

	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5							
Niv. Difficulté	BASES				FACILE			DIFFICILE							
Fig 8	B3 B1	½ Fig 8 end / env	B2	Fig 8 end / env											
	B3	Mouvement horizontal	B4	Figure huit à l'horizontal											
FLIP VERT					F1	Flip ext / int	F2	Flip ext / int + frappé	F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F5	1T ou déboulé aveugle	
									F9	Flip dos MD		F6	Flip aveugle même main	F7	Flip aveugle même main + frappé
													F10	1T ou déboulé dos MD	
														F11	Seishi
														F13	Flip bras tendus
														F21	Flip ratt ds ill/roue
FLIP HORIZ							H1	Flip H int/ext			H3	Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD	H4	Flip H aveugle même main	
							H2	Flip H int MD ratt MGR							
											H7	Flip H ext 1/2 deb ratt MGR	H8	Flip H autour cou ratt MGR	
									H11	Laché H libre dos ratt MR sans RV					
									H13	Laché H ssJ MG ratt MD au sol					
USA									U1	USA profil / face					
SD											S1	Roulé frontal sur même bras + SD sans RV	S2	Flip/laché SD sans RV	
CERCLE LACHE VERT/HORIZ	P1	Cercle frontal end / env	P3	Cercle + boucle end / env	P4	Cercle + boucle horiz	P5	Encht pretzel 1er degre							
	P2	Boucle end/env													
					P6	Cerle roulé poignet				P7	Cercle roulé éjection poignet				
										P8	Pretzel Laché épaule MR		P9	Pretzel Laché épaule + cercle (Canada)	
						P10	Pretzel Laché cou MD à MG ou MG à MD	P11	Pretzel Laché cou ratt même main		P12	Pretzel Laché cou ratt bras tendu	P13	Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle	
									P15	Pretzel Laché libre dos (bras tendus alignés)					
									P16	Pretzel Laché ss bras	P17	Pretzel Laché ss bras 1T			
								P18	Pretzel Laché claveau (épaule oposée)						
											P20	Pretzel Laché H cou ratt bras tendu			
									P22	Pretzel Laché H taille / genoux		P23	Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral		
PROGRESSION	Isolé. Lent. Sur place Aucun travail de corps				Isolé et peu varié - rattrapage catégorie 1 et 2 - Corps basique			Petite combinaison -Déplacement et corps -rattrapage catégorie 3 et 4 -Notion de perte de repère visuel au début ou à la fin							

N3 PROGRESSION MANIEMENT POUSSIN - BENJAMIN

	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	
Niv. Difficulté	BASES				FACILE			DIFFICILE	
Fig 8	B3 B1 ½ Fig 8 end / env	B4 B2 Fig 8 end / env							
	B3 Mouvement horizontal	B4 Figure huit à l'horizontal			F1 Flip ext / int	F2 Flip ext / int + frappé	F3 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F5 1T ou déboulé aveugle
FLIP VERT								F6 Flip aveugle même main	F7 Flip aveugle même main + frappé
							F9 Flip dos MD		F10 1T ou déboulé dos MD
									F11 Seishi
							F14 Flip sous RJ		F13 Flip bras tendus
									F21 Flip ratt ds ill/roue
								F22 Flip int latéral GD ou DG au-dessus tête	
FLIP HORIZ						H1 Flip H int/ext		H3 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD	H4 Flip H aveugle même main
						H2 Flip H int MD ratt MGR			
								H7 Flip H ext 1/2 deb ratt MGR	H8 Flip H autour cou ratt MGR
							H11 Laché H libre dos ratt MR sans RV		
						H13 Laché H ssJ MG ratt MD au sol			
USA							U1 USA profil / face		
SD								S1 Roulé frontal sur même bras + SD sans RV	S2 Flip/lâché SD sans RV
CERCLE LACHE VERT/HORIZ	P1 Cercle frontal end / env	P3 Cercle + boucle end / env	P4 Cercle + boucle horiz	P5 Encht pretzel 1er degré					
	P2 Boucle end/env								
			P6 Cerle roulé poignet				P7 Cercle roulé éjection poignet		
							P8 Pretzel Laché épaule MR		P9 Pretzel Laché épaule + cercle (Canada)
				P10 Pretzel Laché cou MD à MG ou MG à MD	P11 Pretzel Laché cou ratt même main			P12 Pretzel Laché cou ratt bras tendu	P13 Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle
							P15 Pretzel Laché libre dos (bras tendus alignés)		
							P16 Pretzel Laché ss bras	P17 Pretzel Laché ss bras 1T	
					P18 Pretzel Laché claveau (épaule opposée)				
							P20 Pretzel Laché H cou ratt bras tendu		
						P22 Pretzel Laché H taille / genoux		P23 Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral	
PROGRESSION	Isolé. Lent. Sur place Aucun travail de corps				Isolé et peu varié - rattrapage catégorie 1 et 2 - Corps basique			Petite combinaison -Déplacement et corps -rattrapage catégorie 3 et 4 -Notion de perte de repère visuel au début ou à la fin	