

N1 PROGRESSION - ROULES TOUTES CATEGORIES

	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10+						
Niv. Difficulté	FACILE			DIFFICILE			SUPERIEUR									
SUR POIGNETS	P5	Fish endroit	P6	Fish envers	P7	Fish en tournant										
SUR COUDES	C2	Coude coude			C3	Tachibana "1-2-3-4"										
			C4	Bascule x1	C5	Bascules x2										
			C6	Ouverture latérale												
					C7	1/2 Fujimi end / env	C8	Fujimi end / env	C9	1/2 Fujimi en tournant	C11	Passage dos end	C12	Passage dos env		
									C10	Double 1/2 Fujimi			C13	Passage dos aller/retour		
SUR BRAS	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras			B6	Roulé des épaules										
					B8	Intérieur bras (devant/derrière)						B9	Intérieur bras aller/ retour			
					B10	Bloqué bras										
					N2	Neck Roll "1-2-3"	N3	Neck Roll "1-2-3-4"	N4	Neck Roll enchaîné "4+" + bloqué x2			N5	Neck Roll devant "1-2-3-4" "Libre cou"		
SUR NUQUE ET COU									N6	Brown x2						
									N7	1/2 Singer D ou G			N8	Singer DG ou GD	N9	Double 1/2 Singer
										N10	Holly (vertical ou horiz)	N11	Lucéro derrière end/env	N12	Lucéro devant end/env	
										A4	Ejections en tournant	A5	Ejections en tournant même bras	A6	Ejection épaule ratt cou	
AERIENS			A2	Ejections même bras (2+)			A3	Ejections chgt bras (3+)								
PROGRESSION	Isolé et peu varié Corps basique			Petite combinaison de Roulés (2 ou 3 séries). Déplacement et ou corps			Combinaison de plusieurs familles de Roulés. Musicalité et Interprétation				Déplacements et corps					

Combinaison longue et complexes, différentes familles, déplacement + corps + musicalité + interprétation+vitesse