

	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5								
Niv. Difficulté	BASES				FACILE				DIFFICILE								
SUR POIGNETS	P1	Frontal eng int/ext	P2	Frontal poignet int/ext	P3	Changement de main	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)	P5	Fish endroit	P6	Fish envers	P7	Fish en tournant			
SUR COUDES	C1	Frontal eng int/ext							C2	Coude coude				C3	Tachibana "1-2-3-4"		
											C4	Bascule x1	C5	Bascules x2			
											C6	Ouverture latérale			C7	1/2 Fujimi end / env	
SUR BRAS	B1	Frontal eng int/ext					B2	Latéral sur bras ouvert	B3	Frontal sur autre bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras	B6	Roulé des épaules			
									B4	Frontal sur même bras							
									B7	1/2 intérieur bras			B8	Intérieur bras (devant/derrière)			
														B10	Bloqué bras		
SUR NUQUE ET COU							N1	Cou (vertical et horiz)						N2	Neck Roll "1-2-3"	N3	Neck Roll "1-2-3-4"
AERIENS									A1	Ejection				A2	Ejections même bras (2+)		
PROGRESSION	Isolé. Peu varié. Sur place Aucun travail de corps					Isolé et peu varié Corps basique					Petite combinaison de Roulés (2 ou 3 séries). Déplacement et ou corps						

N3**PROGRESSION - ROULES****MINIME**

1,5

2,5

3,5

4,5

5,5

6,5

7,5

8,5

Niv. Difficulté	BASES								FACILE				DIFFICILE		
SUR POIGNETS	P1	Frontal eng int/ext	P2	Frontal poignet int/ext	P3	Changement de main	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)		P5	Fish endroit	P6	Fish envers	P7	Fish en tournant
SUR COUDES	C1	Frontal eng int/ext								C2	Coude coude				
												C4	Bascule x1	C5	Bascules x2
												C6	Ouverture latérale		
SUR BRAS	B1	Frontal eng int/ext					B2	Latéral sur bras ouvert	B3	Frontal sur autre bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras		B6	Roulé des épaules
									B4	Frontal sur même bras					
									B7	1/2 intérieur bras				B8	Intérieur bras (devant/derrière)
SUR NUQUE ET COU						N1	Cou (vertical et horiz)						N2	Neck Roll "1-2-3"	
AERIENS								A1	Ejection				A2	Ejections même bras (2+)	
PROGRESSION	Isolé. Peu varié. Sur place Aucun travail de corps									Isolé et peu varié Corps basique				Petite combinaison de Roulés (2 ou 3 séries). Déplacement et ou corps	

N3

PROGRESSION - ROULES

POUSSIN - BENJAMIN

		2,5		3,5		4,5		5,5		6,5		7,5		8,5		9,5
Niv. Difficulté	BASES								FACILE						DIFFICILE	
SUR POIGNETS	P1	Frontal eng int/ext	P2	Frontal poignet int/ext	P3	Changement de main	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)		P5	Fish endroit	P6	Fish envers	P7	Fish en tournant	
SUR COUDES	C1	Frontal eng int/ext								C2	Coude coude					
												C4	Bascule x1	C5	Bascules x2	
													C6	Ouverture latérale		
SUR BRAS	B1	Frontal eng int/ext					B2	Latéral sur bras ouvert	B3	Frontal sur autre bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras			B6	Roulé des épaules
									B4	Frontal sur même bras						
									B7	1/2 intérieur bras					B8	Intérieur bras (devant/derrrière)
SUR NUQUE ET COU						N1	Cou (vertical et horiz)							N2	Neck Roll "1-2-3"	
AERIENS									A1	Ejection				A2	Ejections même bras (2+)	
PROGRESSION	Isolé. Peu varié. Sur place Aucun travail de corps									Isolé et peu varié Corps basique				Petite combinaison de Roulés (2 ou 3 séries). Déplacement et ou corps		