

N1 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL TOUTES CATEGORIES

	1,5		2,5		3,5		4,5		5,5		6,5		7,5		8,5		9,5	9,5 - 10
--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	----------

Niv. Difficulté	FACILE				DIFFICILE				SUPERIEUR											
FLIP VERT	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												
					F6	Flip aveugle même main	F7	Flip aveugle même main + frappé			F8	1T ou déboulé aveugle même main								
			F9	Flip dos MD			F10	1T ou déboulé dos MD							F12	Seichi + 1T ou déboulé				
							F11	Seishi												
			F14	Flip sous RJ			F13	Flip bras tendus										F16	Flip sous RJ 1T ratt RJ en tournant	
												F15	Flip sous RJ ratt RJ en tournant					F17	Flip RJ ratt RJ même jambe en tournant	
									F18	Flip taille frontal										
										Flip taille MD à MG ou MG à MD			F20	Flip taille ds illusion						
					F22	Flip int latéral GD ou DG au-dessus tête		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				H6	Flip H aveugle même main ds Y							
	H2	Flip H int MD ratt MGR								H5	Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR									
					H7	Flip H ext 1/2 deb ratt MGR	H8	Flip H autour cou ratt MGR							H9	Flip H autour cou 1T ratt MGR (J. TANGUY)				
			H11	Laché H libre dos ratt MR sans RV							H12	Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR								
			H13	Laché H ssJ MG ratt MD au sol									H14	Laché H ssJ D ratt ssJ G				H15	Laché H ssJ D 1T ratt ssJ G	
USA			U1	USA profil / face																
SD					S1	Roulé frontal sur même bras + SD sans RV	S2	Flip/laché SD sans RV					S3	1T SD sans RV						
CERCLE LACHE VERT/HORIZ			P7	Cercle roulé éjection poignet																
			P8	Pretzel Laché épaule MR				P9	Pretzel Laché épaule + cercle (Canada)											
	P11	Pretzel Laché cou ratt même main			P12	Pretzel Laché cou ratt bras tendu	P13	Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle						P14	Pretzel Laché cou 1T 1/2 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)											P19	Laché dans illusion						
					P20	Pretzel Laché H cou ratt bras tendu							P21	Pretzel Laché H cou ratt ss batt MR						
		P22	Pretzel Laché H taille / genoux					P23	Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral											
PROGRESSION	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				Combinaison de plusieurs familles de Maniement - Déplacements et corps - Musicalité et Interprétation -Vitesse -Perte de repert visuel -Rattrapage niveau 5											

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