

# 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					
							F11	Seishi			F12	Seichi + 1T ou déboulé	
			F14	Flip sous RJ			F13	Flip bras tendus					
										F15	Flip sous RJ ratt RJ en tournant	F16	Flip sous RJ 1T ratt RJ en tournant
												F17	Flip RJ ratt RJ même jambe en tournant
								F18	Flip taille frontal				
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)	
										H10	Lambert (même main ou autre main)		
			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