

	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5						
Niv. Difficulté	BASES		FACILE		DIFFICILE							
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		
					F14	Flip sous RJ			F13	Flip bras tendus		
											F18	Flip taille frontal
											F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD
										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							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		
						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						
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	P5	Encht pretzel 1er degré										
							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					

		4,5	5,5	6,5	7,5	8,5				
Niv. Difficulté		BASES		FACILE		DIFFICILE				
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
					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	P5	Encht pretzel 1er degré								
					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				