

	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		
							F6	Flip aveugle même main	F7	Flip aveugle même main + frappé		
					F9	Flip dos MD			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
USA						H13	Laché H ssJ MG ratt MD au sol					
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					

		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	
												F6	Flip aveugle même main		F7	Flip aveugle même main + frappé		
								F9	Flip dos MD					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				P23	Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral	
P22																		
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				