

	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5					
Niv. Difficulté	BASES		FACILE			DIFFICILE						
SUR POIGNETS	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)	P5	Fish endroit	P6	Fish envers	P7	Fish en tournant				
SUR COUDES			C2	Coude coude			C3	Tachibana "1-2-3-4"				
					C4	Bascule x1	C5	Basculés x2				
					C6	Ouverture latérale						
							C7	1/2 Fujimi end / env	C8	Fujimi end / env		
SUR BRAS	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"	N4	Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2
AERIENS		A1	Ejection			A2	Ejections même bras (2+)			A3	Ejections chgt bras (3+)	
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					
Commission Technique												

	INF	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5						
Niv. Difficulté	BASES				FACILE			DIFFICILE						
SUR POIGNETS	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							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				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)	
													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				

	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					