

N1		PROGRESSION ROULERS										TOUTE CATÉGORIE																
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E																
Valeur Brute		0,5		2		3		3,5		4,5		5		5,5		6,5		7		7,5		8		8,5		9		
VERTICAL		P3	Fig 8 sur poignet end/env (4)			P3.1	Fig. 8 sur poignet end bloqué																					
	MAINS	P1.1	Changement de main	P1.3	Chg de mains en tournant																							
	POIGNETS	P2	Frontal engt int/ext sur poignet																									
		P2.1	Changement de poignet																									
		P2.1	Changement de poignet																									
	FISH	P4	Fish end			P5	Fish env																					
	FISH EN TOURNANT			P4.2	Fish end en tournant (1/2T à 1T)			P4.3	Fish en tournant 1T et demi ou +			P4.4	Fish frontal en tournant (2T ou +)															
							P5.1	Fish env (1/2T)				P5.2	Fish env en tournant															
	BRAS	B1	Frontal engt int/ext sur bras																									
		B1.1	Changement de bras																									
	OUVERTURE LATÉRALE	C3	Ouverture latérale																									
	INTERIEUR BRAS				B3.1	1/2 intérieur bras	B3	Intérieur bras			B4	Intérieur bras + éjection										B4.2	Intérieur bras éjection + intérieur même bras					
													B5	Intérieur bras frontal														
															B7	2 Intérieurs bras en tournant							B7.1	Intérieur bras en tournant (3 ou +)				
															B8	Intérieur bras aller/retour								B8.1	Intérieur bras enchainés (3 ou +)			
													B9	Intérieur bras aller/retour avec éjection/rouler poignet								B9.1	Intérieur bras enchainés avec éjection/rouler poignet (3 ou +)					
INTERIEUR 1 BRAS							B3.2	Frontal engt ext/int sur bras + intérieur bras					B6	1T intérieur du bras														
COUDE	C1	Frontal engt int/ext sur coude																										
	C2	Coude coude																										
				C3.1	Coude coude + ouverture latérale																							

V.A.S.S. E. et V. VIDEO

3T et + intérieur du bras avec bascule de plan vertical vers horizontal

ROULERS N1 PAGE 2		FONDAMENTAUX	GROUPE A	GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E			
		0,5	2	3	3,5	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	
VERTICAL	COMBINAISON MAINS COUDE		C1.1 Frontal sur autre bras												
			C1.2 Frontal sur même bras												
	COUDE COUDE		C2.3 Coude coude enchainés (3 à 5 coudes)		C2.4 Coude coude enchainés (6 ou +)										
	COUDE AVEC CHANGEMENT DE SENS	C2.1	Coude coude bloqué	C2.2 Coude coude bloqué (2 ou +)											
		C6	Bascule	C6.2 Bascules enchainées (4 ou +)											
		V.E.L.9 au V.10	Bloqué autre bras		C15 Coliaux	C15.1 Coliaux (2 et +)									
	COUDES EN TOURNANT		C7 Rouler des épaules	C7.1 Coude coude + rouler des épaules											
			V.E.L.10.A au V.10	Coude coude + 1 coude endroit ou envers		C7.2 Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale									
	FUJIMI EN TOURNANT					C4.1 Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)			C4.2 Double 1/2 Fujimi end (2 ou +)			C4.4 Double 1/2 Fujimi end (3 ou +)			
							C5.1 Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) droite ou gauche				C5.2 Double 1/2 Fujimi env (2 ou +)		C5.4 Double 1/2 fujimi env (3 ou +)		
								C10 1/2 Fujimi end en tournant			C12 1/2 Fujimi env en tournant				
	FUJIMI		C4 1/2 Fujimi end		C8 Fujimi end				C8.2 Fujimi end enchainés (2 ou +)						
				C5 1/2 Fujimi env		C9 Fujimi env				C9.2 Fujimi env enchainés (2 ou +)					
									C8.3 Fujimi avec 1 bras ouvert		C8.4 Fujimi avec 2 bras ouverts tendus				
PASSAGE DOS							C11 Passage dos end			C11.1 Passage dos end aller/retour		C11.2 Passage dos end enchainés (2 ou +)			
											C11.6 Passage dos aller/retour avec 1 bras ouvert tendu droite ou gauche		C11.7 Passage dos aller/retour avec 2 bras ouverts tendus droite et gauche	C11.8 Passage dos enchainés avec 2 bras ouverts tendus (3 ou +)	
										C14 Passage dos env		C14.1 Passage dos env aller/retour		C14.2 Passage dos env enchainés (3 ou +)	

ROULERS N1 PAGE 3		FONDAMENTAUX	GROUPE A	GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E							
		0,5	2	3	3,5	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9					
VERTICAL	NUQUE/ NECKROLL	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG																
	CARRY		N3.1	Educatif 1/2 Carry	N3	Carry endroit ou envers		N3.3	Carry (2 ou +) endroit ou envers										
							N3.2	Carry avec engt rouler cou et sortie											
	EPAULES		E2.1	Educatif bloqué aisselle endroit ou envers															
	NECK ROLL	N2.1	Educatif Neck Roll	N2.2	Neck Roll (1 2 3)	N2	Neck Roll entier (1 2 3 4)		N2.3	Neck Roll entier (2 ou +)									
				N4.1	Educatif libre cou		N4	Libre cou entier (1 2 3 4)		N4.3	Libre cou entier (2 ou +) endroit				N5	Libre cou entier (2 ou +) envers			
	DIAMOND ROLL								N5.1	Diamond Roll (derrière/ devant/ derrière)									
	LUCERO					N6	1/2 Lucero end/env avant		N6.1	Lucero avant end/ env			N6.2	Lucero avant end (3 ou +)					
								N7.1	Lucero arrière avec mains		N7.2	Lucero arrière avec mains placées (3 ou +)	N6.3	Lucero combinés devant/ derrière	N7.3	Lucéro arrière sans mains	N7.4	Lucero arrière sans mains (3 ou +)	
HOLLIE				N13.1	1/2 Hollie			N13	Hollie				N13.7	2 Hollie avec rouler sur le cou					
								N13.5	Hollie éjecté		N14.2	Hollie avec rouler sur le coude	N13.6	Hollie + bloqué cou + éjection	N14.3	Hollie avec passage sous épaule	N14.4	Hollie avec arrêt vertical + pivot	
								N14	Hollie sur la tête	N13.4	Double Hollie	N14.1	Hollie sur la tête + combinaison						
										N13.2	Hollie en tournant	N13.9	Hollie avec changement de direction						
EJECTION			A1	Ejection end		A1.1	Ejections end même bras (2 ou +)				N13.8	Ejection (2 ou +) + 1T / 2T							
						V.P02.B sur Vidéo	Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit		V.P02.C sur Vidéo	Ejection de plus d'une rotation avec 1T droite ou gauche, envers ou endroit			V.P02.D sur Vidéo	Ejection avec 1 élément majeur + éjection				A15	Ejections en tournant + 2T ou déboulés ou élément majeur + éjection
				A2	Ejection env			A2.1	Ejections env même bras (2 ou +)										
													A12	Jason éjection					
1/2 EJECTION				A3	1/2 éjections (2 ou +)			A3.1	1/2 éjections (4 ou +)			A8	Coude coude éjection en tournant	A8.1	Coude coude éjections en tournant (2 ou +)				

ROULERS N1 PAGE 5		FONDAMENTAUX	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E				
		0,5	2		3	3,5	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9		
HORIZONTAL	MAINS		PH7.1	H Rouler main ext/int devant la taille	PH7	H Rouler main ext/int au dessus de la tête											
	POUCE		PH6	H Rouler autour du pouce													
	FISH					PH4	H Fish end										
									PH5	H Fish env							
	MICHEL SMITH										PH8	Fish avec changement de mains (SMITH)					
	BRAS					FLAS.LB sur l'omop	H simple rouler autour du bras D ou G		NH19	H Double rouler end autour du bras D ou G			NH19.1	H Triple rouler end autour du bras D ou G			
									FLAS.S.C sur l'omop	H simple rouler env autour du bras D ou G			NH26	H Double rouler env autour du bras D ou G	NH26.1	H Triple rouler env autour du bras D ou G	
	INTERIEUR						BH3	H Intérieur bras	CH15	H Coliaux	BH6	H 1T intérieur bras	CH15.1	H Double Coliaux avec 1/2 rotation	H double interieur bras + éjection		
	TACHIBANA															NH20	Tachibana (Neck Roll éjection côté D 2 bras réception G + Neck Roll)
	BLOQUE NUQUE	NH8.1	H Bloqués cou DG ou GD														
	CARRY			FLNS.2.A sur l'omop	1/2 Carry	NH3.3	H Carry		FLNS.2.C sur l'omop	H carry sur cou droit 2 ou +							
							NH16	H Neck Roll + passage au sol	NH16.1	H Neck Roll au sol jambes tendues	FLNS.3.C sur l'omop	NH16.2	H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol	NH16.3	H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + jambes tendues	NH16.4	H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + grand écart
								NH11	H Neck Roll + Carry D ou G	NH15.3	H Neck Roll + éjection tête	NH11.1	Neck Roll + Carry D ou G (2t+)				
NECK ROLL		NH2.2	H Neck Roll (1 2 3)	NH2	H Neck Roll entier (1 2 3 4)	NH2.3	H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)	NH2.4	H Neck Roll entier + bloqués x2			NH17	H Neck Roll + 1/2 Singer				
						NH10.1	H Neck Roll env (1 2 3)	NH10	H Neck Roll env entier (1 2 3 4)	NH10.2	H Neck Roll env entier + bloqués x2	NH10.3	H Neck Roll env entier (2 ou +)	NH17.1	H Neck Roll env + 1/2 Singer		
COU		NH4.1	H Educatif libre cou		NH4.2	H Libre cou (1 2 3)	NH28	H Bloqué + rouler autour du cou	NH4	H Libre cou entier (1 2 3 4)	NH4.3	Libre cou entier (2 ou +)					
									NH15	H Neck Roll + Libre cou		NH15.1	H Libre cou + Neck Roll		NH5	H Diamond roll (2 ou +)	
COUDE				CH2.5	H Coude coude en tournant	CH2.6	H Coude coude en tournant (2 ou +)										
BROWN						NH12	Brown		NH12.1	Brown (2 ou +)							

ROULERS N1 PAGE 6		FONDAMENTAUX		GROUPE A		GROUPE B			GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E													
		0,5		2		3		3,5		4,5		5		5,5		6,5		7		7,5		8		8,5		9		
HORIZONTAL	SINGER																											
	BLOQUE AISSELLE																											
	TOMOE																											
	HOLLIE																											
	EJECTION																											