

N3		PROGRESSION ROULERS										TOUTE CATÉGORIE									
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX				BASIQUE				GROUPE A				GROUPE B							
Valeur Brute		2		2,5		3,5		4		5		5,5		6		6,5		7			
VERTICAL	MAINS/ POIGNETS	P1	Frontal engt int/ext sur main	P1.1	Changement de main	P1.2	Chg de mains enchainés (2 ou +)	P1.3	Chg de mains en tournant			P3.1	Fig. 8 sur poignet end bloqué	P5	Fish env	P5.1	Fish env (1/2T)	P5.2	Fish env en tournant		
		P2	Frontal engt int/ext sur poignet	P2.1	Changement de poignet	P2.2	Chg de poignets enchainés (2 ou +)														
						P3	Fig 8 sur poignet end/env (4)			P4	Fish end	P4.1	Fish end (1/2T)			P4.2	Fish end en tournant				
	BRAS	B1	Frontal engt int/ext sur bras	B1.1	Changement de bras	B2	Latéral sur bras ouvert	B2.1	Latéral sur bras ouvert + éjection												
								B3.1	1/2 intérieur bras					B3	Intérieur bras	B3.2	Frontal engt ext/ int sur bras + int bras	B4	Int bras + éjection		
	COUDES	C1	Frontal engt int/ext sur coude					C1.1	Frontal sur autre bras	C1.3	Frontal sur autre bras + chg de bras										
								C1.2	Frontal sur même bras										C15	Coliaux	
														C2.1	Coude coude bloqué				C2.2	Coude coude bloqués (2 ou +)	
										C2	Coude coude	C3	Ouverture latérale	C3.1	Coude coude + ouverture latérale	C2.3	Coude coude enchainés (1 2 3 4)				
	FUJIMI															C4	1/2 Fujimi end	C4.1	Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)	C5	1/2 Fujimi env
																				C6.2	Basculés (4 ou +)
	BASCULE									C6	Bascule			C6.1	Basculés (2 ou +)					C7.1	Coude coude + rouler des épaules
	EPAULES															C7	Rouler des épaules				
														E1	Rouler sur épaule	E2.1	Educatif bloqué aisselle				
	NUQUE				N1	Nuque	N2.1	Educatif Neck Roll			N1.1	Bloqué nuque D ou G	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG	N2.2	Neck Roll (1 2 3)					
	CARRY													N3.1	Educatif 1/2 Carry			N3	Carry		
	COU															N4.1	Educatif libre cou				
														N13.1	1/2 Hollie			N7	1/2 Lucero (end/env)		
	EJECTION						A1	Ejection end						A1.1	Ejections end même bras (2 ou +)						
									A2	Ejection env											
1/2 EJECTIONS								A3	1/2 éjections (2 ou +)						A3.1	1/2 éjections (4 ou +)					
EJECTION CHANGEMENT DE BRAS													A4	Ejections end GD ou DG	A5	Ejections env DG ou GD					
DIVERS													D1	Rouler tête							
										D2	Rouler autour de la jambe	D3	Rouler poignet éjection					D2.1	Rouler autour de la jambe + bloqué		

ROULERS N3 (page 2)		FONDAMENTAUX				BASIQUE				GROUPE A				GROUPE B						
		2		2,5		3,5		4		5		5,5		6		6,5		7		
HORIZONTAL	MAINS/ POIGNETS			PH2	H Frontal ext/int sur main/poignet	PH6	H Rouler autour du pouce	PH7	H Rouler main ext/int au dessus de la tête											
						PH7.1	H Rouler main ext/ int devant la taille	PH7.2	H Chg de main en tournant											
	BRAS					BH2	H Latéral sur bras ouvert					BH3.1	H 1/2 Intérieur bras					BH3	H Intérieur bras	
	COUDES									CH1.1	H Frontal sur autre bras	CH1.2	H Frontal sur même bras					CH2.5	H Coude coude en tournant	
	EPAULES																	EH1	H Rouler sur épaule	
	COU									NH8	H Bloqué cou D ou G			NH8.1	H Bloqués cou DG ou GD			NH4.1	H Educatif libre cou	
	NUQUE					NH1	H Nuque					NH1.1	H Bloqué nuque D ou G	NH1.2	H Bloqués nuque DG ou GD	NH2.2	H Neck Roll (1 2 3)			
	CARRY											NH3.1	H Educatif 1/2 Carry				NH3	H Carry		
	SINGER																NH9	H Educatif singer		
	EJECTION															AH1	H Ejection		AH1.1	H Ejections même bras (2 ou +)