

N2		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL										TOUTE CATEGORIE							
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX		BASIQUE			GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C						
Valeur brute		2		3	3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8		
PLEINE MAIN VERTICAL	FLIP	V4.A	Flip/Lâcher ratt A	V2.B	Flip/Lâcher ratt B	V2.C1	Flip/Lâcher ratt C1		V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt D1		V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2		
				V3.A	Flip ext + frappé ratt A	V3.B	Flip ext + frappé ratt B	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1		V3.C2	Flip ext + frappé ratt C2	V3.C3	Flip ext + frappé ratt C3		V3.D1	Flip ext + frappé ratt D1		
	INT									V5	Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête								
	INT DOS				V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B				V4.C1	Flip/Lâcher int dos ratt C1	V4.C2	Flip/Lâcher int dos ratt C2	V4.C3	Flip/Lâcher int dos ratt C3		
														V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A	V5.B	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B		
	1T/DEBOULE AVEC Engt								V7.EB	Engt B + 1T/Déb			V7.EC	Engt C + 1T/Déb		V7.ED	Engt D + 1T/Déb		
	1T/DEBOULE AVEC RATRAPAGE								V7.FA	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A			V7.FB	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B		V7.FC	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1		
	AVEUGLE				V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé		V9A	Flip av + frappé ratt A	V9B	Flip av + frappé ratt B	V9.C1	Flip av + frappé ratt C1	V9.C2	Flip av + frappé ratt C2		
										V10	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T	V10A	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A	V10B	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B	V10.C1	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2
																	V11	Flip aveugle ds le Y	
	MEME MAIN						V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé	V13A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V13B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V13.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V13.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	
													V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V15B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	
	USA	V26	USA profil / face							V26B	USA ratt même main dans le cou	V26.C1	USA ratt C1	V26.C2	USA ratt C2	V26.C3	USA ratt C3		
	TAILLE				V27	Flip taille frontal	V27A	Flip taille frontal ratt A			V27.B	Flip taille frontal ratt B	V27.C1	Flip taille frontal ratt C1	V27.C2	Flip taille frontal ratt C2			
	TAILLE FRONTAL 1T/DEBOULE														V28	Flip taille frontal + 1T/Déb	V28A	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A	
	TAILLE SOUS BRAS						V29	Flip taille ss bras			V29.A	Flip taille ss bras ratt A	V29.B	Flip taille ss bras ratt B	V29.C1	Flip taille ss bras ratt C1	V29.C2	Flip taille ss bras ratt C2	
	SOUS ROND DE JAMBE				V32	Flip ss RJ	V32A	Flip ss RJ ratt A	V32.B	Flip ss RJ ratt B	V32.C1	Flip ss RJ ratt C1	V32.C2	Flip ss RJ ratt C2	V32.C3	Flip ss RJ ratt C3			
															V33	Flip ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33A	Flip ss RJ ratt RJ en tournant	
	SD				V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD							V37	Flip/lâcher SD					
	BRAS TENDUS										V40	Flip/Lâcher bras tendus							
FERMETURE COMPLETE												V42	Flip/Lâcher Fermeture complète						
SEISHI												V43	Seishi						
FLASH BACK							V48	Flash back			V48A	Flash back ratt A		V48.B	Flash back ratt B	V48.C1	Flash back ratt C1		
DANS ELEMENT MAJEUR																V49	Lâcher ds élément majeur (III/ roue/soup)		

MG N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIQUE		GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C			
		2	3	3,5	4,5	5	6	6,5	7,5	8					
PRETZEL VERTICAL	CLAVEAU/ EPAULE				V01.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)									
	MR	V01.1	Pretzel lâcher épaule MR	V01.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur										
	POIGNET		V03.1	Cercle + rouler éjection poignet											
	LACHER COU		V03.1	Pretzel lâcher cou ratt même main	V03.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu				V03.3	Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle				
	LIBRE DOS					V04.1	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)								
	SOUS BRAS	V04.1	Pretzel lâcher ss bras	V04.4	Pretzel lâcher ss bras ratt A	V04.2	Pretzel lâcher ss bras ratt B	V04.3	Pretzel lâcher ss bras ratt C1	V04.4	Pretzel lâcher ss bras ratt C2	V04.5	Pretzel lâcher ss bras ratt C3	V04.6	Pretzel lâcher ss bras ratt D1
	V06	Pretzel lâcher ss bras + frappé			V06.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V06.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V06.C	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V06.D	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V06.E	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3	
					V05	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb	V07	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb			V05.A	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A			
HORIZONTAL	FLIP	V02	Flip H Int/ext	V02.A	Flip/Lâcher H ratt A	V02.B	Flip/Lâcher H ratt B	V02.C	Flip/Lâcher H ratt C1	V02.D	Flip/Lâcher H ratt C2	V02.E	Flip/Lâcher H ratt C3	V02.F	Flip/Lâcher H ratt D1
		V06	Flip H int/ext + frappé	V06.A	Flip H int/ext + frappé ratt A	V06.B	Flip H int/ext + frappé ratt B	V06.C	Flip H int/ext + frappé ratt C1	V06.D	Flip H int/ext + frappé ratt C2	V06.E	Flip H int/ext + frappé ratt C3		
	PLEINE MAIN 1T										V07.A	Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt A	V07.B	Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt B	
	AVEUGLE FRAPPE									V8	Flip H aveugle	V9	Flip/Lâcher H av + frappé	V09.A	Flip/Lâcher H av + frappé ratt A
	AVEUGLE FRAPPE 1/2T													V10	Flip/Lâcher H aveugle + frappé + 1/2 T
	AVEUGLE MEME MAIN										V11	Flip H aveugle même main	V12	Flip H av même main + frappé	
	INTERIEUR			V17	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée										
	LIBRE DOS					V14	Lâcher H libre dos	V14.B	Lâcher H libre dos ratt B			V14.C	Lâcher H libre dos ratt C1		
											V15.A	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	V15.B	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B	
	H13	V13	Lâcher H ss batt plié au sol*		V13.A	Lâcher H13 ratt A*	V13.B	Lâcher H13 ratt B*			V13.C	Lâcher H13 ratt C1*	V13.D	Lâcher H13 ratt C2*	
	AUTOUR DU COU													V16	Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR
	SOUS ROND DE JAMBE					V18	Flip/Lâcher H ss RJ	V18.A	Flip/Lâcher H ss RJ ratt A			V18.B	Flip/Lâcher H ss RJ ratt B		
	SOUS ROND DE JAMBE 1T													V19	Flip/Lâcher H ss RJ + 1T/Déb
LAMBERT										V21	Lambert (autre main)	V21.1	Lambert (même main)		
BRAS TENDU													V20	Flip/Lâcher H bras tendu	
FLASH BACK													V22	H Flash back	
PRETZEL HORIZONTAL	AVEC ELEMENT MAJEUR		V08	Pretzel lâcher H dans batt latéral	V08.1	Pretzel lâcher H dans Y	V08.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion			V08.4	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse	V08.2	Pretzel lâcher H ds Y en tournant	
	TAILLE/ GENOU														
	COU		V03.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu						V03.D	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR		V03.E	Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ	
	SOUS BRAS				V04	Lâcher H ss bras	V04.A	Lâcher H ss bras ratt A	V04.B	Lâcher H ss bras ratt B	V04.C	Lâcher H ss bras ratt C1	V04.D	Lâcher H ss bras ratt C2	

\* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol.