

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 +)				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 +)														
		P0	Changement de main bloqué (sandwich)			P3	Fig 8 sur poignet end/env (4)	P1.3	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant)	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	Intérieur bras				
								B3.1	1/2 intérieur bras						B3.2	Frontal engt ext/ int sur bras + int bras	B4	Int bras + éjection			
	COUDES	C1	Frontal engt int/ext sur coude	C1.4	Bloqué autre bras			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		
	BASCULE									C6	Bascule			C6.1	Bascules (2 ou +)			C6.2	Bascules (4 ou +)		
	EPAULES															C7	Rouler des épaules	C7.1	Coude coude + 1 coude endroit ou envers		
													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 endroit ou envers		
	COU															N4.1	Educatif libre cou				
																N13.1	1/2 Hollie	N7	1/2 Lucero (end/env) avant		
	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 GD ou DG					
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								
			PH7.2	Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich)	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)	NH2	H Neck Roll entier (1 2 3 4)
	CARRY											NH3.1	H Educatif 1/2 Carry			
	SINGER											NH9	H Educatif singer			
EJECTION										AH1	H Ejection			AH1.1	H Ejections même bras (2 ou +)	