

	N3	N2			N1		
		Benja / Minimes	Cadets	Juniors / Seniors	Benjamines	Minimes	Cadets / Juniors / Seniors
Maniements	<ul style="list-style-type: none"> - Flip aveugle - Lâché sous bras - H13 (lâché hz sous la jambe) 	<ul style="list-style-type: none"> - Flip aveugle même main - Rond de jbe ratt sous batt - Lâcher hz dans le rond de jambe ou dans le battement ou dans élément majeur 	<ul style="list-style-type: none"> - 1T ou déboulé nuque - Rond de jambe G/D - Flip dans une accro - Hz 1t dos md 	<ul style="list-style-type: none"> - 1T ou déboulé nuque - Rond de jambe G/D - Flip dans une accro - Hz 1t dos md 	<ul style="list-style-type: none"> - Flip dans une accro - Flip taille 1t - Rond de jambe ratt sous batt + un MG hz d'une valeur minimum à 4,5 dans le barème N1 	<ul style="list-style-type: none"> - 1T ou déboulé nuque - Rond de jambe G/D - Flip dans une accro + un MG hz d'une valeur minimum à 5 dans le barème N1 	<ul style="list-style-type: none"> - 1T ou déboulé nuque - Rond de jambe G/D - Flip dans une accro + un MG hz d'une valeur minimum à 5,5 dans le barème N1
Rouler	<ul style="list-style-type: none"> - Coude coude - Fish - 1 bascule - Rouler Hz bloqué nuque 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 fujimi end ou env - 2 éjections - Tashibana - Neck roll 1-2-3 	<ul style="list-style-type: none"> - Rouler des épaules (éducatif passage dos) - Ejection gauche droite gauche - Double 1/2 fujimi end - Neck roll 1-2-3-4 	<ul style="list-style-type: none"> - Passage dos - Ejection en tournant (1T) - Double 1/2 fujimi end - Neck roll 1-2-3-4 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude coude 1/2 fujimi end - Ejection gauche droite gauche - Fish en tournant - Neck roll 1-2-3-4 	<ul style="list-style-type: none"> - Passage dos - Ejection en tournant (1T) - Double 1/2 fujimi - Neck roll 1-2-3-4 + un rouler hz d'une valeur minimum à 3,5 dans le barème N1 	<ul style="list-style-type: none"> - Passage dos - Ejection en tournant (1T) - Double 1/2 fujimi + 2 rouler hz d'une valeur minimum à 5,5 dans le barème N1
Lancer	<ul style="list-style-type: none"> - 1T - Lancer hz - 1 déboulé ou passage au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - 2T - Illusion ou roue ou souplesse - 1t hz 	<ul style="list-style-type: none"> - Illusion - Roue / souplesse - 2t hz 	<ul style="list-style-type: none"> - 1t illusion - 1t ou déboulé ou grand jeté roue - 2t hz 	<ul style="list-style-type: none"> - Illusion - Accro - 2t 	<ul style="list-style-type: none"> - 1t illusion - 1T ou déboulé roue - 2T hz 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 illusions ou illusion roue - Déplacement avec 2 accros - Pivot