

1 УРОВЕНЬ: НАЧИНАЮЩИЙ

1	Складка «Закрытая»
2	Поза «Бабочка»
3	Поза «Лотос»
4	Поза «Лягушка»
5	Поза «Кобра»
6	Поза «Сфинкс»
7	Поза «Лодочка»
8	Поза «Корзинка»
9	Поза «Кольцо»
10	Упражнение «Рыбки» (10/20/30)

11	Стойка «Полумост»
12	Стойка «Берёзка»
13	Складка «Книжка»
14	Мост «Классический»
15	Поза «Стрелка»
16	Полушпагат «Самолёт»
17	Поза «Улиточка»
18	Поза «Столик»
19	Поза «Пистолетик»
20	Кувырок вперёд/назад/в сторону

1 элемент = 1 балл

2 УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ

1	Складка «Открытая»
2	Складка «Бабочка»
3	Поза «Лотос» (сомкнутый)
4	Поза «Улиточка в домике»
5	Шпагат «Продольный» (правый)
6	Шпагат «Продольный» (левый)
7	Шпагат «Поперечный» (жгут)
8	Мост «Канонический»
9	Мост «Арабский»
10	Упражнение «Буратино»

11	Упражнение «Змейка»
12	Мост из положения стоя
13	Ходьба на мостике
14	Мост на локтях
15	Мост с поднятой ногой в 90°
16	Кувырок «Рыбка»
17	Стойка на локтях/руках
18	Колесо правое/левое
19	Рондат
20	Пируэт

1 элемент = 2 балла

3 УРОВЕНЬ: ПРОДВИНУТЫЙ

1	Поза «Лотос» (качели)
2	Переворот «Тик-Так»
3	Прыжок «Кузнечик»
4	Шпагат «Провисной» (правый/левый)
5	Шпагат «Провисной» (поперечный)
6	Фриз на плече
7	Фриз «Черепашка»
8	Фриз «Аллигатор»
9	Волна «Червячок/ Змейка»
10	Мост на одной руке и ноге

11	Шпагат «Вертикальный» (3 типа)
12	Ходьба на руках
13	Стойка на локтях/руках в жгуте
14	Колесо «Циркуль»
15	Стойка «Скорпион»
16	Арабское колесо вперёд/назад
17	Прыжок «Кольцо»
18	Прыжок в шпагат/жгут
19	Колесо на одной руке
20	Колесо на локтях

1 элемент = 4 балла

4 УРОВЕНЬ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ

1	Коробочка
2	Стойка «Уголок»
3	Стойка «Сверчок»
4	Силовой элемент «Windmill»
5	Силовой элемент «Turtle»
6	Мост «Складка»
7	Ванька-встанька
8	Стойка «Мексиканочка»
9	Шпагат «Вертикальный» (провис)
10	Силовой элемент «Monkey Flip»

11	Стойка «Венсон»
12	Стойка «Спичаг»
13	Стойка «Half-back»
14	Прыжок «Sissone»
15	Прыжок «Switch Leg Leap»
16	Прыжок «Open Side Leap»
17	Прыжки на руках «Ножницы»
18	Игла 180°
19	Переворот «Улитка»
20	Колесо в затяжке

1 элемент = 8 баллов

5 УРОВЕНЬ: МАСТЕР

1	Шпагат «Вертикальный» (без рук)
2	Стойка «Tilt» в наклоне
3	Затяжка в повороте
4	Высокий угол
5	Колесо «Вертолёт»
6	Фуэте в комбинации
7	Подъём с поперечного шпагата
8	Акро-вылет назад на две руки
9	Колесо «Паук»
10	Колесо без рук

11	Маховое сальто вперёд
12	Сальто вперёд/назад
13	Бланш
14	Сальто «Стрекошат»
15	Сальто «Сегун фай»
16	Прыжок «Chaine Leaps»
17	Прыжок «Calypso Leaps»
18	Вращения на руках в жгуте
19	Задняя затяжка
20	Силовой элемент «Air Twist»

1 элемент = 16 баллов