

Prvky na flexibilitu

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Jade	Vertical Jade no hands		Jade oversplit, kontakt podpaží		≥180 spodní ruka propnutá (bez opory)	≥180 s oporou zad ≥160 bez opory	≤160 s oporou			
Jade passé				Passé ≥180, noha paralel	≥180	≥160	<160			
Open allegra split						≥180	≥160	<160		
Allegra		Extended ≥180	Extended ≥160	≥180	≥160	<160				
Capezio		Extended ≥180	Extended ≥160	≥180	≥160	<160		Balerina ≥160	Balerina <160	
Libelulla (Dragonfly)			Extended ≥180	Extended ≥160	≥180	≥160	<160			
Cocoon scorpio		Propnuté ruce i nohy ≥180	Propnuté ruce ≥180	Propnuté ruce	Pokrčené ruce				Chycení nohy za záda (no ring position)	
Cocoon gemini			Extended ruce i nohy		Propnuté ruce	Pokrčené ruce	Marley (no ring position), zadní noha propnutá			
Superman V			Úchop holeň, V shape,	Úchop holeň, V shape	Úchop stehno, V shape			Úchop stehno, L shape		
Dove (Superman crescent)						Nohy paralel nebo výš				

Prvky na flexibilitu

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Eagle	Propnuté ruce i nohy	Propnuté ruce ≥ 180	Propnuté ruce	Pokrčené ruce						
Chopsticks			Podpaží ≥ 180 , Nohy paralel	Podpaží ≥ 160 nebo Chop passé ≥ 180 , Nohy paralel	Kontakt rukou ≥ 180 nebo Chop ≥ 160 obě nohy v linii	Kontakt rukou ≥ 160	< 160			
Machine gun							< 160			
Bird of paradise			≥ 180 nohy v linii	≥ 160						
Spatchcock/ Keem / Cross	Spatch: Bez kontaktu paží/krku nebo Lowback-chodidlo v kontaktu	Spatch: Kontakt paží, kotníky v kontaktu		Keem: Podpaží v kontaktu Bez úchopu ruky Tělo paralelně Kontníky v kontaktu	Keem: Podpaží v kontaktu S úchopem ruky Tělo paralelně Kontníky v kontaktu			Cross bow: Tělo paralelně Kontníky v kontaktu		
Russian split	≥ 180 přední noha paralel, obě nohy plně propnuty	Oversplit, zadní noha paralel	Přední noha paralel rozsah ≥ 160		Sklon těla min 45° Rozsah ≥ 180	Sklon těla min 45° Rozsah ≥ 160				
Floor K / Hanstand vertical split				≥ 180	≥ 160	< 160				
Pegasus			≥ 180	≥ 160	≥ 140	< 140				
Janeiro					Nohy \geq paralel, záda na tyči		Nohy výš než paralel			

Silové prvky (statické)

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Cupid							Tělo paralel	Bez držení		
V								V z tyče obě propnuté	V z tyče Pokrčené	V ze země
Flag grip (Vlajka)					Nohy u sebe, paralel	Passé, Druhá noha Paralel	Straddle			Flag grip (pozice čelem k tyči)
Handspringy/ Iron X	Cup grip human flag	Cup grip human flag passé	Cup grip Iron X			Cup grip handspring				
		Twisted grip human flag	Twisted grip flag passé	Twisted grip Iron X		(double) Forearm grip handspring // Aysha	Twisted grip handspring	Butterfly extended	Butterfly	
Table top (back support)		Obě nohy propnuté		Vnější noha pokrčená, vnitřní noha propnutá	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá		Tuck			
Shoulder mount	Plank paralel nohy u sebe	Plank passé, paralel	One hand	One hand support (jedna ruka na zemi)					Shoulder mount straddle	
Back plank	Spilt grip side/reverse plank	Nohy u sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády	Nohy od sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády			Running man				

Spiny na statické tyči

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
FlyBy (Double Chinese)	FlyBy to twist phoenix							Carousel	Front/ back hook
	Chinese Phoenix protažené	Chinese Phoenix pokrčené					Boomerang nohy nad 90	Boomerang pod 90	
Double reverse to Phoenix protažené	Double reverse to Phoenix pokrčené	Phoenix 2	Kombinace spin do Phoenix	Phoenix z židle					Firemany
Claw grip phoenix	Nyman spin	Kombinace spin do Phoenix (true/claw)	Phoenix v true grip	Double reverse	Reverse grab to front flip	Reverse grab dle povinného prvku		Reverse	
			Cup grip to invert V (protážené)		Cup grip do jiné spiny 720	Cup grip spin		Chair one hand	Chair obě ruce
	Reverse grab to flying K na jedné ruce (Oona)			Reverse grab to flying K obě ruce	SM spin	Tuck spin to V protažený	Tuck spin to V pokrčený	Chair protažený	Forward/ backward
					Craddle to butterfly (jinak v transitions)		Craddle straddle	Craddle	

Pokud jedna -1
 Pokud 2 (min rozdíl 2 body) Hodnota vyšší spiny
 Pokud 2 stejné hodnoty plus 1

Dynamické prvky

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nesmysly									
	SM do stojky v balancu	Stojka do SM			Dámský SM do stojky				
	Fonji 360	Full Fonji		Half fonji			SM Jump out	SM RG bounce	
		Flag to Cup grip							
Flip out	Contact flip to V	Contact flip Do sedu	Salto z tyče	Salto na zemi	Salto z vertical splitu				
		Handspring side fall	Flic flac	Iguana fall	Windmill combinace	Odhazovaná balerína			
				Titanic drop bez ruky	Inverted crucifix jump out		Gemini jump out		
					Sneaky drop krásný	Sneaky překulený			Náskok na tyč
					Jade drop	Crucifix drop	Inverted drop	Drop	

Pokud jedna

-1

Pokud 2 (min rozdíl 2 body)

Hodnota
vyššího prvku

Pokud 2 stejné hodnoty

plus 1

Silové prvky- lify

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Cup/ True/ Claw ADL	Cup/True grip DL nohy u sebe	Cup/ True DL Protažené open	Cup/ true DL pokrčené							
Twisted grip ADL		Twisted/ forearm nohy u sebe	Twisted/ forearm protažené open	Twisted/ forearm pokrčené nohy						
Neck lift		Neck lift straight closed	Neck straight open	Pokrčené						
Shoulder mount	SM na 1 ruce		SM protažené u sebe	SM protažené open	SM DL pokrčené nohy					
					SM z tyče švihem protažené	SM z tyče švih pokrčené/ ze země protažené	SM ze země pokrčené nohy	SM nakopnutý		
Iguana				Iguana nohy protažené u sebe	Iguana protažené	Iguana pokrčené				
Flag			Flag lift nohy u sebe	Flag lift protažené						