

Silové prvky (statické)

Silové prvky	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	Forearm handspring (no hand contact)			Cup grip handspring			
		Twisted grip human flag	Twisted grip flag passé	Twisted grip Iron X		Aysha	Double Forearm grip handspring	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, ruka bez	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá				
Shoulder mount	Plank paralel nohy u sebe	Plank passé, paralel		One hand support (jedna ruka na zemi) vstup DL ze země		One hand support (jedna ruka na zemi)			Shoulder mount straddle	
			One hand							
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 zadní noha parallel				

Flexibilní prvky

Flexibilní prvky	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)		Superpain propnuté ruce	Superpain pokrčené		Nohy paralel nebo výš, ruce propnuté	Nohy paralel nebo výš				

Flexibilní prvky

Flexibilní prvky	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Eagle	Propnuté ruce i nohy, přední noha propnuta	Propnuté ruce i nohy	Propnuté ruce ≥ 180	Propnuté ruce	Pokrčené ruce					
Chopsticks		Chopstick tyč z vnější strany ≥ 180	Podpaží ≥ 180 , Nohy paralel		Podpaží ≥ 160 nebo Chop passé	Kontakt rukou ≥ 180 nebo Chop	Kontakt rukou ≥ 160	<160		
Machine gun				≥ 180 , Nohy paralel	≥ 160 obě nohy v linii	<160				
Bird of paradise		Broken split horizontal	≥ 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 Kotníky v kontaktu	Keem: Podpaží v kontaktu S úchopem ruky Tělo paralelně Kotníky v kontaktu		Cross bow: Tělo paralelně Kotníky 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			

Spiny na statické tyči

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Flyby full twist to phoenix (Lydia Kolia)	Flyby to chinese	FlyBy to phoenix (twist)							Front/ back hook
Double flyby to chinese phoenix		Neck lift phoenix	Kombinace spin do Phoenix pokrčené				Boomerang nohy nad 90	Boomerang pod 90	Carousel
Triple reverse do phoenix	Double reverse to Phoenix		Phoenix/ Chinese protažené Phoenix 2	Phoenix /Chinese pokrčené		Reverse grab to front flip			Firemany
Sky by Karasinska	Nyman spin		Triple reverse grab	Double reverse grab		Reverse grab spin do jiného spinu 720	Reverse grab spin (lítačka), nohy nad rameny		Reverse
			Cup grip to invert V (protážené)			Cup grip do jiné spiny 720	Cup grip spin	Chair one hand	Chair obě ruce
					SM spin	Tuck spin to V protážený	Tuck spin to V pokrčený	Chair protážený	Forward/ backward
			Reverse grab to flying K na jedné ruce (Oona)		Reverse grab to flying K obě ruce	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

Desítkový spin není třeba potvrzovat

Dynamické prvky

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nesmysly									
	SM do stojky v balancu		Stojka do SM	SM to flag grip	Dámský SM do stojky				
Fonji 360 (same side)	Fonji 360		Full Fonji	Half fonji				SM Jump out	SM RG bounce
		Flag to Cup grip							
Back flip (Walk climb to pole) Politov	Flip out	Contact flip to V	Contact flip Do sedu	Salto z tyče	Salto na zemi	Salto z vertical splitu	Inverted crucifix jump out		
		Handspring side fall		Flic flac	Windmill combinace		Odhazovaná balerína		
				Titanic drop bez ruky	Iguana fall		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- lifty

	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						