Habiletés requises niveaux *Intermédiaires*

- Saut
  - Appel en contre haut sur bloc
  - Roulade avant sur plan incliné avec fin sur le dos
- Barres
  - Déplacement latéral à la barre basse
  - Désenroulé contrôler (retour assis sur bloc)
- Trampoline
  - Rebond à 4 pattes
  - Groupé

Habiletés requises niveaux *Intermédiaires*

- **Sol**
  - Maintien de l'équilibre en boulette sur bloc spot
  - Pont
  - Passage en équilibre départ en équerre tombé dos
- **Poutre**
  - Sortie de la poutre avec réception
  - Préparation saut à saut extension
  - Saut de lapin

Habiletés requises niveaux *Avancés*

- Barres
  - Dégagé réception sur bloc
  - Saccadés complets
- Trampoline
  - Tombé ventre
  - Assis ½ tour debout
  - Tombé dos avec tapis
- Saut
  - Course appel plongeon

Habiletés requises niveaux *Avancés*

- Sol
  - Équilibre
  - Roue
  - Demi-tour
- Poutre
  - Course punch
  - Pont
  - Saut extension / saut extension
  - Demi-équilibre départ et retour en 4 appuis