Habiletés requises niveaux *Intermédiaires*

- Saut
  - Course plongeon
  - Bascule du corps avec rouleau
- Barres
  - Enroulé
  - Saccadés
  - Rattrapé de main
- Trampoline
  - Ventre

Habiletés requises niveaux *Intermédiaires*

- Sol
  - Équilibre
  - Roue
  - Pont
- Poutre
  - Saut extension
  - Pivot
  - Passage équilibre tombé dos

Habiletés requises niveaux *Avancés*

- Barres
  - Petit bonhomme complet
  - Balancés enroulé grande barre
- Trampoline
  - Genoux rotation avant dos
  - Ventre
  - Dos
- Saut
  - Saut de main avec table de saut

Habiletés requises niveaux *Avancés*

- Sol
  - Renverse arrière
  - Appel 3 roues enchainées
  - Appel rondade
  - Saut de main
- Poutre
  - Roue
  - Équilibre
  - Demi-tour
  - Saut split ou Sissonne