	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Håndstand	Kan svinge op ad væg, men svajer i ryggen uden core-spænding	Kan svinge op til en modtager og med god støtte stå på gulvet	Kan svinge op til en modtager og stå med en anelse hjælp	Kan svinge op og stå uden modtagning i nogle sek.
Kraftspring	Kan svinge op i håndstand og blive løftet rundt. Ved forsøg alene til springgrav bøjes hoften og ryggen rundes	Skal have modtagning, men kan komme rundt i springet når der er niveau-forskel på afsæts- og landingsflade	Kan med modtagning udføre et kraftspring på banen	Kan selv udføre et kraftspring med skulderafvikling på en flad overflade eller med landing i grav
Vejrmølle	Kommer rundt til benlanding, dog med bøjede ben og uden flow	Kan næsten springe lige, kroppen er dog ikke helt strakt	Kan springe lige med strakt krop og kropsspænding	God spænding i kroppen og med afvikling i skuldrene, så der er flow
Lavt overslag				
Forlæns salto				