

Rekommenderad ålder för att nå ND, A1 och AG2	Rekommenderade övningar för att ha rätt förutsättningar från nivå 5-3	Svårigheter för kvalificering till Nivå1 samt internationella tävlingar.	Rekommenderat minsta Tekniska poäng	Rekommenderat minsta Artistiska poäng
8-10 år ND 9-11år	push up – Korrekt utförande straddle support-Fötter i golv ljushopp / ½ airturn spagat/över spagat	Group A push up Group B straddle support Group C airturn Group D vertical split	8,0	6,5
11- 13 år AG1 12-14år	tuck jump straddle support (hög) helicopter 1/1 turn vertical split push up landing V support split leap/jump 180 grader Goda tekniska kunskaper	Group A Helicopter Group B Straddle support up to 1/1 Group C Tuck jump 1/1 Group D 1/1 turn to vertical split  Svårighetspoäng minst 1,2  World/European championships IW, IM T 8,0 A 8,0 S 1,8 (totalt 17,8)	7,5 Gymnasten ska ha förmågan att utföra svårigheterna utan tekniska avdrag som är pga. bristfälliga fysiska förberedelser, inom styrka och flexibilitet	7,0 Rutinen ska vara artistiskt tillfredställande och visa gymnastens unika och bästa kapacitet
14-16 år AG2 15-17år	helicopter straddle support (hög) wenson push up illusion scissors leap push up landing	Group A Helicopter to split or wenson Group B Straddle support up to 2 varv Group C Straddle Jump Group D Illusion to vertical split/ free illusion to vertical split  Svårighetspoäng minst 1,8  Riktlinjer för VM och EM IW, IM T 8,0 A 8,0 S 2,4 (totalt 18,4)	7,0 Gymnasten ska ha förmågan att utföra svårigheterna utan tekniska avdrag som är pga. bristfälliga fysiska förberedelser, inom styrka och flexibilitet	7,5 Rutinen ska vara artistiskt tillfredställande och visa gymnastens unika och bästa kapacitet .
17 och äldre Senior		Group A difficulty 0.5 eller högre värde. Group B difficulty 0.4 eller högre värde. Group C difficulty 0.6 eller högre värde. Group D difficulty 0.5 eller högre värde.  Svårighetspoäng minst 2,0  Riktlinjer för VM, WS och EM IW, IM T 8,0 A 8,0 S 3,0 (totalt 19,00)	7,0 Gymnasten ska ha förmågan att utföra svårigheterna utan tekniska avdrag som är pga. bristfälliga fysiska förberedelser, inom styrka och flexibilitet.	7,5 Rutinen ska vara artistiskt tillfredställande och visa gymnastens unika och bästa kapacitet