	Upphoppsövning	*Spotterövning*	*Avhoppsövning*
Nivå 1			
Obligatorisk kombo	---	Gruppering	Grenpikering
Valfria kombos	Gruppering, pikering eller grenpikering	Pikering eller grenpikering	Gruppering el. pikering eller piruetter med ½ el. 1/1 skruv eller grupperad el. pikerad barani
Nivå 2			
Obligatorisk kombo	---	Grenpikering	Pikerad framåtvolt
Valfria kombos	Grupperad barani	Gruppering eller pikering	Grupperad el. pikerad framåtvolt eller grupperad el. pikerad barani
Nivå 3			
Obligatorisk kombo	---	Grenpikering	Pikerad barani
Valfria kombos	Grupperad el. pikerad barani	Grupperad el. pikerad salto	Grupperad el. pikerad salto eller grupperad el. pikerad barani
Nivå 4			
Valfria kombos	Grupperad el. pikerad el. sträckt barani	Pikerad el. sträckt salto	Grupperad el. pikerad salto eller pikerad el. sträckt barani
Nivå 5			
Obligatorisk kombo	---	Grupperad salto	Grupperad barani
Valfria kombos	Grupperad el. pikerad el. sträckt barani	Pikerad el. sträckt salto eller helskruvad salto	Pikerad el. sträckt salto eller helskruvad salto eller pikerad el. sträckt barani eller helskruvad salto eller rudolf
Nivå 6			
Obligatorisk kombo	Pikerad barani	---	Pikerad salto
Valfria kombos	Grupperad el. sträckt barani	Pikerad el. sträckt salto eller helskruvad salto	Grupperad salto eller sträckt el. grupperad barani eller grupperad el. pikerad el. sträckt eller helskruvad bakåtvolt eller rudolf eller grupperad dubbel eller grupperad dubbel fram med halv skruv (*fliffis*).