

Trình độ	FIG	Level	Trông chuỗi	Chống đẩy chuỗi (CDC)	Đẩy chuỗi (Press handstand)	Đẩy chuỗi thẳng tay	L, L dạng, V, manna
Mới bắt đầu	Cơ bản	1	Chuỗi dựa tường				L-sit co gối
		2	Chuỗi dựa tường	CĐC đầu cuốn chim			L-sit 1 chân cong
		3	Chuỗi dựa tường	CĐC đầu cuốn chim chân cao			L-sit
		4	Chuỗi tự do	CĐC đầu dựa tường			L-sit dạng chân
Khá	Trình độ A	5	Chuỗi tự do	CĐC dựa tường	Người cong, tay cong	Giãn cơ dạng chân dựa tường	L-sit vòng quay ra ngoài
		6	Chuỗi tự do 4 ngón	CĐC đầu tự do	L-sit người cong, tay cong	Dạng chân, chân trên cao	V-sit 45 độ
		7	Chuỗi tự do 3 ngón	CĐC tự do	Thẳng người từ lặn ngực	Dạng chân từ tư thế đứng dạng chân hoặc đứng cuốn chim	V-sit 75 độ
		8	Chuỗi tự do 2 ngón		Cong tay, thẳng người	Dạng chân từ L-sit hoặc L-sit dạng chân	V-sit 100 độ
Cao	Trình độ B	9	Chuỗi tự do 1 ngón		Chuỗi xuống ke 2 tay, lên chuỗi	Cuốn chim từ L-sit hoặc L-sit dạng chân	V-sit 120 độ
		10	Chuỗi 1 tay		Nhúng xà kép, đẩy thẳng người		V-sit 140 độ
		11					V-sit 155 độ
		12					V-sit 170 độ
Giỏi	Trình độ C	13					Manna
		14					
		15					
		16					

Trình độ	FIG	Level	Treo ngang trước (front lever)	Kéo xà treo ngang trước	Chèo thuyền (Rowing)	Kéo xà (pullups)	Kéo xà vòng và kéo xà 1 tay
Mới bắt đầu	Cơ bản	1				Kéo xà nhảy	
		2			Chèo xà vòng	giãn cơ	
		3			Chèo xà vòng rộng	Kéo xà	
		4	co chân			Kéo xà chữ L	Kéo xà vòng chữ L
Khá	Trình độ A	5	co chân nâng cao	co gối	Chèo kiểu cung thủ	Kéo lộn qua xà	Kéo xà vòng tay rộng
		6	dạng chân	co gối nâng cao	Chèo 1 tay dạng chân		Kéo xà vòng chữ L tay rộng
		7	hông thẳng gối cong	Leo dây co gối nâng cao	Chèo 1 tay		Kéo xà vòng cung thủ
		8	chuẩn form	dạng chân			Kéo xà 1 tay giãn cơ
Cao	Trình độ B	9	treo ngang trước lên treo ngược	Từ treo lên kéo xà treo ngang trước			Kéo xà một tay
		10	thường lên treo ngược	chuẩn form			Kéo xà một tay cộng 4.5 kg
		11	vòng tròn				Kéo xà một tay cộng 9 kg
		12					
Giỏi	Trình độ C	13					
		14					
		15					
		16					

Trình độ	FIG	Level	Ke (Elbow lever)	Cờ người (Human Flag)
Mới bắt đầu	Cơ bản	1		
		2		
		3		
		4		
Khá	Trình độ A	5	Ke 2 tay	Cờ co gối
		6	Ke 2 tay trên xà vòng	Cờ co gối nâng cao
		7	Ke 1 tay dạng chân	Cờ dạng chân
		8	Ke 1 tay thẳng người	Cờ chuẩn form
Cao	Trình độ B	9		
		10		
		11		
		12		
Giỏi	Trình độ C	13		
		14		
		15		
		16		

Treo ngang sau (Back lever)		Chống đẩy (Pushups)	Các động tác chống đẩy một tay (One-arm pushups)	Các động tác nhúng (Dips)
Co gối	1	Chống đẩy thường		Nhảy nhúng trên xà song song
Co gối nâng cao	2	Chống đẩy kim cương		Nhúng giãn cơ trên xà song song
Dạng chân	3	Chống đẩy xà vòng rộng		Nhúng trên xà song song
Thẳng hông cong gối/ 1 chân	4	Chống đẩy xà vòng		Nhúng chữ L
Chuẩn form	5	Chống đẩy với vòng quay ra ngoài	Chống đẩy một tay với tay trên cao	Nhúng nghiêng trước 45 độ
Kéo lên treo ngược	6	Chống đẩy cung thủ với vòng quay ra ngoài	Chống đẩy một tay dạng chân	Nhúng 1 tay
Kéo lên treo ngược từ treo kiểu Đức	7	Chống đẩy phỏng Planche 40 độ với vòng quay ra ngoài	Chống đẩy một tay dạng chân với xà vòng	
Kéo xà tay cong sang treo ngang sau	8	Chống đẩy phỏng Planche 60 độ với vòng quay ra ngoài	Chống đẩy một tay thẳng người	
Trồng chuối xuống treo ngang sau	9	Chống đẩy Maltese (chim én) với vòng quay ra ngoài	Chống đẩy một tay thẳng người với xà vòng	
	10	Chống đẩy phỏng Planche chân chạm tường		
	11	Chống đẩy phỏng Planche chân chạm tường với xà vòng		
	12	Chống đẩy Maltese (chim én) chân chạm tường		
	13	Chống đẩy Maltese chân chạm tường với xà vòng		
	14			
	15			
	16			

Kéo xà giật (Explosive pullups)		Cái thốt (Planche)	Chống đẩy thốt (Planche pushups)	Lên cơ (Muscle ups)
	1			
Kéo xà có đánh đà	2			
Kéo xà	3	Đứng ếch		Lên cơ thả tay
Kéo xà vỗ tay có đánh đà	4	Đứng ếch thẳng tay		Lên cơ đánh đà
Kéo xà vỗ tay không đánh đà	5	Thốt co gối		Lên cơ trên xà vòng
Kéo xà vỗ tay chữ L	6	Thốt co gối nâng cao	Chống đẩy thốt co gối	Lên cơ rộng tay/không nắm giả
Kéo xà vỗ tay sau lưng có đánh đà	7			Lên cơ trên xà thanh
Kéo và vỗ bụng chữ L	8	Thốt dạng chân	Chống đẩy thốt co gối nâng cao	Treo ngang trước dạng chân, lên cơ, thốt co gối nâng cao/Lên cơ chữ L
Kéo xà vỗ đùi chữ L	9	Thốt thẳng hông cong gối/ 1 chân		Lên cơ 1 tay thẳng
Kéo xà vỗ đùi thẳng người	10		Chống đẩy thốt dạng chân	
Kéo xà vỗ tay sau lưng không đánh đà	11	Thốt chuẩn form (Full planche)		Treo ngang trước, lên cơ, thốt dạng chân trên xà vòng
	12	Tay thẳng đẩy từ thốt dạng chân lên chuối	Chống đẩy thốt thẳng hông cong gối/1 chân	
	13			
	14	Tay thẳng đẩy từ thốt chuẩn lên chuối	Chống đẩy thốt chuẩn form	
	15	Tay thẳng người thẳng lên chuối		Bướm vẩy cánh (Butterfly mount)
	16	Thay thẳng đẩy từ thốt chuẩn lên chuối trên xà vòng		Thang máy (Level 17)