

	GS Huippu - edustus	GS Kiihdytyskaistalla huipulle - kilpa	GS Polulla kohti huippua - harraste	GS Matka alkaa - alkeet
Kehonhallinta ja akrobatian osataidot	Käsilläseisonta ilman tukea täysin paikallaan 10 sek. Vakautetusta käsilläseisonnasta 360 pyöriminen molempiin suuntiin Hartiapomppu käsilläseisontaan mennessä korokkeelle Päälläseisonnasta käsilläseisontaan Mittarimato pompuilla maha 5cm maasta + pito	- Rullaus niskaseisontaan ja takaisin ylös ilman käsiä - Päälläseisonta + jalkojen tuonti alas - Käsilläseisonta selkä seinää vasten - Hartiapomppu käsilläseisontaan mennessä (hyvä lapatuki, pää käsien välissä) - Lapapuskut punnerrusasennossa - Tasapaino: yhdellä jalalla seisominen silmät kiinni korokkeella (esim. tasapainolaudalla)	Lapapuskut nelinkontin Kuppipito maassa Punnerrusasennossa hartiapomppu patjalle Niskaseisonta + pito 5s Päälläseisonta L-kässäri Siltaan kaatuminen ja siitä ympäri potkaiseminen Tasapaino: yhdellä jalalla seisominen alustalla, esim. tasapainolaudalla	Keräkeinunta Kuppi punnerrusasennossa Kaaripito maassa Jännehyppy Lapapuskut seinää vasten Niskaseisonta kädet alaselässä Päälläseisonta kerässä Vinokäsilläseisonta maha seinää kohden Pallon/muun asian heitto + koppi Karhukävely Mittarimato punnerrusasentoon kävellen Siltaan kaatuminen Yhdellä jalalla seisominen
Voima ja räjähtävyys	- Toes to bar - Pistoolikyky ote jalassa ja tukijalan kantapää maassa, molemmat puolet - Ponnistusvoima tasajalkahypystä suoraan ylöspäin (tavoitetulos määräytyy, kun dataa alkaa kertymään) - Taputuspunnerrus polvet ylhäällä - Painonnostotekniikan perusteet - kurssi käyty (erityisesti tempaus)	- Syväkyky kahdella jalalla kantapää maassa - Pistoolikyky tuettuna tukijalan kantapää maassa, molemmat puolet - Kiinnilinkkari - Yhden jalan hyppy korokkeelle, molemmat puolet - Taputuspunnerrus polvet maassa	- Yhden jalan hyppy kantapää pakaraan - Punnerrukset maassa (polvet ensin maassa, sitten ilmassa) - Linkkarit yhdellä jalalla, molemmat puolet	- Yhdellä jalalla hyppy - Punnerrukset seinää vasten - Kerälinkkarit
Kestävyys	- Cheer-viivajuoksu 2min 15sek (tavoitetulos määräytyy, kun dataa alkaa kertymään) - Vähintään 60 min yhtäjaksoinen juoksu	- Cheer-viivajuoksu 2min 15sek (tavoitetulos määräytyy, kun dataa alkaa kertymään) - Vähintään 45 min yhtäjaksoista juoksua	- Cheer-viivajuoksu 2min 15sek (tavoitetulos määräytyy, kun dataa alkaa kertymään) - Vähintään 30 min yhtäjaksoista juoksua	- Kisamusan verran X-hyppyjä - Vähintään 15 min yhtäjaksoista juoksua

	GS Huippu - edustus	GS Kiihdytyskaistalla huipulle - kilpa	GS Polulla kohti huippua - harraste	GS Matka alkaa - alkeet
Liikkuvuus	<ul style="list-style-type: none"> - Kaikki alempien tasojen liikkuvuusliikkeet onnistuvat vaivatta - Valakyky kepillä tai lisäpainolla - Liikkuvuuden ylläpitäminen ja lisääminen. Erityishuomiota kiinnitetään nilkan, lonkan, lantion- ja hartianseudun liikkuvuuteen. - Liikkuvuusharjoittelu kuuluu päivittäiseen harjoitteluohjelmaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Silta hartiat ranteiden päällä, jalat suorina - Alastaivutus kämmenet maahan jalat suorina - Hartianseudun liikkuvuus kepillä (ote hartioiden leveydellä, kepin pyöryttäminen edestä taakse ja palautus) - Olkanivelen liikkuvuus (ristikkäiset kädet ylä- ja alakautta koskettavat selän takana), molemmat puolet - Kyky kantapäät maassa ja selkä suorana - Spagaatit - Alavartalon ja lonkan liikkuvuus (Wilma Murto -haaste) https://www.instagram.com/p/B5kwxU7APC8/?utm_source=ig_embed 	<ul style="list-style-type: none"> - Silta hartiat ranteiden päällä - Hartianseudun liikkuvuus kepillä (ote kepin päissä, kepin pyöryttäminen edestä taakse ja palautus) - Nilkan liikkuvuus (https://www.youtube.com/watch?v=rulADo6OOLs&feature=emb_title) - Lonkankoukistajat selinmakuulla tasolla (roikkuva jalka jää tason alapuolelle) - Treeneissä harjoitellaan nousijaliikkeitä seisoma-asennossa 	<ul style="list-style-type: none"> - Treeneissä harjoitellaan siltaa ja spagaatteja - Treeneissä harjoitellaan kyykyä - Treeneissä harjoitellaan nousijaliikkeitä maassa
Liikunnan määrä	26h/vko	20h/vko	16h/vko	14h/vko