Ikäryhmä	5-7 Mikot	8-11 Mioli				12-15 Juniorit				16+ Aikuiset					12-15 Juniorit	16+ Aikuiset
Vaihe	Varhaisteppausvaihe	Lapsuusvaihe				Valintavaihe									Huippuvaihe	
Level	0	1	1-2	2	3	2	3	4	5	0-1	2	3	4	5	5	6
Taso	Alkaat	Alkaat	Harraste	Kilpa		Kilpa					Harraste	Kilpa		Kilpa	Edustus	Edustus
Lajitaidot	Urheilija haltiaa level 0 taidot siirtyäkseen eteenpäin **Akrobatia** - Akrobaattisten taitojen turvallinen kokeilu - Kertäkieunuta - Kuppi punnerruksaaseensa, kaarijolto maassa ,lämmettyys - Lapsuusvuoden vaiden - Niskasaasonta taidot alaselässä - Päätilasesionta kerässä - Vinokäsilliesisonta matta seinää kohden - Paitoinmuun asian heitto + koppi - Karhukävely - Mittarimato punnerruksaenition käveilen - Sitaan taaksinmen	Urheilija haltiaee level 1 taidot siirtyäkseen eteenpäin **Akrobatia** - Punnerruksaaseenot: lapatuki, selkä ei notkolla, vatsalihakset aktivoituna - Kuppi ja kaari - Käsillässeisonta tuella: kädet korkeaa, lapatuki, selkä ei notkolla, vatsalihakset aktivoituna - Kärrynpyörä, aradaaseet - Juoksu- ja pompuvauhti - Sitaan taaksinmen - Hyppykeinikkiä: Yllä V, T-hyppy	Levelin taidot tulukai level 1 taidojen + level 2 harjoitteiden + level 1-2 variaatioiden kauta. Urheilija haltiaee level 2 taidot siirtyäkseen eteenpäin **Akrobatia** - Kehonhallinta kunnossa: oman kehontuntemus, osaa akrobisoita tavittaessi thaiksei - Pääsäkseen niskasaasonta taidot alaselässä alas - Käsillässeisonta selkä seinää vasten, hartiapompsu käsillässeisonkaan menneessä (hyvä lapatuki, pää käsien välissä) - Valmius harjoitella fäkäsiarbatsaa - Lapsuusvuoden punnerruksaaseessa - yhdellä jalalla seisominen silmät kiinni korokkeella (esim. tasapainolaudalla)	Levelin taidot tulukai level 2 taidojen + level 3 harjoitteiden + level 2-3 variaatioiden kauta. Urheilija haltiaee level 3 taidot siirtyäkseen eteenpäin **Akrobatia** - Fäkki - Aradäkki