スタティック		
初級	Lv.1	Lシット（L－sit）
		三点倒立（Head handstand with assist）
		懸垂ホールド（Pull up hold）
		リバースホールド（Up side down hold）
		スタンドオンザバー（Balance on the bar）
	Lv.2	テーブルフラッグ（Table flag）
		肘倒立（Elbow handstand）
		閉脚エルボープランシェ（Full elbow planche）
		クラッチフラッグ（Shotgun flag）
		サイドLシット（Side L sit）
中級	Lv.3	バックレバー（Back lever）
		倒立（Hand stand）
		ネックホールド前後（Neck hold front & back）
		片手Lシット（One arm L sit）
	Lv.4	人間鯉のぼり（Human flag full）
		スローマッスルアップ（Slow muscle up）
		ショルダーフラッグ（Shoulder flag）
		Vシット（V－sit）
		片手エルボープランシェ（One arm elbow lever）
上級	Lv.5	片手バックレバー（One arm back lever）
		アシストCTI（Assisted CTI）
		ホローバック倒立（Hollow back handstand）
		片手プランシェバックレバー（One arm planche back lever）
		Xグリップフロントレバー（X grip front lever）
	Lv.6	フロントレバー（Front lever））
		ワイドバックレバー（Wide back lever）
		エアベイビー（Air baby）
		FAプランシェ（Forearm planche）
		アシストリバースCTI（Assisted reverse CTI）
アスリート	Lv.7	ストラドルプランシェ（Straddle planche）
		開脚片手倒立（One arm handstand straddle）
		マンナ（Manna）
		片手懸垂ホールド（One arm pull hold）
	Lv.8	閉脚片手倒立（One arm handstand full）
		腹付きフロントレバー（Closed front lever）
		ストラドルマルティーズ（straddle malteese）
		モロゾフホールド（Morozov's hold）
トップアスリート	Lv.9	フルプランシェ（Full planche）
		デッドプランシェ（Dead planche）
		ビクトリアンクロス（Bar victorian cross）
		ドラゴンプレス（Dragon press）
マスター	Lv.10	片手クリーンフロントレバー（One arm front lever）
		片手プランシェ（One arm planche）
		フルマルティーズ（Full malteese）