LEVEL 1	PRECISION (přesné skoky)	LANDING (dopady)	VAULTS (přeskoky)	AKROBACIE	SÍLA A KONDICE
	standing precis (z místa) running precis (z rozeběhu) seskok do precisu výskok do precisu crane (doskočení na jednu nohu) stride (opakované odraz z jedné) plyo (opakovaný odraz sounož)	monkey (odraz rukama od země) roll (parakotoul)	two hander vault speed vault speed step vault lazy vault turn vault gate vault thief vault	kotoul vpřed dive roll (letmo) opakované kotouly front flip na zadek do duchny	1 shyb 5 ručkování do stojky a zpět 1 dřep na jedné noze beep run 7 kol
LEVEL 2	WALL (stěna)	BRACHIACE (ze zavěšení)	VAULTS (přeskoky)	AKROBACIE	SÍLA A KONDICE
	cat leap wall up 2m (áčko) cat leap to precis 5 stop cat to cat precis ve výšce 5 stop (stick)	underbar na kus bedny lache na kus bedny obrat 180 v lache	reverse vault kong vault dive kong vault dash vault kash vault palm spin shoulder vault	front flip na airtracku na nohy hvězda (přemet stranou) rondát kotoul s odrazem od zdi front flip 180	4 shyby 5 stojek o zeď 5 dřepů na jedné noze 10 kliků přehmat 3 žebřiny z catu beep run level 9 kol
LEVEL 3	PARKOUR	TRICKING	VAULTS (přeskoky)	AKROBACIE (FLIPY)	SÍLA A KONDICE
	standing precis 7 stop (stick) runnning precis 8 stop (stick) lache na bednu 1m palm spin wall spin (nakloněná stěna) wall up to underbar strides/plyos to cat leap to wall up	makako přemet vpřed o hlavu přemet vpřed kip up round kick tornado kick	kong to roll dougle kong pistol spin pistole contact front flip	front flip z bedny (žíněnky) front flip z klínu (žíněnky) webster z bedny (žíněnky) side flip tramp/klín back flip z výšky do duchny layout back flip trampolína	muscle up na zdi 5 stojek o zeď 5 dřepů na jedné noze 8 shybů 4 obraty 180 v lache výmik z visu beep run kol 10
LEVEL 4	PARKOUR	TRICKING	VAULTS (přeskoky)	AKROBACIE	SÍLA A KONDICE
	standing precis 8 stop (stick) runnning precis 10 stop (stick) lache 180 to precis na bednu 1m kong precis 4 stopy (stick) crab swing přes bednu wall flip	cheat gainer scoot cheat gainer gainer do duchny pasha roll touchdown raiz	kong pre na bednu kong pre (rail)	přeskočit 5 lidí z klínu front flip front flip z klínu side flip z klínu back flip na trávě hero flip rondat back flip	dynamic bar muscle up chůze po rukách 10 metrů 10 dřepů na jedné (obě nohy) klik ve stojce beep run 11 kol
LEVEL 5	PARKOUR	TRICKING	VAULTS	AKROBACIE	SÍLA A KONDICE
	standing precis 9 stop (stick) runnning precis 11 stop (stick) kong precis 5 stop (stick) cat to cat 6 stop wall up 3,5 m precis 360 6 stop	cork 3 flicky to back flip back flip 360 arab (hvězda bez rukou)	kong to cat (6 stop)	swing gainer cast flip double back flip (jáma) double front flip (jáma) double side flip (jáma)	10x muscle up na zdi stojka bez opory (20s) běh 10 km
LEVEL 6	PARKOUR	TRICKING		AKROBACIE	SÍLA A KONDICE
	standing precis 10 stop runnning precis 13 stop lache na úroveň hrazdy 3 otočky dokola na hrazdě	back flip 720 na tramp		double swing gainer (jáma) rondat double back flip (duchna)	press handstand