

BACKLEVER		REGULAR	WIDE	SUPINO
	Backlever	0,5	1,6	0,5
	Back Straddle	0,3	0,6	0,3
	Back one leg adv	0,2	0,4	0,2
	One arm back	0,9		
	Back pulls	0,9		
	Back touch prono	1,4		
	Back touch supino	2,3		
	Hefesto	2,5		
	Archer Hefesto	2,3		
	Entrada	2,9		
	Reverse Mu bar	3,3		
	Reverse Mu parall	2,2		
	Back Muscleup	2,8		
	Back pulls straddle	0,4		
	Back pulls oneleg adv	0,3		
	Back pullup	1,3		2,7
	Back Pullup straddle	0,8		2
	Back pullup oneleg adv	0,4		1,4

HANDSTAND		SBARRA PRONA	SBARRA SUPINA	PAVIMENTO	PARALLELE
	Handstand	1	1,3	0,6	0,4
	Hspu full rom	1,8	2,2		1,2
	Hspu			0,8	0,6
	90degree pushup			1,4	1,3
	Archer Hspu				2
	Japanese			1,8	1,3
	One arm straddle	2,2		1,9	1,8
	One arm full	2,6		2,5	2,3
	One arm flag			2,3	2,2
	Helbow lever		0,55	0,6	0,5
	Helbow Straddle		0,35	0,4	0,3
	Handstand press			1,3	1,1
	Handstand press strad			1	0,8

PRESS TO HS		PARALLELE	SBARRA	PAVIMENTO
	Straddle Planche	1,8	2	1,9
	Full Planche	3,4	3,6	3,5
	Maltese straddle	3,5	4,2	4
	Maltese full	4,5	5,8	5,6
	Iguana straddle	2		
	Iguana full	4		

FRONT LEVER		CLOSE	REGULAR	WIDE	WIDE BRACCIA TESE
	Front lever	1	1		
	One arm Frontlever		3,9		
	Front pulls touch	2,8	3,2	4,2	
	Front pullup touch	2,6	3	4	
	Front Pullup Archer			3	
	Victorian Assisted		2,7	3,8	
	Front Straddle		0,7		
	Front one leg adv		0,5		
	Front adv		0,25		
	Front pulls		1,2		
	Front pulls straddle		0,7		
	Front pulls one leg		0,4		
	Front Pullup	1,9	2,2	2,7	
	Front pullup straddle	1	1,2	1,4	
	Front pullup oneleg	0,65	0,7	0,85	
	Front pullup adv	0,4	0,5	0,65	
	Front touch	2,1	2,4	3,2	4,4
	Front touch straddle	1,2	1,4	1,65	
	Front touch oneleg	0,9	1	1,3	
	Front touch adv	0,5	0,65	0,85	

OAP		
	Oap prona	2,8
	Oac supina	1,7
	Oap neutra	2,2
	Archer Pullup	0,6
	Archer Chinup	0,4

TED		PARALLELE	SBARRA	
	Ted classic	2,6	2,2	
	Ted Vic	3,5		
	V-sit	0,6	PAVIMENTO 0,7	SUPINO 0,9
	Manna	2,8	2,9	
	Humanflag	0,7		
	Human straddle	0,4		

PLANCHE		PARALLELE	PAVIMENTO	SBARRA SUP.	SBARRA PRON.
	Planche straddle	1,5	1,7	1,9	1,7
	Planche full	2,3	2,6	3	2,8
	Planche supina		3,4		
	Planche oneleg	0,6	0,75	0,85	
	Planche adv	0,4	0,55	0,65	
	Maltese straddle	2,6	3,3	3,5	2,8
	Maltese Full	3,8	4,9	5,1	4
	Straddle Planche supina		2		
	Prayer planche		2		
	Archer pushup straddle	1,4	1,6	1,8	
	Archer pushup full	2,6	2,8	3	
	Pushup straddle planche	1,6	1,8	2	
	Pushup full planche	2,6	2,7	3,2	
	Pushup one leg planche	0,8	1	1,2	
	Pushup adv planche	0,45	0,65	0,75	
	Iguana planche straddle			2,2 long	
	Iguana planche full			3,5 long	
	Dead Push (laganà)	4,2			
	Pelican	5,4			

