



Hoop Tricks Guide

Use this guide to help you know if the skills are allowed in your category, we have the below descriptions for each category.

BEGINNER:

Aerial Trick Limits No above the top bar skills, no drops. no 1 arm spins. no intermediate skills. One top bar combo (not above or on the top bar though).

INTERMEDIATE:

Aerial Trick Limits No above the top bar skills, no continuous rolls, no advanced strength skills.

ADVANCED:

No Trick Limits

PLEASE READ FULL TRICK GUIDE BELOW TO ENSURE YOUR CHOICE OF TRICKS IS SUITABLE FOR THE DIVISION YOU WISH TO ENTER.

PLEASE NOTE, THERE WILL BE A DEDUCTION

PER TRICK

FOR ALL TRICKS THAT ARE NOT SUITABLE FOR YOUR DIVISION. ANY TRICKS YOU ARE UNSURE ABOUT, PLEASE EMAIL A VIDEO TO YOUR COMPETITION HOST STUDIO.

Inspire Hoop Tricks Guide

UNDER BOTTOM BAR			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Chicago	Y	Y	Y
Straddle	Y	Y	Y
Pike	Y	Y	Y
Birds Nest	Y	Y	Y
Elbow Hang	X	Y	Y
Y Scale	Y	Y	Y
Half Angel	Y	Y	Y
Half Angel Split	X	Y	Y
Candlestick	X	Y	Y
Cocoon/Foot to Head	X	Y	Y
Hip Hang	X	Y	Y
Meat Hook	X	X	Y
Elbow Pull Splits	X	X	Y
Straddle/Side Straddle	Y	Y	Y
Pike	Y	Y	Y
1 Arm Straddle	X	X	Y

SPIN			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Lying Spin	Y	Y	Y
Compass Spin	Y	Y	Y
Top Bar Hanging Spin	Y	Y	Y
Spin to Straddle	X	Y	Y
Pirouette Spin	X	Y	Y
Inception Spin	X	Y	Y

FLEXIBILITY			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Gazelle	Y	Y	Y
Side Splits	Y	Y	Y
Vertical Splits	X	Y	Y
Russian/Flat Split	X	X	Y
Gazelle Split	Y	Y	Y
Alien Split	X	X	Y
Yogini	X	X	Y
Horizontal Splits	X	X	Y
Standing Splits	X	Y	Y

Inspire Hoop Tricks Guide

STRENGTH			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Amazon	X	Y	Y
Fish Hook	Y	Y	Y
Monkey Roll	X	Y	Y
Pull Over	Y	Y	Y
Crucifix	X	Y	Y
Planche Star	X	X	Y
Planche	X	X	Y
Reverse Waterfall	X	X	Y
Cradle	X	X	Y
Flares	X	X	Y
All Other Drops & Rolls	X	X	Y

IN HOOP SKILLS			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Coffin	Y	Y	Y
Front Birdie	Y	Y	Y
Lazy Hang	Y	Y	Y
Star Mermaid	Y	Y	Y
Swan	Y	Y	Y
Iron F	Y	Y	Y
Skin the Cat (bottom bar)	X	Y	Y
Skin the Cat (top bar)	X	X	Y
Back Balance	X	Y	Y
Upside Down Star	X	Y	Y
Splits Mermaid	X	Y	Y
Dropped Amazon	X	Y	Y
Straddle Balance	X	X	Y
Choke Hold	X	X	Y
Swan Roll	X	X	Y
Back Roll/Hip Circle	X	X	Y
Amazon Pike Exit Roll	X	X	Y

Inspire Hoop Tricks Guide

TOP BAR SKILLS			
Trick	Beginner	Intermediate	Advanced
Top Bar Stag/Splits	Y	Y	Y
Fruit Bat	X	Y	Y
Rope Split	Y	Y	Y
Knee Hang Twist to Crucifix	X	X	Y
Strap Mermaid/Strap Straddle/Other Strap Work Combos	X	X	Y
Elbow Strap Split	X	Y	Y
Top Bar Knee Hang Drop to Hips	X	X	Y
Superman	X	X	Y
Sit on Top	X	Y	Y