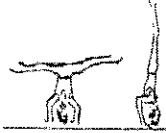
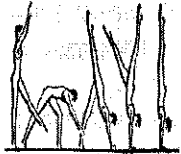


2006 年技巧體操新秀賽

初級組

單人動作：第一類 - 力量、平衡、柔軟各選擇一個動作

註：動作須靜止三秒或以上

平衡				柔軟	
No.C1 燕式平衡  難度分：0.1 over135°+0.1	N0.C2 搬腿側平衡  難度分：0.1 over135°+0.1	No.C3 肩胛倒立  難度分：0.1	No.C4 頭手倒立  難度分：0.3	No.C5 一字馬  難度分：0.3	No.C6 大字馬  難度分：0.3
柔軟		力量			
No.C7 拱橋  難度分：0.3	No.C8 胸倒立  難度分：0.5	No.C9 肘倒立  難度分：0.5	No.C10 分腿支撐  難度分：0.5	No.C11 直角支撐  難度分：0.5	No.C12 控倒立  難度分：0.6

單人動作：第二類 - 翻騰

選擇一個動作

NO.	翻騰動作	難度分
T1	前滾翻	0.1
T2	前滾翻分腿	0.1
T3	前滾翻直腿	0.2
T4	魚躍前滾翻	0.2
T5	挺身魚躍前滾翻	0.4
T6	後滾翻	0.1
T7	後滾翻分腿	0.1
T8	後滾翻直腿	0.2
T9	頭手翻	0.6
1T0	側手翻 單手 0.4	0.3
T11	側手翻內轉	0.4
T12	前手翻依次著地	0.6
T13	前手翻併腿著地	0.7
T14	前軟翻	0.5
T15	後軟翻	0.5

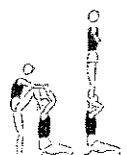
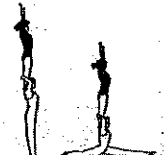
技巧體操新秀賽

初級組

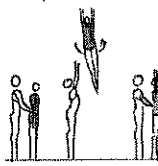
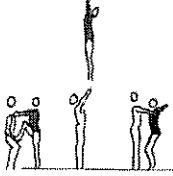
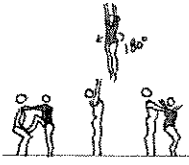
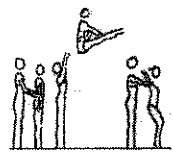
雙人項目（男子雙人、女子雙人、混合雙人）
平衡動作（選擇三個動作）

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

No.P1 站膝牽引 (同向站或對面站)  難度分：0.2 放單手加分：0.1□ 放單腳加分：0.1□	No.P2 膝上俯撐  難度分：0.3	No.P3 膝上俯撐造型  難度分：0.2	No.P4 跪式站肩  難度分：0.2
No.P5 站肩  難度分：0.4 下面人 跪滑叉+0.2□ 直腿滑叉+0.3□	No.P6 膝上肩倒立  難度分：0.5	No. P7 手上蹲腿支撐  難度分：0.5	No.P8 膝上倒立  難度分：0.6
No.P9 仰臥起站膝牽引  難度分：0.4	No.P10 腳上仰平衡  難度分：0.3	No.P11 對面握手支撐  難度分：0.3 舉直臂+0.3□	No. P12 肩上支撐舉腿造型  難度分：0.7
No.P13 膝上燕式平衡  難度分：0.4	No.P14 站手分腿坐  難度分：0.3	No.P15 手上分腿支撐  難度分：0.7	No.P16 扶倒立造型  難度分：0.2
No.P17 手上肩倒立  難度分：0.7	No.P18 站肩搬腿平衡  難度分：0.5		

拋接動作：(選擇一個動作)

No.P13 扶腰拋轉 180 (同向站或對面站)  難度分：0.1 轉體 360 難度分：0.2□ 騰空高度： 上面人腳尖過於下面人之肩膀+0.4□	No.P14 膝拋直跳下  難度分：0.2 騰空高度： 上面人腳尖過於下面人之頭頂+0.3□	No.P15 膝拋轉體 180  難度分：0.3 轉體 360 難度分 0.4□ 騰空高度： 上面人腳尖過於下面人之頭頂□0.3	No.P16 扶腰拋分腿跳  難度分：0.1 騰空高度： 上面人臀部過於下面人之頭頂+0.4□
--	---	--	--

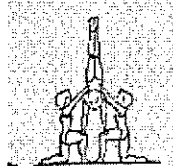
技巧體操新秀賽

初級組

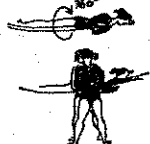
女子三人項目：平衡動作（選擇三個動作）

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

No.W1 燕式架子造型  難度分：0.2	No.W2 三人橋  難度分：0.1	No.W3 膝上拱橋  難度分：0.5	No.W4 站膝扶倒立  難度分：0.4
No.W5 膝上雙拱橋  難度分：0.1	No.W6 站背燕式造型  難度分：0.1	No.W7 雙燕式扶倒立 (下面人雙手扶持)  難度分：0.2	No.W8 跪撐燕式造型  難度分：0.2
No.W9 劈叉架子造型 (下面人單手扶持)  難度分：0.6	No.W10 肘倒立燕式造型  難度分：0.5	No.W11 腹平衡架子造型  難度分：0.3	No.W12 膝上扶倒立 (下面人單手扶腰)  難度分：0.6

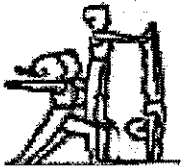
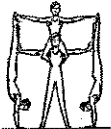
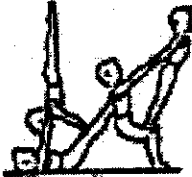
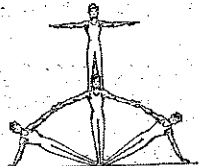
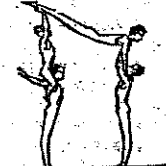
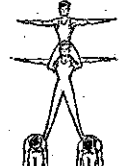
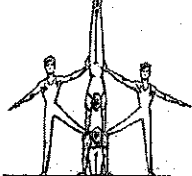
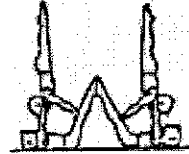
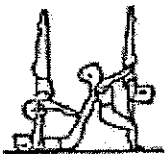
拋接動作（選擇一個動作）

No.W13 俯拋成俯橋 (排骨橋)  難度分：0.1 騰空高度： 上面人腹部過於下面人 頭頂+0.3□	No.W14 雙膝拋直跳下  難度分：0.2 騰空高度： 上面人腳尖過於下面人頭 頂+0.3□	No.W15 站橋拋直跳下 (田字橋)  難度分：0.2 騰空高度： 上面人腳尖過於下面人 頭頂+0.3□	No.W16 俯橋拋轉 180 (排骨橋)  難度分：0.2 轉體 360 難度分 0.4□ 騰空高度： 上面人腹部過於下面人頭 頂+0.3□
---	--	---	--

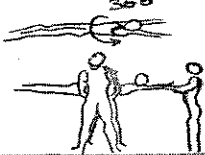
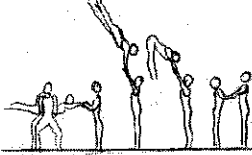
初級組
男子四人項目
平衡動作：(選擇三個動作)

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

No.M1 雙弓步扶倒立  難度分：0.1	No.M2 站肩扶倒立  難度分：0.4	No.M3 肩倒立牽引造型  難度分：0.5	No.M4 跪式疊羅漢  難度分：0.1
No.M5 站肩牽引造型  難度分：0.3	No.M6 燕式架子造型  難度分：0.2	No.M7 坐肩俯撐造型  難度分：0.5	No.M8 跪撐羅漢造型  難度分：0.2
No.M9 倒立跪羅漢  難度分：0.3	No.M10 膝上肩倒立  難度分：0.4	No.M11 普通架倒立造型  難度分：0.6	No.M12 普通架站手倒立  難度分：0.6

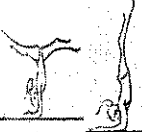
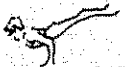
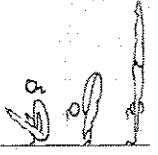
拋接動作：(選擇一個動作)

No.M13 站轎拋成俯轎  難度分：0.2 騰空高度： 上面人腳尖 過於下面人頭頂 + 0.2□	No.M14 站轎拋直跳下  難度分：0.1 騰空高度： 上面人腳尖 過於下面人頭頂 + 0.2□	No.M15 俯轎拋轉體 360 (排骨轎)  難度分：0.2 540 難度分 0.4□ 720 難度分 0.6□ 騰空高度： 上面人腹部過於下面人頭頂 + 0.2□	No.M16 俯轎拋分腿騰越  難度分：0.2 騰空高度： 上面人腹部過於下面人 頭頂 + 0.2□
--	--	---	---

高級組

單人動作：第一類 - 力量、平衡、柔軟各選擇一個動作

註：動作須靜止三秒或以上

平衡				
No.OC1 搬腿側衡 (over 135°)  難度分：0.2	No.OC2 後搬腿平衡  難度分：0.3	No.OC3 肘倒立  難度分：0.5	No.OC4 頭手倒立  難度分：0.4	No.OC5 控倒立  難度分：0.6
柔軟				
No.OC6 一字馬  難度分：0.2	No.OC7 大字馬  難度分：0.2	No.OC8 胸倒立  難度分：0.4	No.OC9 肘支撐結環  難度分：0.5	No.OC10 倒立下橋站起  難度分：0.3
力量				
No.OC11 銳角支撐  難度分：0.6	No.OC12 曲臂前水平  難度分：0.6	No.OC13 慢起倒立  難度分：0.7	No.OC14 分腿支撐  難度分：0.4	No.OC15 浮撐提倒立  難度分：0.8

第二類 - 翻騰（選擇一串動作）

NO.	翻騰動作	難度分
OT1	前手翻依次著地接魚躍前滾翻	0.1
OT2	前滾翻接頭手翻	0.2
OT3	前手翻依次著地接內轉	0.2
OT4	前手翻依次著地接前手翻併腿著地	0.3
OT5	內轉接後手翻	0.3
OT6	前軟翻接側手翻接後軟翻	0.2
OT7	內轉接後空翻（團身/屈體/直體）	0.4/0.5/0.6
OT8	內轉接後手翻接後空翻（團身/屈體/直體）	0.5/0.6/0.7
OT9	內轉接側空翻（團身/屈體/直體）	0.4/0.5/0.6
OT10	前手翻接前空翻（團身/屈體/直體）	0.5/0.6/0.7
OT11	助跑前空翻接前滾	0.4
OT12	助跑側空翻接前滾	0.4

高級組

雙人項目（男子雙人、女子雙人、混合雙人）

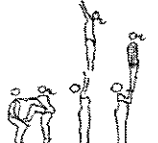
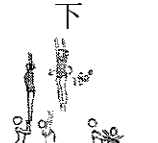
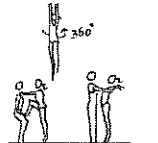
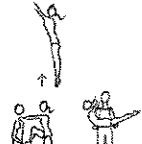
平衡動作（選擇四個動作）

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

NO.OP1 膝上扶半劈腿倒立  難度分：0.2	NO.OP2 手上燕式平衡  難度分：0.3	NO.OP3 手上劈叉  難度分：0.6 下面曲臂難度分 0.3□	NO.OP4 腳上肩倒立  難度分：0.2	NO.OP5 手上頭倒立  難度分：0.1
NO.OP6 直臂半劈腿平衡  難度分：0.3 下面人跪叉+0.1□ 直腿滑叉+0.2□	NO.OP7 直臂仰平衡  難度分：0.3 下面人跪叉+0.1□ 直腿滑叉+0.2□	NO.OP8 直臂俯平衡  難度分：0.3 下面人跪叉+0.1□ 直腿滑叉+0.2□	NO.OP9 手上肩倒立  難度分：0.3	NO.OP10 直臂直角支撐  難度分：0.4 下面人跪叉+0.2□ 直腿滑叉+0.3□
NO.OP11 直臂分腿直角支撐  難度分：0.4 下面人跪叉+0.2□ 直腿滑叉+0.3□	NO.OP12 膝拋轉體 180 曲臂站手  難度分：0.5 下面人跪叉+0.1□ 直腿滑叉+0.2□	NO.OP13 直單臂仰平衡  難度分 0.4 下面人跪叉+0.2□ 直腿滑叉+0.3□ 轉 360 成分腿坐+0.4□	NO.OP14 肩上半腿提倒立  難度分：0.7	NO.OP15 仰臥直臂站手，下面人轉體 360 度  難度分 0.7
NO.OP16 花籃平衡  難度分 0.7				

拋接動作：(選擇兩個動作)

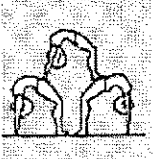
NO.OP1 膝拋站手  難度分 0.4	NO.OP2 站手推拋轉體 180 下  難度分 0.2	NO.OP3 膝拋轉體 360 下  難度分 0.1 騰空過頭+0.3□	NO.OP4 直臂手上俯平衡， 推拋成仰平衡  難度分 0.3 推 360 成腹平衡+0.3□	NO.OP5 直臂手上仰平衡， 推拋轉體 180 接魚式  難度分 0.2 腹平衡推 360 接魚式+ 0.3□
NO.OP6 倒立推拋接魚式  難度分 0.5	NO.OP7 膝拋接魚式  難度分 0.2	NO.OP8 魚式拋轉體 360 接魚式  難度分 0.2	NO.OP9 膝拋團身後空翻下 (下面人攙扶)  難度分 0.6	NO.OP10 站手推拋團身後空翻 (下面人攙扶)  難度分 0.6

高級組

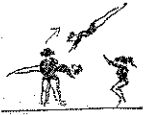
女三項目：平衡動作（選擇四個動作）

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

NO.OW1 橋上橋  難度分 0.3	NO.OW2 站肩牽引  難度分 0.5	NO.OW3 普通架俯平衡造型  難度分 0.5	NO.OW4 曲臂手上倒立劈腿燕式造型  難度分 0.4
NO.OW5 直臂手上劈叉  難度分 0.4	NO.OW6 直臂手上仰平衡  難度分 0.3	NO.OW7 雙拉起站手  難度分 0.1	NO.OW8 肩上倒立劈腿燕式造型  難度分 0.3
NO.OW9 曲臂手上拱橋  難度分 0.3	NO.OW10 直臂手上拱橋  難度分 0.5	NO.OW11 半劈腿倒立架子  難度分 0.5	NO.OW12 半立柱  難度分：0.7

拋接動作：（選擇兩個動作）

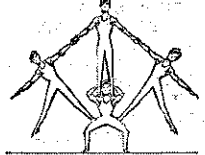
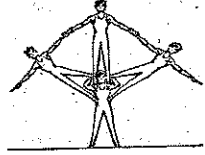
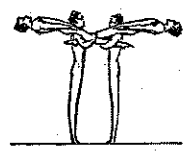
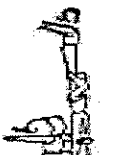
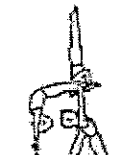
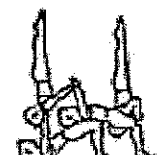
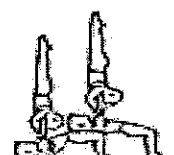
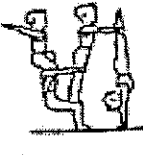
NO.OW13 雙站手推拋 接魚式  難度分 0.1	NO.OW14 俯轎拋轉體 360°540°720°（排骨轎）  難度分:0.2□0.3□0.4□	NO.OW15 仰平衡推四份三 後翻下  難度分 0.3	NO.OW16 雙膝拋成俯轎  難度分 0.2
NO.OW17 雙膝拋直跳前下  難度分 0.1	NO.OW18 俯轎拋直體前空翻 3/4 週下 （下面人攙扶）  難度分 0.5	NO.OW19 仰轎拋直體後空翻 3/4 週下 （下面人攙扶）  難度分 0.5	NO.OW20 轎拋後空翻下 （下面人攙扶）  難度分 0.7

高級組

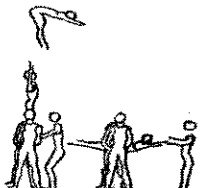
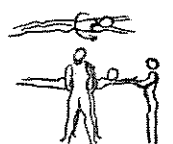
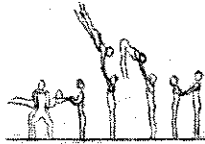
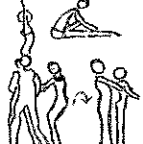
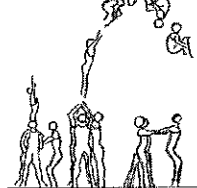
男四項目：平衡動作（選擇四個動作）

註：造型動作須要靜止三秒或以上

請選擇並在適當的□加上✓

NO.OM1 站肩背上倒立造型  難度分：0.1	NO.OM2 站肩眾字牽引  難度分：0.3	NO.OM3 站肩人字牽引  難度分：0.5	NO.OM4 肩上背水平  難度分：0.1
NO.OM5 倒立架式造型  難度分：0.2	NO.OM6 人字牽引懸垂  難度分：0.6	NO.OM7 雙弓步半立柱  難度分：0.3	NO.OM8 普通架肩倒立  難度分：0.7
NO.OM9 雙仰撐肩倒立架式  難度分：0.3	NO.OM10 雙仰撐手上肩倒立造型  難度分：0.4	NO.OM11 普通架站手倒立  難度分：0.4	NO.OM12 坐肩站肩扶倒立  難度分：0.3

拋接動作：（選擇兩個動作）

NO.OM13 站轎拋成俯轎  難度分：0.1	NO.OM14 俯轎拋 360°540°720°  難度分：0.2□0.3□0.4□	NO.OM15 俯轎拋分腿前下  難度分：0.3	NO.OM16 站轎拋分腿騰越  難度分：0.2
NO.OM17 轎上倒立拋成俯轎  難度分：0.3	NO.OM18 俯轎拋側翻下  難度分：0.3	NO.OM19 轎拋後空翻  難度分：0.7	NO.OM20 轎拋前空翻  難度分：0.7