女子雙人　　平衡—每個靜止動作必須保持三秒

ROW I							180°					
難度分	—	—	—	—	—	—	0.3	1.0	1.0	0.3	0.3	0.7

ROW II			OR							
難度分	0.2	0.4	0.5	0.7	0.6	1.2	0.6	0.5	1.1	1.1

ROW III										
難度分	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	0.9	1.0	1.2	1.5	

ROW 4	3"			Base turn 360°		
難度分	0.4	0.2	0.4	0.8	0.5	0.5

女子雙人　　拋接

ROW I					twist 180°
難度分	—	0.1	0.2	0.1	0.2

ROW II	Back 4/4	Round off 4/4 OR	OR	Round off	Round off 4/4 R
難度分	0.4	0.7	0.6	0.2	0.9

ROW III			turn 180°	OR				
難度分	0.2	1.2	1.5	0.8	0.6	0.2	0.5	—

ROW IV	Back 4/4 or or	Back or	Back 4/4	OR	OR	
難度分	1.0	0.9	0.9	1.0	1.1	1.4

男子雙人　　平衡—每個靜止動作必須保持三秒。

ROW I	3"	3"					
難度分	—	—	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4

ROW II						3" 3"	3" 3" OR		
難度分	0.3	0.5	0.6	1.0	1.1	0.7	1.5	1.4	1.5

ROW III			3"	3" Power	Power 3"	OR	power→
難度分	0.5	0.7	1.0	1.0	1.2	0.7	1.5

ROW IV				3"	3"			
難度分	0.6	0.8	0.9	1.2	1.3	0.3	0.7	0.9

男子雙人　拋接

ROW I				180°	180°	180°	Base turn 180°
難度分	0.1	0.2	0.2	0.4	0.6	0.5	0.3

ROW II	4/4	Back 4/4	or		Front 4/4 OR	twist 180° Front 4/4 OR	下法必須扶持 Support of men's landing is obligatory
難度分	0.5	0.8	0.8	0.9	1.0	1.2	

ROW III		2/4	2/4	2/4	
難度分	0.5	0.5	1.2	1.1	

ROW IV		2/4		180°	↑
難度分	0.6	0.6	1.3	1.5	0.8

混合雙人　　平衡—每個靜止動作必須保持三秒

ROW I																
難度分	0.1	0.1	0.1	0.2	0.6	1.0	1.0	1.4	0.8	1.5	0.7	1.1	0.2	0.6	0.5	0.8

ROW II						
難度分	0.6	0.9	0.8	0.9	0.7	—

ROW III					ROW IV		
難度分	0.8	1.0	1.2	1.5	難度分	1.1	0.6

ROW IV			Base turn 360°		Base turn 360°		
難度分	0.2	0.4	0.8	1.0	1.5	1.3	1.5

混合雙人　拋接

ROW I			0°	180°	360°	540°		180°	180° ↺180°
難度分	0.3	0.4	0.2	0.3	0.7	1.1	0.6	0.7	0.8

ROW II								
難度分	0.4	1.5	0.8	1.5	1.5	0.5	0.8	0.4

		ROW III	OR OR	OR 1/4		
0.5	1.5	難度分	0.9	1.0	0.9	

ROW IV	3/4	OR 3/4	Front 5/4	Back	
難度分	1.0	1.1	1.5	1.3	0.6

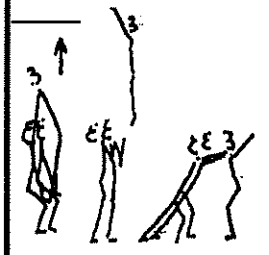
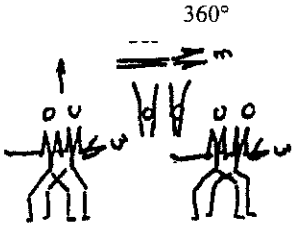
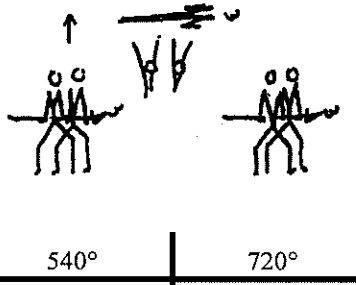
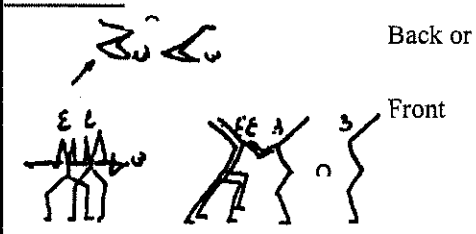
女子三人　　平衡—每個靜止動作必須保持三秒							
ROW I				3"	→ OR ←		
難度分	0.1	0.2	0.3	0.7	0.7	0.5	0.1

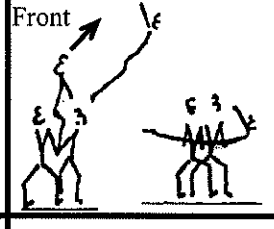
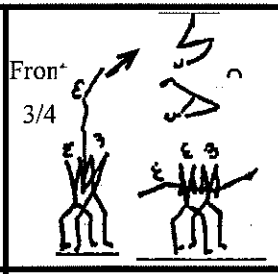
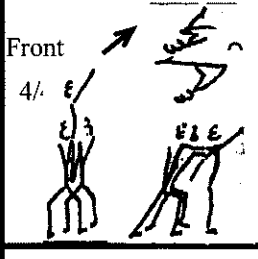
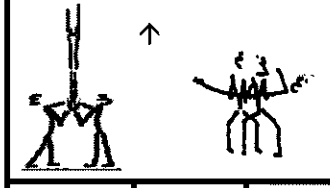
ROW II		3" 3" 3" OR OR	3" OR	OR	POWER 3" or		
難度分	0.5	0.7	0.8	0.9	1.5		0.6

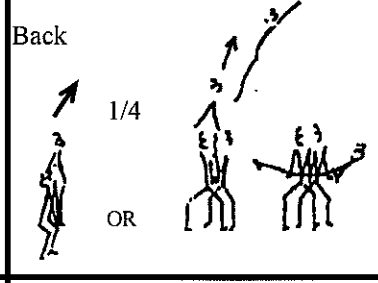
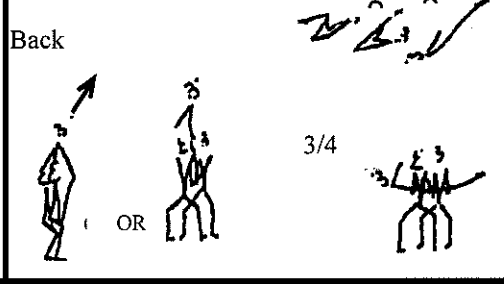
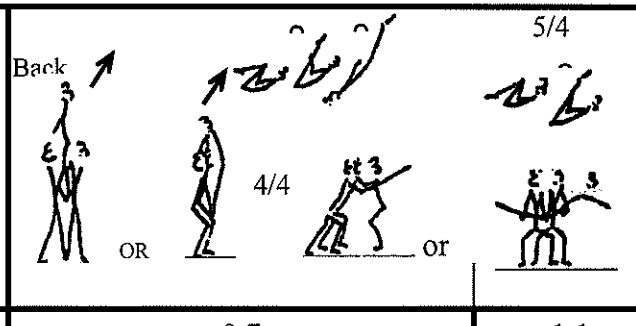
ROW III	3" OR	3" OR	3" OR	3"	POWER 3" OR		
難度分	0.4	0.4	0.6	0.9	1.2	0.1	0.2

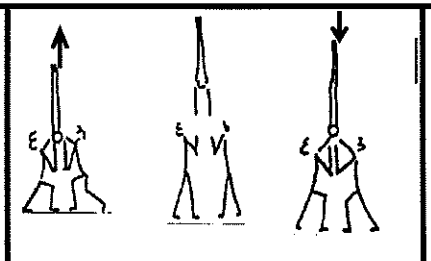
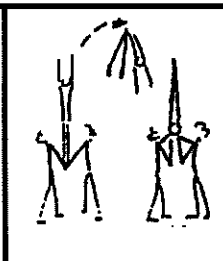
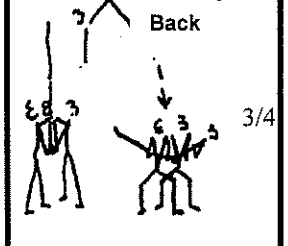
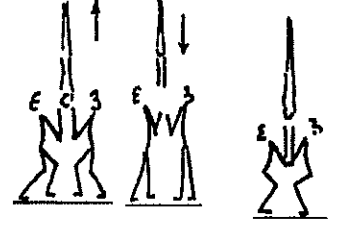
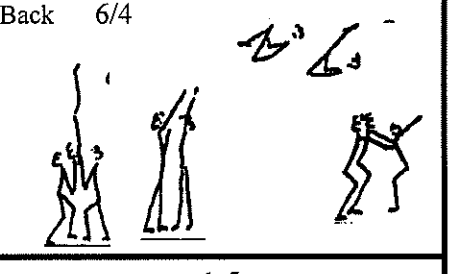
	Women's and men's pyramids: Forbidden positions of the bottom 禁止使用的動作

女子三人　　抛接

ROW I					
難度分	—	0.3	0.4	0.6	0.4

ROW II						
				0°	180°	360°
難度分	0.1	0.5	0.8	0.1	0.2	0.3

ROW III					
難度分	0.1	0.5	0.7	1.1	

ROW IV						
難度分	0.4	1.2	0.5	1.0	1.5	

男子四人　　平衡—每個靜止動作必須保持三秒

ROW I									
難度分	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.5	0.6

ROW II	OR			or	or	or
難度分	0.2	0.3	1.0	1.5	0.5	0.5

TOP TABLE I	1 2	1 2	1 2											POWER	POWER	
難度分	0.1	0.1	0.2	0.3	0.9	0.8	—	0.4	—	—	0.5	0.6	0.7	0.6	0.8	0.9

TOP TABLE II			POWER		
難度分	0.7	0.7	1.0	1.0	1.0

男子四人　　抛接

ROW I						
難度分	0.4	0.5	0.6	0.7	1.2	0.7

ROW II	OR				turn 180°
難度分	0.3	0.4	0.4	1.0	0.8

ROW III				
難度分	1.5	1.5	1.1	1.3

ROW IV	Front or Back 3/4	360° or 720° LINK	Back 4/4	Back 5/4	Back 3/4	
		360°	720°			
難度分	0.6	0.3	0.6	0.9	1.4	0.4

單人動作第一類 （選擇兩個動作）動作須靜止三秒							
No.C1 搬腿側衡（over 135°）	N0.C2 後搬腿平衡	N-C3 肘倒立	No.C4 頭手倒立	No.C5 控倒立	No.C6 一字馬	No.C7 大字馬	No.C8 胸倒立
—	0.1	0.3	0.2	0.4	0.1	0.1	0.2
No.C9 肘倒立結環	No. C10 倒立下橋站起	No.C11 銳角支撐	No.C12 肘水平(另一手扶持)	No.C13 慢起倒立	No.C14 分腿支撐	No.C15 浮撐提倒立	No.C16 前/後軟翻成劈叉
0.2	0.2	0.5	0.5	0.4	0.2	0.6	0.3

單人動作第二類 （選擇兩個動作）		
T1	前軟翻接側手翻接後軟翻	0.1
T2	前手翻依次著地接魚躍前滾翻	0.1
T3	前滾翻接頭手翻	0.1
T4	前手翻依次著地接內轉	0.1
T5	前手翻依次著地接前手翻併腿著地	0.2
T6	內轉接後手翻	0.2
T7	內轉接後空翻 （團身/直體）	0.3/0.4
T8	內轉接後手翻接後空翻 （團身/屈體/直體）	0.4/0.5/0.6
T9	內轉接側空翻	0.4
T10	前手翻接前空翻 （團身/屈體/直體）	0.4/0.5/0.6
T11	助跑前空翻（團身）	0.3
T12	助跑擺腿側空翻	0.3