

**(規定套路 compulsory routine)**

**自由體操**

1. 舞蹈步: 左手撐腰>左腳立踵向前側站立> 舉右手> 向後至前繞行一圈
2. 立定蹲腿跳
3. 向前行三步配合前平舉、上舉、側平舉手位
4. 前滾翻接前滾翻分腿坐
5. 坐立舉腿成 V-sit 2 秒
6. 後支撐 2 秒轉正支撐 2 秒
7. 跪地燕式平行 2 秒
8. 站立直跳轉體 180°
9. 手扞腰踏跳步 2 次
10. 立定分腿跳 > 弓箭步姿勢結束。

**Floor Exercise**

1. Dance Pose
2. Tuck jump
3. Arms positions 1,2 & 3
4. Forward roll twice to straddle sit
5. V-sit(2 sec)
6. Back support(2 sec)turn front support(2 sec)
7. Knee scale(2 sec)> stand
8. Straight jump turn 180°
9. Skipping forward twice
10. Straddle jump> Arrow pose ending.

**平衡木**

1. 分腿坐上木浮撐 3 秒, 雙腳腕向後扣木蹲起身
2. 手側平舉向前踢腿 2 次
3. 單腳企 2 秒>立腳腕
4. 全蹲(2 秒)起立
5. 直跳
6. 立轉 180°
7. 向後行三至五步
8. 轉 180°
9. 站立分腿跳下。

**Balance Beam**

1. Mount straddle sit on the beam(3sec) , both insteps and hand stick on the beam and squat to stand
2. Kick leg forward twice
3. Single leg stand(2 sec)>tip-toes stand
4. Squat down(2 sec) & stand
5. Straight jump
6. Tip-up turn 180°
7. Walk backward 3-5steps
8. Turn 180°
9. Straddle jump landing

**彈床**

1. 直跳四次, 分腿跳 180° 四次

**Trampoline**

1. Straight jump 4 times and straddle jump 180° 4 times