

(規定套路 compulsory routine)

自由體操

1. 手撐腰, 前側伸腿各一次
2. 後踢腿四步轉體 360°
3. 前滾翻
4. 直跳
5. 大字碼(2 秒)
6. 背飛 2 秒撐起跪立
7. 前踢腿三次
8. 立定分腿跳
9. 舞蹈動作
10. 完結姿勢

Floor Exercise

1. Dance Pose
2. 4-step kick leg backward turn 360°
3. forward roll
4. straight jump
5. middle split (2 sec)
6. arched shape(2 sec) > knee on & stand up
7. kick leg forward 3 times
8. straddle jump
9. dance pose
10. ending pose

平衡木

1. 腿蹦直向前行五步
2. 單腳企 2 秒
3. 轉體 90°
4. 側行三至五步至木端
5. 橫木直跳落完結姿勢

Balance Beam

1. Straight leg walk forward in 5-step
2. single leg stand (2sec)
3. turn 90°
4. side walk 3-5 steps to the end of beam
5. Straight jump off and ending pose

彈床

1. 身體垂直直跳四次

Trampoline

1. 4 times Straight jump

跳箱

1. 站於 30CM 高木箱, 跳下踏板, 直跳上墊

Vault

1. stand on 30cm box, jump on springboard, rebound ,straight jump, land on the mat