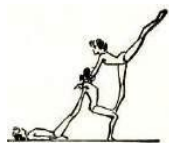
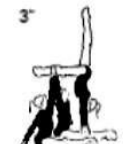
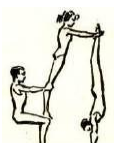
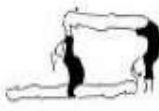
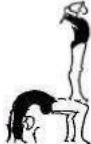
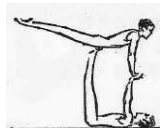
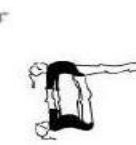
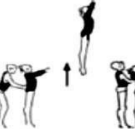
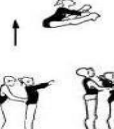
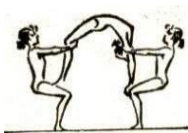
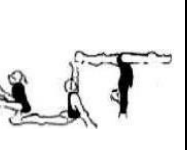
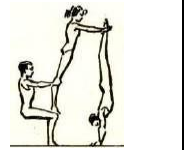
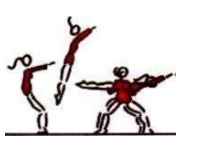
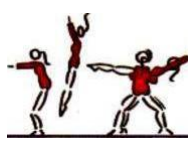
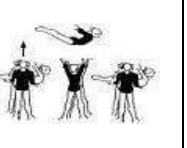
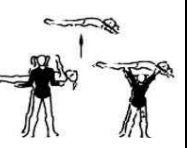
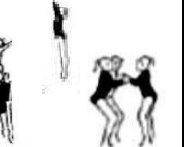


本地賽1級 (6-12歲)			平衡動作 (25-28年度)			三人項目			
ROW I							每列最少揀選一個 (其中一列可揀選兩個) 合共5個專項		
BOX	A	B	C						
VALUE	-	1	2						
ROW II								平衡動作需靜止3秒	
BOX	A	B	C	D	E				
VALUE	1	1	2	2	2				
ROW III									
BOX	A	B	C	D	E	F			
VALUE	1	1	1	1	2	2			
ROW IV									
BOX	A	B	C	D	E				
VALUE	1	1	1	2	3				

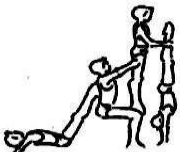
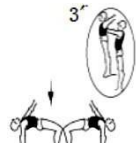
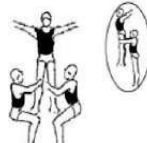
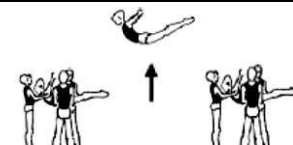
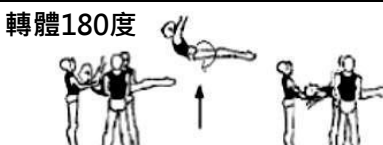
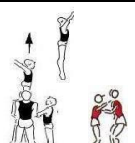
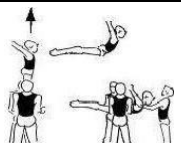
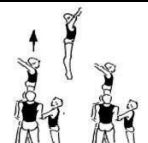
本地賽2級 (6-14歲)		平衡及動力動作 (25-28年度)				雙人項目		
ROW I							ROW I - IV 為平衡動作	每列只可挑選一個專項
BOX	A	B	C	D				平衡動作需靜止3秒
VALUE	-	1	1	2				
ROW II								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	1	1	2	3				
ROW III								
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	1	1	1	2			
ROW IV								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	2	2				
ROW V							ROW V - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	2				
ROW VI								
BOX	A	B	C					
VALUE	1	2	2					

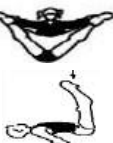
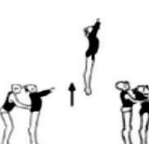
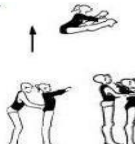
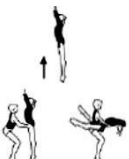
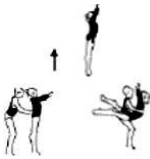
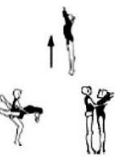
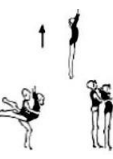
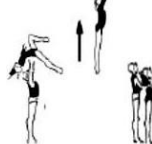
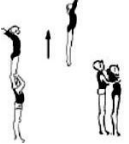
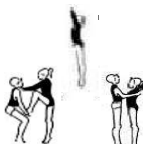
本地賽2級 (6-14歲)			平衡及動力動作 (25-28年度)			三人項目		
ROW I						ROW I - IV 為平衡動作	每列只可挑選一個專項	
BOX	A	B	C				平衡動作需靜止3秒	
VALUE	-	1	2					
ROW II								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	1	1	2	2				
ROW III								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	2				
ROW IV								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	2				
ROW V							ROW V - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	1				
ROW VI	轉體180度 							
BOX	A	B	C					
VALUE	-	1	2					

本地賽2級 (6-14歲)

平衡及動力動作 (25-28年度)

四人項目

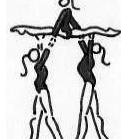
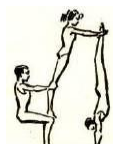
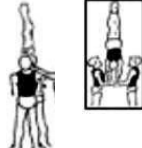
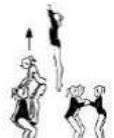
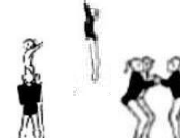
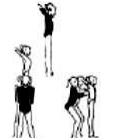
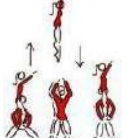
ROW I						ROW I - IV 為平衡動作	每列只可揀 選一個專項	
BOX	A	B	C					
VALUE	-	1	2					
ROW II							平衡動作需 靜止3秒	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	2	2				
ROW III								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	1	1	1	2				
ROW IV								
BOX	A	B	C					
VALUE	1	1	2					
ROW V							ROW V - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C					
VALUE	-	1	2					
ROW VI								
BOX	A	B	C	D				
VALUE	1	1	2	2				

本地賽3級 (8-14歲)			平衡及動力動作 (25-28年度)				雙人項目	
ROW I							ROW I - III 為平衡動作	每列只可揀 選一個專項
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	1	1	1	2	2		
ROW II								平衡動作需 靜止3秒
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	2	2	2	2			
ROW III							ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	-	1	1	1			
ROW IV								
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	-	1	1	1			
ROW V	轉體180度 	轉體180度 					ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	-	1	1	2	2		
ROW VI					轉體180度 			
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	-	1	1	2			

本地賽3級 (8-14歲)

平衡及動力動作 (25-28年度)

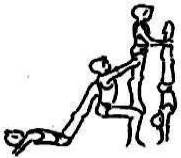
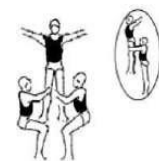
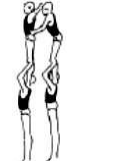
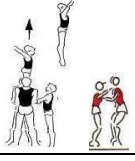
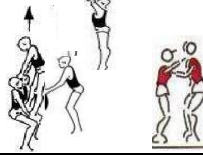
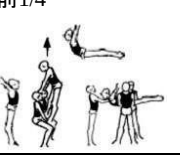
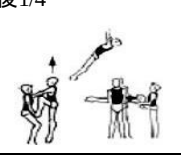
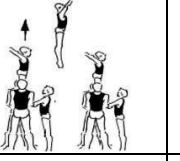
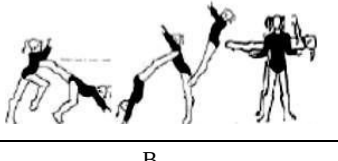
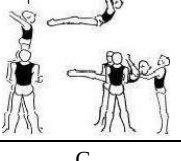
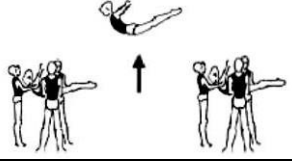
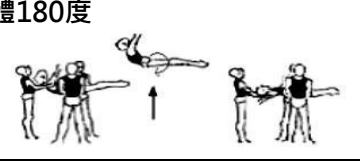
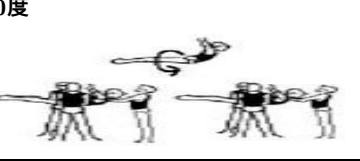
三人項目

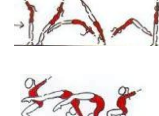
ROW I							ROW I - III 為平衡動作	每列只可挑選一個專項
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	-	1	2	2	3		
ROW II							ROW I - III 為平衡動作	平衡動作需靜止3秒
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	2				
ROW III							ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	-	1	2	3	3		
ROW IV				轉體360度 			ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	-	1	2				
ROW V			內轉 				ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C					
VALUE	-	-	1					
ROW VI	轉體180度 				向前1/4 		ROW IV - VI 為動力動作	
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	1	1	1	1	2		

本地賽3級 (8-14歲)

平衡及動力動作 (25-28年度)

四人項目

ROW I							ROW I - III 為平衡動作	每列只可揀 選一個專項		
BOX	A	B	C	D	E					
VALUE	-	-	1	1	2					
ROW II								平衡動作需 靜止3秒		
BOX	A	B	C	D						
VALUE	-	-	1	1						
ROW III										
BOX	A	B	C	D						
VALUE	1	1	1	2						
ROW IV							ROW IV - VI 為動力動作			
BOX	A	B	C	D	E					
VALUE	1	1	1	1	2					
ROW V										
BOX	A	B		C						
VALUE	-	1		1						
ROW VI										
BOX	A		B		C					
VALUE	-		1		2					

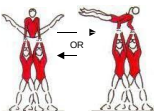
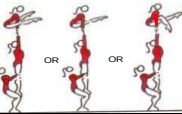
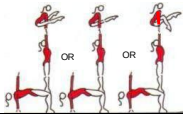
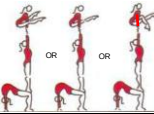
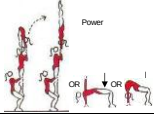
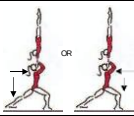
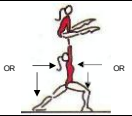
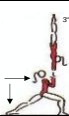
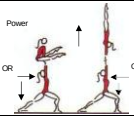
本地賽1-3級		單人動作 (25-28年度)				每類只可揀選一個動作，同隊伍之運動員可揀選不同動作		
平衡類 BALANCE	直腳平衡 	燕式平衡 	側搬腿平衡 	肩胛倒立 	胸倒立 	頭手倒立 	手倒立 	浮撐 
CODE	Bal 1	Bal 2	Bal 3	Bal 4	Bal 5	Bal 6	Bal 7	Bal 8
平衡類 BALANCE	肘水平 	慢起提倒立 	浮撐慢起提倒立 					平衡類單人動作需靜止2秒
CODE	Bal 9	Bal 10	Bal 11					
柔韌類 FLEXIBILITY		分腿180' 向前 	一字馬 	拱橋 	單腳拱橋 	側手翻成一字馬 	倒立成一字馬 	跳轉180度一字馬 
CODE	Flex 1	Flex 2	Flex3	Flex 4	Flex 5	Flex 6	Flex 7	Flex 8
柔韌類 FLEXIBILITY	前軟翻 	後軟翻 	坐地後軟翻 					柔韌類單人動作 1-5 需靜止2秒
CODE	Flex 9	Flex 10	Flex 11					
靈巧類 AGILITY	前/後滾翻 	側手翻 	倒立前滾翻 	後滾成倒立 	連續兩次側手翻 		前翻360 	魚躍前滾翻 
CODE	Agility 1/2	Agility 3	Agility 4	Agility 5	Agility 6		Agility 7	Agility 8
靈巧類 AGILITY	內轉側手翻 	側空翻 	前手翻依次/並腿 	後手翻企/跪地 	團/屈/直體前空翻 	前空翻180/360度 	團/屈/直體後空翻 	後空翻180/360度 
CODE	Agility 9	Agility 10	Agility 11/12	Agility 13/14	Agility 15/16/17	Agility 18/19	Agility 20/21/22	Agility 23/24

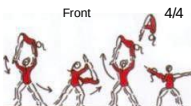
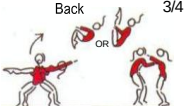
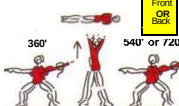
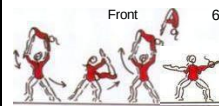
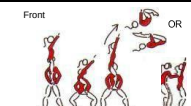
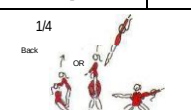
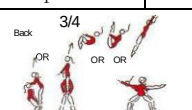
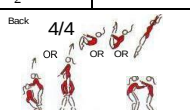
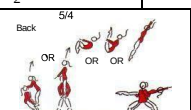
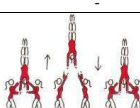
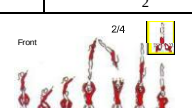
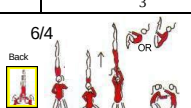
本地賽4級（8-16歲）		平衡動作（25-28年度）				男子雙人			
ROW I								每列只可揀選一個專項	
BOX	A	B	C	D					
VALUE	-	1	1	2					
ROW II								所有平衡動作需靜止3秒	
BOX	A	B	C	D	E	F	G		
VALUE	-	1	1	2	2	2	3		
ROW III									自選動作兩個 難度值最低為1 最高為9
BOX	A	B	C	D	E				
VALUE	-	1	2	2	3				
ROW IV									
BOX	A	B	C	D	E				
VALUE	-	1	2	3	3				

本地賽4級 (8-16歲)		動力動作 (25-28年度)				男子雙人	
ROW I						每列只可揀選一個專項	
BOX	A	B	C	D	E		
VALUE	1	1	1	2	2		
ROW II						所有落法 必須 由下面人支 撐	
BOX	A	B	C	D			
VALUE	1	1	1	2			
ROW III					自選動作 兩個 難度值 最低為1 最高為14		
BOX	A	B	C	D			
VALUE	-	1	2	3			
ROW IV							
BOX	A	B	C	D			
VALUE	-	1	3	3			

本地賽4級（8-16歲）		平衡動作（25-28年度）					混合雙人			
ROW I									每列只可揀選一個專項	
BOX	A	B	C	D	E	F	G	H		
VALUE	-	1	1	2	2	3	3	3		
ROW II									平衡動作需靜止3秒	
BOX	A	B	C			D		E		
VALUE	-	1	1			2		3		
ROW III										自選動作 兩個 難度值 最低為1 最高為9
BOX	A	B	C	D						
VALUE	1	1	2	3						
ROW IV										
BOX	A	B			C	D	E			
VALUE	1	1			1	2	2			

本地賽4級 (8-16歲)			動力動作 (25-28年度)			混合雙人		
ROW I							每列只可揀選一個專項	
BOX	A		B		C			
VALUE	-		-		1			
ROW II	Front 1/4 		Front 2/4 		Back 2/4 		所有落法 必須 由下面人支撐	
BOX	A		B		C			
VALUE	-		1		3			
ROW III	Back 4/4 		Front 4/4 		Back 4/4 		自選動作 兩個 難度值 最低為1 最高為9	
BOX	A		B		C			
VALUE	1		2		2			
ROW IV	Front or Back 1/4 		Back 3/4 		Front 3/4 			
BOX	A		B		C			
VALUE	-		1		1			

本地賽4級（8-16歲）		平衡動作（25-28年度）					女子三人	
ROW I							從3列中選擇2列 每列只可揀選一個專項	
BOX	A	B	C	D	E	F		
VALUE	-	-	1	1	3	3		
ROW II						平衡動作需靜止3秒		
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	1	2	2	3	3			
ROW III							自選動作 一個3秒層架 難度值最低為4 最高為16	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	2	4				

本地賽4級 (8-16歲)		動力動作 (25-28年度)				女子三人				
ROW I								每列只可揀選一個專項		
BOX	A		B		C		D1		D2	E
VALUE	1		1		1		1		2	3
ROW II									所有落法 必須由下面人支撐	
BOX	A		B		C		D			
VALUE	-		1		2		2			
ROW III									自選動作 兩個 難度值 最低為1 最高為14	
BOX	A		B		C		D1			
VALUE	-		2		2		3			
ROW IV										
BOX	A		B		C		D			E
VALUE	1		1		2		3			4

本地賽4級 (8-16歲)		平衡動作 (25-28年度)					男子四人	
ROW I								每列只可揀選一個專項並從T1-18選擇上面人動作
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	-	-	-	-			
ROW II								平衡動作需靜止3秒
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	1	2	3	5	5			
								自選動作一個3秒層架難度值最低為4最高為16
BOX	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
VALUE	-	-	-	-	1	1	1	
								指定專項計分為架子難度值加上面人動作難度值總和
BOX	T8	T9	T10	T11	T12	T13		
VALUE	1	1	2	2	2	2		
BOX	T14	T15	T16	T17	T18			
VALUE	2	3	3	5	5			

本地賽4級 (8-16歲)		動力動作 (25-28年度)					男子四人	
ROW I							每列只可揀選一個專項	
BOX	A	B	C	D	E			
VALUE	-	-	1	1	3			
ROW II							所有落法 必須 由下面人支 撐	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	2	2				
ROW III							自選動作 兩個 難度值 最低為1 最高為9	
BOX	A	B	C	D				
VALUE	-	1	1	2				
ROW IV								
BOX	A	B	C					
VALUE	1	1	3					

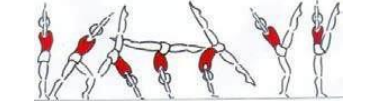
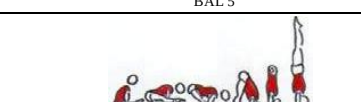
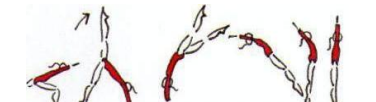
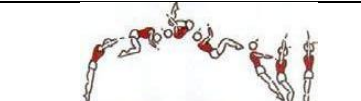
本地賽4級（8-16歲）

單人動作 (25-28年度)

雙人，三人及四人

每名運動員需從此列表或世界體操聯合會的難度表中選擇3個個人動作(不須同一單人動作或同一時間進行)

以下為部分動作

FLEXIBILITY 〇韌類	BALANCE 平衡類 (需靜止2秒)	AGILITY 靈巧類
		
FLEX 1	BAL 1	AGILITY 1
		
FLEX 2	BAL 2	AGILITY 2
		
FLEX 3	BAL 3	AGILITY 3
		
FLEX 4	BAL 4	AGILITY 4
		
FLEX 5	BAL 5	AGILITY 5
		
FLEX 6	BAL 6	AGILITY 6
翻騰		
		
DYN 1	DYN 2	DYN 3
		
DYN 4A / 4B	DYN 5	DYN 6