

競技體操

初銅 (L1)	靠牆手 倒立	仰臥 起橋	屈體分腿坐	360 轉 體跳	肩胛 倒立	前 滾翻	後 滾翻	燕式 平衡	原地分腿跳	跳箱：蹲跳上 直體跳下
初銀 (L2)	劈叉	側平衡	頭手 倒立	前滾翻成 分腿站立	後滾翻成 分腿站立	後 波浪	側 手翻	向前跳轉 180	蹲跳上分腿跳下	跳箱：蹲腿騰越
初金 (L3)	倒立 前滾翻	魚躍 前滾翻	男：頭手翻/ 女：拱橋向前 起立	側翻 內轉	屈體跳	後翻上	支撐後 擺跳下	雙槓：跳上分腿坐/ 平衡木：跳上蹲立	雙槓：一腿前擺轉體/ 平衡木：屈腿跳下	跳箱：分腿騰越

L4(女子)

跳馬		高低槓					平衡木						自由體操					
(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20 米 跑	後擺 蹲腿 騰越	腹 迴 環	中 穿 腿	單腿 膝擺 浪	高槓： 擺浪 兩次	弧形 短振 下	直跳 上木	向前 踢腿 兩次	單腿 轉體 180°	向後 踢腿 兩次	雙腳 併腿 轉體 180°	直 跳 下	前滾 翻跳 起轉體 180° 接後 滾翻	倒立 前滾 翻分 腿起	倒立 弓橋 起	弓橋 踢腿 後軟 翻	單手 側手 翻	併腿 跳接 西松跳 接鹿跳

L4(男子)

自由體操		跳馬	雙槓	單槓
(1) 側平行 (停 5 秒)	(2) 前滾翻交叉腳 180°轉體接 後滾翻站立轉 180°手倒立 前滾直腿起或站立	預先後擺蹲腿騰越	跳起支撐前擺接後擺 至前擺(三次)及後擺出 跳下	正握翻上或支撐，單腿前 擺越成騎撐，轉為(右)單 手握槓，(左)後腿前擺越 槓同時轉體 90°下

L5 (女子)

跳馬		高低槓						平衡木						自由體操						
(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20米跑	後擺分腿騰越	翻身	腹迴環	中穿腿	單膝	轉體 180°	弧形短振下	直跳上木	前滾翻站上	燕式平衡	單足轉體 360°	側波浪	分腿跳下	前手翻	魚躍側手翻	單足轉體 360°	大跨跳接鹿跳接西松跳	跳轉 180°	前軟翻接側手翻接後軟翻	側翻內轉接直跳

L5 (男子)

自由體操			跳馬	雙槓		單槓	
(1) 前手翻	(2) 屈體起成站立	(3) 手倒立	(4) 助跑，側手翻，側手內轉，跳起站立-後滾經倒立成站立	預先後擺分腿騰越	(5) 直角支撐 (停 5 秒)	(6) 趾上掛臂前擺上成支撐接後擺落支撐單腿前擺成支撐，後擺越槓下	後擺屈伸上單腿前擺或成騎撐，雙手轉柵反握向前迴環，向後腹迴環支撐後倒分腿弧形下，後腿前擺同時轉體 180°成支撐

L6 (女子)

跳馬		高低槓					平衡木							自由體操					
(1) 助跑蹬擺倒立直體躺下	(2) 擺倒立前翻下	(1) 騎撐前迴環一週	(2) 分腿踏低杆握高杆擺兩次再踏低杆	(3) 高杆翻身上	(4) 分腿踏高杆挺身弧形下	(5) 跳握低杆送浪	(1) 跳撐上木成單腿蹲立	(2) 單足轉 180°	(3) 趨步接大跨跳	(4) 雙足轉 180°	(5) 前滾翻	(6) 前波浪	(7) 側翻內轉下	(1) 助跑前手翻接側翻內轉分腿跳	(2) 原地後手翻	(3) 併步跳接直體跳轉 360°	(4) 貓跳步	(5) 側跨跳	(6) 單足轉體 540°

L6 (男子)

自由體操		跳馬	雙槓		單槓
(1) 側手翻	(2) 助跑-分腿前手翻接側手內轉-跳轉 180°-前手翻站立	前手翻	支撐擺浪成倒立 (停 5 秒)	杆下前擺屈伸上成支撐	正握向前送浪屈伸併腿穿上成仰撐—一手轉反握+轉體 180°成正撐—後擺腹迴環一週—後擺杆下送浪接屈伸上成正撐—後擺上成「杆上分腿騰越下」