|  |
| --- |
| 蹦床操动作难度表 |
|  | 0.1分 | 0.2分 | 0.3分 | 0.4分 | 0.5分 | 0.6分 | 0.7分 |
| 网上动作 | * 开合跳
* 交换腿跳
* 前吸腿跳
* 高踢腿跳
* 网面上前滚翻
* 网面上后滚翻
 | * 分腿跳
* 屈体跳
* 团身跳
* 跪弹
* 垂直跳转180°
 | * 坐弹
 | * 跳转180°坐弹
 |  |  |  |
| 地面动作 | * 前滚翻
* 后滚翻
* 坐位体前屈
* 横叉
* 纵叉
* 拱桥
 | * 开普
* 肘水平支撑（单臂或双臂）
* 单足立转360°
* 科萨克
* 肩肘倒立
 | * 屈体后滚翻经倒立
* 侧搬腿
* 前搬腿
* 控文森俯卧撑
* 横劈腿前穿
* 侧手翻
 | * 前手翻
* 后手翻
* 踺子
* 侧举腿
* 直升飞机
* 提倒立
* 依柳辛
 | * 剪式变身跳
* 团身前空翻
* 团身后空翻
* 侧空翻
* 变换腿跳
 | * 高直角支撑
* 屈体前空翻
* 屈体后空翻
* 直体后空翻
* 团身前空翻转体180度
 | * 大风车
 |
| 网上与地面衔接动作 | * “大”字跳下
* 团身跳下
* 撑手前滚翻下
 | * 分腿跳下
* 屈体跳下
* C跳下
* 跳转180°下
 | * 跳转360°下
 |  | * 团身前空翻下
* 团身后空翻下
 | * 屈体前空翻下
* 屈体后空翻下
 |  |

注:1..除专业组外，禁止做空翻类动作。

 2.地面动作和地面衔接动作,每个动作最多只计算1次难度，网上动作每个动作最多只计算2次难度.