|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.