

動作難度分值表 (0-0.4)

0	0.1	0.2	0.3	0.4
團身跳	垂直跳轉體180°	垂直跳轉體360°	垂直跳轉體540°	垂直跳轉體720°
分腿跳	立彈轉體180° 至臀落	坐彈轉體180° 至腹落	團身前空翻3/4 至背落	背彈轉體720° (縱軸)至背落
屈體跳	坐彈轉體180° 至臀落	坐彈轉體360° 至臀落	屈體前空翻3/4 至背落	
臀落	坐彈轉體180° 至足落	立彈轉體360° 至臀落	直體前空翻3/4 至背落	
坐彈起	腹落	立彈轉體180° 至腹落	團身後空翻3/4 至腹落	
	腹彈起	腹彈轉體180° 至足落	屈體後空翻3/4 至腹落	
	背落	背彈轉體360° 至背落	直體後空翻3/4 至腹落	
	背彈起	立彈轉體180° 至背落	立彈轉體360° 至背落	
	坐彈至腹落	背彈轉體180° 至足落	背彈前空1/2 轉體180°至背落	
	腹彈至臀落	背彈至腹彈		
	坐彈至背落	腹彈至背彈		
	背彈至臀落			

註1: 國際正式比賽只允許用雙腳起跳、背彈、腹彈、坐彈這四種著網方式，因此公開組自選動作不得出現膝彈與手膝彈等動作。

註2: 難度0.5及以上的動作，請參考下頁。

註3: 前空翻3/4 至背落，數字系統為3。