



โปรแกรมพัฒนากีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ทำชุดบังคับและทำชุดสมัคร (ฉบับปรับปรุง 2017)

จัดทำโดย

คณะกรรมการเทคนิคกีฬายิมนาสติกศิลป์
สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

คำนำ

โปรแกรมพัฒนากีฬายิมนาสติกศิลป์ขั้นพื้นฐานฉบับนี้ ได้ปรับปรุงให้สอดคล้องกับโปรแกรมพัฒนากีฬายิมนาสติกตามระดับอายุ (Age Group Development Program) ของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ (FIG) ฉบับปัจจุบัน ซึ่งเป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นสำหรับพัฒนานักกีฬายิมนาสติกศิลป์ให้มีความก้าวหน้าจากทักษะท่าพื้นฐานสู่ทักษะท่าที่มีความยากและมีเทคนิคสูงขึ้น ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน โปรแกรมพัฒนากีฬายิมนาสติกศิลป์ได้กำหนดเป็นระดับขั้นเหมาะสำหรับการพัฒนาทักษะยิมนาสติก โดยแบ่งการแข่งขันเป็นสองรูปแบบ คือ การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ และการแข่งขันเพื่อต้องการทดสอบให้ผ่านในแต่ละระดับขั้น ดังนี้

ก. การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ โดยจะกำหนดกลุ่มอายุเพื่อใช้สำหรับการแข่งขันในแต่ละครั้ง

ข. การแข่งขันเพื่อการทดสอบให้ผ่านระดับขั้น สมาคมจะบันทึกความสามารถของนักกีฬาในแต่ละระดับขั้น โดยจะเริ่มจากระดับที่ 1 จนกระทั่งผ่านแต่ละระดับที่สูงขึ้นตามลำดับ สำหรับนักกีฬาที่มีความสามารถ คณะกรรมการเทคนิคกีฬายิมนาสติกศิลป์จะพิจารณาเสนอต่อสมาคม ให้เข้าร่วมโครงการพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นต่อไป

คณะกรรมการเทคนิคกีฬายิมนาสติกศิลป์สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมกีฬายิมนาสติกศิลป์ฉบับนี้ขึ้น เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องได้นำไปพัฒนานักกีฬา โดยโปรแกรมจะประกอบด้วย ภาควิชาความรู้ทั่วไป และทำบังคับตั้งแต่ระดับ P1-P2 และ HP1-HP5 โดยผู้ฝึกสอนสามารถศึกษาได้จากเอกสารและวิดีโอประกอบ

ทั้งนี้ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน รวมทั้งผู้ที่สนใจ สามารถศึกษาระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ที่เกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนากีฬายิมนาสติกศิลป์พื้นฐานฉบับนี้ ได้จากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และวิดีโอที่สมาคมฯ จัดทำให้ หรือสามารถโหลดดูโดยตรงได้จากยูทูปโดยลิงค์จากเอกสารต้นฉบับภาษาอังกฤษของ FIG หากมีข้อสงสัยหรือส่วนที่ต้องปรับปรุง คณะผู้จัดทำยินดีน้อมรับและตอบข้อสงสัย เพื่อการพัฒนากีฬายิมนาสติกของชาติต่อไป

คณะกรรมการเทคนิคกีฬายิมนาสติกศิลป์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนและผู้สนใจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะกีฬาโยมยนาสติกสู่ความเป็นเลิศ
2. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนและผู้สนใจประเมินความก้าวหน้าของนักกีฬา
3. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนและผู้สนใจใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการฝึกทักษะที่เหมาะสม
4. เพื่อนำผลการแข่งขันใช้เป็นฐานข้อมูลในการพิจารณาเข้าร่วมโครงการพัฒนานักกีฬายอมยนาสติกของสมาคมฯ

ระเบียบการทดสอบ

1. เริ่มต้นการทดสอบในระดับต่ำสุดก่อน
2. เกณฑ์การผ่านการทดสอบในแต่ละระดับ
 - 2.1 ทำบั้งคืบ ทุกระดับ ผู้เข้าทดสอบต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า 17.00 คะแนน ในแต่ละอุปกรณ์
 - 2.2 ทำสมัคร ระดับ 3-5 ผู้เข้าทดสอบต้องมีผลคะแนนการแข่งขันในทุกอุปกรณ์
 - 2.3 ผู้เข้าทดสอบต้องมีผลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทุกรายการตามที่สมาคมกำหนด
 - 2.4 ผู้เข้าทดสอบจะเลื่อนระดับได้ ต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดในทุกอุปกรณ์ ตามข้อ 2.1 - 2.3

แนวปฏิบัติ

1. จะต้องลงทะเบียนเป็นนักกีฬายอมยนาสติกแห่งประเทศไทย
2. ต้องปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขันหรือการทดสอบตามที่สมาคมฯกำหนด
3. ต้องนำสมุดประจำตัวมาด้วยทุกครั้งที่มีการแข่งขันหรือการทดสอบ
4. กรณีที่สมุดหาย ต้องแจ้งต่อสมาคมฯเพื่อขอสมุดใหม่และต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่สมาคมฯกำหนด

โครงสร้างและโปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชาย

สำหรับผู้เข้าร่วมทั่วไป			สำหรับการพัฒนานักกีฬา		
ระดับ P1	อายุ 8-9, 10-12, 13-15, ≥16	ทำบั้งคืบ 1 ชุด	ระดับ HP1	อายุ 8-9	ทำบั้งคืบ 1 ชุด
ระดับ P2	อายุ 10-12, 13-15, ≥16	ทำบั้งคืบ 1 ชุด	ระดับ HP2	อายุ 10-11	ทำบั้งคืบ 1 ชุด
ระดับ P3	อายุ 10-12, 13-15, ≥16	ทำสมัคร 1 ชุด	ระดับ HP3	อายุ 12-13	ทำบั้งคืบ 1 ชุด ทำสมัคร 1 ชุด
ระดับ P4	อายุ 13-15, ≥16	ทำสมัคร 1 ชุด	ระดับ HP4	อายุ 14-15	ทำบั้งคืบ 1 ชุด ทำสมัคร 1 ชุด
			ระดับ HP5	อายุ 16-17	ทำบั้งคืบ 1 ชุด ทำสมัคร 1 ชุด
			เยาวชน (Junior)	อายุ 14-17	ตามกฎ FIG ทำบั้งคืบ 1 ชุด
			ประชาชน (Senior)	ตามกฎ FIG	ตามกฎ FIG ทำบั้งคืบ 1 ชุด

ระเบียบการแข่งขันทั่วไป

ข้อ 1 อายุของผู้เข้าแข่งขัน

1.1 นักกีฬาต้องมีอายุตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยนับอายุตามปีปฏิทิน (31 ธันวาคม)

1.2 เด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ปีไม่ควรเข้าร่วมการแข่งขัน

1.3 ในการเข้าร่วมสำหรับนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่าระดับชั้นในการการแข่งขันจะต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการฝ่ายเทคนิค ซึ่งจะต้องได้รับอนุญาตก่อนวันสุดท้ายของการลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน

ข้อ 2 การอบอุ่นร่างกาย การช่วยเหลือและผู้ช่วย

2.1 ทุกระดับชั้น ควรจัดช่วงการอบอุ่นร่างกายทั่วไป 90 นาที โดยไม่เกี่ยวข้องกับการอบอุ่นร่างกายในช่วงของการแข่งขัน

2.2 ผู้ฝึกสอนจะต้องอยู่ที่อุปกรณ์ราวเดี่ยวในทุกระดับชั้นของการแข่งขัน หัวหน้าผู้ตัดสินจะไม่อนุญาตให้แข่งขันจนกว่าผู้ฝึกสอนจะขึ้นมาแสดงตัว ถ้าผู้ฝึกสอนออกจากการแข่งขันให้ความช่วยเหลือในระหว่างที่นักกีฬาทำการแข่งขันอยู่ จะถูกตัด 0.30 คะแนนสุดท้ายของอุปกรณ์

2.3 อนุญาตให้ใช้เบาะพองน้ำได้ทุกอุปกรณ์ (ขนาด 5 ซม. 10 ซม. หรือ 20 ซม.) ยกเว้นฟลอร์และม้าหู อย่างไรก็ตาม การตัดคะแนนควรเป็นไปตามความเหมาะสม หากใช้เบาะพองน้ำที่ ฟลอร์และม้าหู จะถูกตัดคะแนน 0.30 คะแนน ที่คะแนนสุดท้าย (Final score)

2.4 ทำราว-ดอфф (Round-off) เข้ากระดานสปริง จะต้องใช้เบาะครอบกระดานสปริง (Safety collar) หัวหน้าผู้ตัดสินจะไม่อนุญาตให้แข่งขันจนกว่าจะใช้เบาะครอบกระดานสปริง หากไม่ใช้เบาะครอบกระดานสปริงจะได้ 0.00 คะแนน

2.5 ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือใดๆ หากใช้จะถูกตัด 0.30 คะแนน

ข้อ 3. กฎการตัดสินทั่วไป

3.1 ในการแข่งขันระดับประเทศ ควรจะต้องมีผู้ตัดสินอย่างน้อย 4 คน ที่ทำหน้าที่เป็นทั้ง ผู้ตัดสิน D และ E

3.2 การตัดคะแนน ความผิดพลาด สำหรับเทคนิค การจัดร่างกายและอื่นๆ ให้เป็นไปตามกติกายิมนาสติกฉบับปัจจุบัน

3.3 การตัดคะแนนตามระเบียบ มาจากคะแนนสุดท้าย (Final score) โดยหัวหน้าผู้ตัดสินประจำอุปกรณ์

ระเบียบเฉพาะเกี่ยวกับการแข่งขัน

ข้อ 4 กฎของการตัดสิน

การประเมินค่าทำชุดในการแข่งขันท่าสมัคร ระดับ P3-P4 และ HP3-HP5 (เยาวชนและประชาชนให้เป็นที่ไปตามกติกาการแข่งขันของ FIG) ซึ่งจะมีส่วนที่เพิ่มเติมบางส่วนจากกติกา (Code of Points) การประเมินค่าคะแนนแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ คะแนนค่าท่า (D-Score) และคะแนนความสมบูรณ์ของท่า (E-Score)

D-Score

คะแนน D-Score จะมีพื้นฐานการคิดคะแนน 3 ประการ ดังนี้

1. ค่าคะแนนความยาก (Difficulty)

- นับค่าความยากตามกติกาที่กำหนดไว้ในแต่ละระดับและอุปกรณ์

- คำนวณค่าความยาก โดยนับค่าความยากสูงสุดตามลำดับแต่ไม่เกินจำนวนที่กำหนดไว้

2. คะแนนกลุ่มท่า (Element Group Requirement)

- การแข่งขันระดับ P3-P4 และ HP3-HP5 มีคะแนนกลุ่มท่า กลุ่มละ 0.3 คะแนน

- แต่ละกลุ่มเป็นที่ไปตามระเบียบการแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์

- จบด้วยท่า A หรือท่า B ได้รับคะแนนกลุ่มท่าจบ = 0.3 คะแนน

- ถ้าไม่มีท่าจบ (ไม่ให้ค่าท่า) จะไม่ได้รับคะแนนกลุ่มท่าจบ

3. คะแนนการต่อเชื่อมท่า

คะแนนการต่อเชื่อมเฉพาะฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และราวเดี่ยวเท่านั้น (ตามระเบียบการแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์)

E-Score

การตัดคะแนนความสมบูรณ์ของท่าแข่งขันสำหรับท่าชุดสมัครและท่าชุดบังคับ กรณีที่ไม่ได้ระบุรายละเอียดให้พิจารณาตัดคะแนน ดังนี้

ระดับ P1, 2, 3, 4 และ HP1, 2

เล็กน้อย (Small error) = 0.10

ปานกลาง (Medium error) = 0.20

มาก (Large error) = 0.30

ล้ม (Fall) = 0.50

ระดับ HP3, 4, 5

เล็กน้อย (Small error) = 0.10

ปานกลาง (Medium error) = 0.30

มาก (Large error) = 0.50

ล้ม (Fall) = 1.00

คะแนนสุดท้าย (Final Score)

คะแนนสุดท้ายของนักกีฬาทั้งท่าชุดบังคับและท่าชุดสมัครให้นำเอาคะแนน D-Score รวมกับคะแนน E-Score

ข้อมูลเพิ่มเติม

1. สำหรับท่าชุดแข่งขันท่าสมัคร ระดับ P3 และ P4 ท่าที่ไม่มีในตารางท่าตามกติกา (Code of Points) ซึ่งมีความยากในระดับต่ำ จะให้ค่าท่าเป็นท่า A เช่น ท่าหกไหล่, ท่าม้วน, ท่าหมุนสะโพกหลัง เป็นต้น
2. แสดงท่าที่ไม่มีค่าคะแนน ไม่มีค่าท่าและไม่ตัดคะแนน (ไม่คำนึงถึงเรื่องข้อผิดพลาด)
3. ท่าไกวตัวกลับหลัง (Layaway) ระดับ P3-P4 จะไม่ตัดคะแนน จะตัดคะแนนเฉพาะระดับ HP3-HP5
4. ในการแข่งขันโต๊ะกระโดด (Vault) ทุกระดับ ที่มีความสมบูรณ์ต่ำ นักกีฬาสามารถแสดงใหม่ได้อีกครั้ง โดยตัดคะแนน 1.0 คะแนน
5. ท่าแยกขาที่ไม่ถูกต้องตามกฎของ FIG จะได้รับการยกเว้น ในระดับ P3-P4 และ HP3-HP5 ถ้าแสดงท่าแข็งแรงด้วยขาแยก จะปรับคะแนนต่ำลง 1 ระดับจากท่าขาชิด

ข้อ 5 ข้อมูลเพิ่มเติมจากกติกา (FIG Code of Points) สำหรับการแข่งขันระดับ P3-P4 และ PH3-PH5

1. การพัฒนาท่า

ในระดับ P3-P4 และ HP3-HP5 อาจกำหนดพิเศษการพัฒนาท่าบางรายการ ที่มีค่าแตกต่างจากตารางท่าของกติกาสากล (Code of Points) หรือไม่มีค่าท่าในกติกาสากล นักกีฬาในระดับ P3-P4 และ HP3 อาจใช้ท่าที่ระบุเพื่อตอบสนองค่าความยาก, กลุ่มท่า และการต่อเชื่อมท่า

2. ท่าซ้ำ

ระดับ P3	สามารถแสดงท่าซ้ำได้ 1 ท่า ในระดับท่า A หรือ B
ระดับ P4	สามารถแสดงท่าซ้ำได้ 1 ท่า ในระดับท่า B หรือ C
ระดับ HP3	สามารถแสดงท่าซ้ำได้ 1 ท่า ในระดับท่า B หรือ C
ระดับ HP4	สามารถแสดงท่าซ้ำได้ 1 ท่า ในระดับท่า C
ระดับ HP5	สามารถแสดงท่าซ้ำได้ 1 ท่า ในระดับท่า D

3. ท่าซ้ำในท่าชุดบังคับ

- 3.1 ในระหว่างการแข่งขันท่าชุดบังคับ นักกีฬาสามารถแสดงท่าซ้ำแทนท่าที่ตกหรือล้มเหลวได้
- 3.2 การละเว้นการแสดงท่าใดๆ ในท่าบังคับ มีผลทำให้คะแนนท่านั้นหายไป
- 3.3 การเพิ่มท่าเล่นแต่ละท่า จะถูกตัดคะแนน D-Score = 0.5 คะแนน

ข้อ 6 จำนวนทำสูงสุดในแต่ละระดับและค่าคะแนน

ตารางข้างล่างนี้จะกำหนดจำนวนทำสูงสุดและค่าคะแนนความยากของทำสำหรับการคิดคะแนน D-Score ในการแข่งขันแต่ละระดับ

การแข่งขัน	จำนวนทำสูงสุด	ค่าคะแนนทำ A	ค่าคะแนนทำ B	ค่าคะแนนทำ C	ค่าคะแนนทำ D	ค่าคะแนนทำ E	ค่าคะแนนทำ F /G
ระดับ P3	6	0.1	0.2	0.3	0.4 (อนุญาตแต่มีทำ)	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ระดับ P4	7	0.1	0.2	0.3	0.4 (อนุญาตแต่มีทำ)	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ระดับ HP3	8	0.1	0.2	0.3	0.4 (อนุญาตแต่มีทำ)	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ระดับ HP4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5 (อนุญาตแต่มีทำ)	ไม่อนุญาต
ระดับ HP5	18	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6 (อนุญาตแต่มีทำ)

ข้อ 7 ทำชุดแข่งขันสั้น

ตารางข้างล่างนี้ใช้สำหรับการคิดคะแนน E-Score ในการแข่งขันแต่ละระดับ

การแข่งขัน	8 ทำ	7 ทำ	6 ทำ	5 ทำ	4 ทำ	3 ทำ	2 ทำ	1 ทำ
ระดับ P3	10.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
ระดับ P4	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
ระดับ HP3	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
ระดับ HP4	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
ระดับ HP5	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

ข้อ 8 รายละเอียดเกี่ยวกับอุปกรณ์การแข่งขัน

ตารางข้างล่างนี้แสดงรายละเอียดของอุปกรณ์การแข่งขันแต่ละอุปกรณ์/ระดับการแข่งขัน

อุปกรณ์	ระดับ P1 และ PH1	ระดับ P2 และ PH2	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ PH3	ระดับ PH4 และ PH5
ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์	FIG 12m x 12m	FIG 12m x 12m	FIG 12m x 12m	FIG 12m x 12m	FIG 12m x 12m	FIG 12m x 12m
ม้าหุ	Mushroom เบาะรอง 10 ซม.	Mushroom เบาะรอง 10 ซม. ติดแถบเทปแบ่งส่วน	-10-12 ปี -Mushroom เบาะรอง 10 ซม. -13-15 และ ≥16 ปี ม้าหุ หรือถอดหุออก	-13-15 และ ≥16 ปี ม้าถอดหุออก ติดแถบ เทปแบ่งส่วน - ≥16 ปี FIG ม้าหุ	FIG ม้าหุ	FIG ม้าหุ
ห่วงนึ่ง	มาตรฐาน FIG เพิ่มเบาะสูงขึ้น 60 ซม.	มาตรฐาน FIG เพิ่มเบาะสูงขึ้น 60 ซม.	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG
โต๊ะกระโดด	เบาะซ้อนกันสูง 80 ซม.	โต๊ะกระโดด สูง 1.10 ม. – 1.35 ม.	โต๊ะกระโดด สูง 1.15 ม. – 1.35 ม.	โต๊ะกระโดด สูง 1.15 ม. – 1.35 ม.	โต๊ะกระโดด สูง 1.15 ม. – 1.35 ม.	มาตรฐาน FIG
ราวคู่	ระดับต่ำสุดของราว อนุญาตให้กระโดดสูงขึ้นสู่ ท่าค้ำยัน	ระดับความสูงเพียงพอต่อ การไกวตัวงอเข้าโดยไม่ สัมผัสพื้น (ไม่สูงกว่า มาตรฐานของ FIG)	ระดับความสูงเพียงพอ ต่อการไกวตัวงอเข้าโดย ไม่สัมผัสพื้น (ไม่สูงกว่า มาตรฐานของ FIG)	ระดับความสูงเพียงพอ ต่อการไกวตัวงอเข้าโดย ไม่สัมผัสพื้น (ไม่สูงกว่า มาตรฐานของ FIG)	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG
ราวเดี่ยว	ความสูงเหมาะสมกับ นักกีฬา ราวอาจจะต่ำหรือ ใช้เบาะเพิ่มได้	ความสูงเหมาะสมกับ นักกีฬา ราวอาจจะต่ำหรือ ใช้เบาะเพิ่มได้	มาตรฐาน FIG เพิ่มเบาะได้ถ้าต้องการ	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG	มาตรฐาน FIG

หมายเหตุ อนุญาตให้ใช้เบาะรองรับเพื่อความปลอดภัย (Safety mats) หนา 20 ซม. เพื่อความปลอดภัยของนักกีฬาได้

ข้อ 9 ระเบียบการแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์

ระเบียบการแข่งขันท่าชุดสมัครในระดับ P3-P4 และ HP3-HP5 ได้กำหนดไว้ในตารางของแต่ละอุปกรณ์ ดังต่อไปนี้

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ค่าคะแนนความยาก (Difficulty Values)	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5* *E อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5, F=0.6* *F อนุญาตเฉพาะม้าหู
จำนวนท่าแข่งขัน	คิดคะแนนสูงสุด 6 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 7 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า
ทักษะเพิ่มเติม	1.ท่าราวตอพีหรือล้อยกเวียน =A กลุ่ม II (ตารางท่าเดียวกัน) 2.สะพานโค้งขึ้นทกสูง =A กลุ่ม III 3.ลึงกาหน้า / ลึงกาหลัง คู้หรือโพท์ =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1.ท่าราวตอพีหรือล้อยกเวียน =A กลุ่ม II (ตารางท่าเดียวกัน) 2.สะพานโค้งขึ้นทกสูง =A กลุ่ม III 3.ลึงกาหน้า / ลึงกาหลัง คู้หรือโพท์ =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1.ท่าราวตอพีหรือล้อยกเวียน =A กลุ่ม II (ตารางท่าเดียวกัน) 2.สะพานโค้งขึ้นทกสูง =A กลุ่ม III 3.ท่าหมุนขาชิด, ขาแยก, หรือ รัสเซียน เพิ่มค่าท่า 1 ระดับ จากกติกากา FIG	1.ท่าราวตอพีหรือล้อยกเวียน =A กลุ่ม II (ตารางท่าเดียวกัน) 2.สะพานโค้งขึ้นทกสูง =A กลุ่ม III 3.ท่าหมุนขาชิด, ขาแยก, หรือ รัสเซียน เพิ่มค่าท่า 1 ระดับ จากกติกากา FIG	1.ท่าราวตอพีหรือล้อยกเวียน =A กลุ่ม II (ตารางท่าเดียวกัน) 2.สะพานโค้งขึ้นทกสูง =A กลุ่ม III 3.ท่าหมุนขาชิด, ขาแยก, หรือ รัสเซียน เพิ่มค่าท่า 1 ระดับ จากกติกากา FIG
ค่าคะแนนกลุ่มท่า (Element Group) กลุ่มท่าละ = 0.3	1. ท่าไม่ผาดโผน 2. ท่าผาดโผน 3. ท่าจบ	1. ท่าไม่ผาดโผน 2. ท่าผาดโผน 3. ท่าจบ	1. ท่าไม่ผาดโผน 2. ท่าผาดโผนด้านหน้า 3. ท่าผาดโผนด้านหลัง 4. ท่าจบ	1. ท่าไม่ผาดโผน 2. ท่าผาดโผนด้านหน้า 3. ท่าผาดโผนด้านหลัง 4. ท่าจบ	1. ท่าไม่ผาดโผน 2. ท่าผาดโผนด้านหน้า 3. ท่าผาดโผนด้านหลัง 4. ท่าจบ
กฎเพิ่มเติม	-ไม่จับเวลา -เข้าได้ 1 ท่า ในท่า Aหรือ B สำหรับค่าความยาก	-ไม่จับเวลา -การต่อเชื่อม ท่าลังกา A/B + C (หรือกลับกัน) = 0.1 (ต่อเชื่อมอื่นที่ยากไม่อนุญาต เช่น C+C) -เข้าได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	-ไม่จับเวลา -การต่อเชื่อม ท่าลังกา A/B + C (หรือกลับกัน) = 0.1 C+C = 0.2 -เข้าได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	-ไม่จับเวลา -การต่อเชื่อม ท่าลังกา A/B + C (หรือกลับกัน) = 0.1 C+C = 0.2 (ท่าD ไม่ให้ค่า ต่อเชื่อม) -เข้าได้ 1 ท่า ในท่า C สำหรับค่าความยาก	-ไม่จับเวลา -การต่อเชื่อม ท่าลังกา A/B + C (หรือกลับกัน) = 0.1 C+C = 0.2 (ท่าD, E ไม่ให้ค่า ต่อเชื่อม) -เข้าได้ 1 ท่า ในท่า D สำหรับค่าความยาก

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์ผ้าหุ

	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ค่าคะแนนความยาก (Difficulty Values)	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะผ้าหุ -สามารถใช้กระดานขึ้นได้	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะผ้าหุ -สามารถใช้กระดานขึ้นได้	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะผ้าหุ	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5* *E อนุญาตเฉพาะผ้าหุ	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5, F=0.6* *F อนุญาตเฉพาะผ้าหุ
จำนวนท่าแข่งขัน	คิดคะแนนสูงสุด 6 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 7 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า
ทักษะเพิ่มเติม	*ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	*ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1.เหวี่ยงขากรรไกรหน้า =A 2.เหวี่ยงขากรรไกรหลัง =A 3.ทำรัสเซียนทุกท่าสูงชั้น 1 ระดับ 4.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ลงค้ำยัน =C 5.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ขึ้นค้ำยัน =C 6. R180+1 Flop =D	1.ทำรัสเซียนทุกท่าสูงชั้น 1 ระดับ 2.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ลงค้ำยัน =C 3.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ขึ้นค้ำยัน =C 4. R180+1 Flop =D +2 Flop =E 5. R270+1 Flop =E	1.ทำรัสเซียนทุกท่าสูงชั้น 1 ระดับ 2.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ลงค้ำยัน =C 3.ท่าหมุนบนหูเดียว 2 รอบ ขึ้นค้ำยัน =C 4. R180+1 Flop =D +2 Flop =E 5. R270+1 Flop =E +2 Flop =F
ค่าคะแนนกลุ่มท่า (Element Group) กลุ่มท่าละ = 0.3	1. ท่าหมุน 2. ท่าจบ	1.ท่าเปลี่ยนทิศทาง 90° ทุกท่า (รวมถึงท่า spindle) 2.ท่าหมุนขาแยก (Flair) 3.ท่าจบที่ผ่านทกสูง หรือท่า wende swing	1.ท่ากรรไกร หรือเหวี่ยงตัดขา (undercut) 2.ท่าหมุนครบทุกส่วนของผ้า (1, 3, 5) 3.ท่าหมุนบนหูเดียว หรือการ เชื่อมท่าบนหูเดียว 2 รอบขึ้นไป 4.ท่าจบ	1.ท่ากรรไกร หรือเหวี่ยงตัดขา (undercut) 2.ท่าเคลื่อนที่ 1/3 ส่วน ตามยาวหรือตามขวาง (Side or Cross support) 3.ท่าหมุนบนหูเดียว หรือการ เชื่อมท่าบนหูเดียว 2 รอบขึ้นไป 4.ท่าจบ	1.ท่ากรรไกร หรือเหวี่ยงตัดขา (undercut) 2.ท่าเคลื่อนที่ 1/3 ส่วน ตามยาวหรือตามขวาง (Side or Cross support) 3.ท่าหมุนบนหูเดียว หรือการ เชื่อมท่าบนหูเดียว 2 รอบขึ้นไป 4.ท่าจบ
กฎเพิ่มเติม	-การแสดงทักษะบนผ้าที่ไม่มีหู มีค่าท่าเดียวกันกับทักษะบนผ้า ที่มีหู -ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า Aหรือ B สำหรับค่าความยาก	-การแสดงทักษะบนผ้าที่ไม่มีหู มีค่าท่าเดียวกันกับทักษะบนผ้า ที่มีหู (เช่น Magyar =D) -ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	-ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	-ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า C สำหรับ ค่าความยาก	-ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า D สำหรับ ค่าความยาก

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์ห่วงนึ่ง

	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ค่าคะแนนความยาก (Difficulty Values)	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5* (F, G ไม่อนุญาต) *E อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5, F=0.6*(G ไม่อนุญาต) *F อนุญาตเฉพาะม้าหู
จำนวนท่าแข่งขัน	คิดคะแนนสูงสุด 6 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 7 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า
ทักษะเพิ่มเติม	1. หกขนานหน้าขาแยก =A 2. หกขนานหลังขาแยก =A 3. ดันสูงท่าหกสูงด้วยแขนตรง ขาแยก =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. หกขนานหน้าขาแยก =A 2. หกขนานหลังขาแยก =A 3. ดันสูงท่าหกสูงด้วยแขนตรง ขาแยก =B 4. ท่าแข็งติดนึ่งทุกท่า สูงขึ้น 2 ระดับ (ไม่รวมยกฉาก/ยกฉาก ขาแยก) 5. ท่าวงกว้างหน้าหรือหลัง แขนงอ =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. หกขนานหน้าขาแยก =A 2. หกขนานหลังขาแยก =A 3. ดันสูงท่าหกสูงด้วยแขนตรง ขาแยก =B 4. ท่าแข็งติดนึ่งทุกท่า สูงขึ้น 2 ระดับ (ไม่รวมยกฉาก/ยกฉาก ขาแยก) 5. ท่าวงกว้างหน้าหรือหลัง แขนงอ =B	1. ดันสูงท่าหกสูงด้วยแขนตรง ขาแยก =B 2. ท่าแข็งติดนึ่งทุกท่า สูงขึ้น 1 ระดับ (ไม่รวมยกฉาก/ยกฉาก ขาแยก) 3. ท่าวงกว้างหน้าหรือหลัง แขนงอ =B	1. ดันสูงท่าหกสูงด้วยแขนตรง ขาแยก =B 2. ท่าแข็งติดนึ่งทุกท่า สูงขึ้น 1 ระดับ (ไม่รวมยกฉาก/ยกฉาก ขาแยก) 3. ท่าวงกว้างหน้าหรือหลัง แขนงอ =B
ค่าคะแนนกลุ่มท่า (Element Group) กลุ่มท่าละ = 0.3	1. ท่ายกฉาก 2. ท่าคืบ (Kip) หรือท่าไกวตัว 3. ท่าจับ	1. ท่าคืบ (Kip) หรือท่าไกวตัว 2. ท่าแข็งแรงติดนึ่ง (ไม่รวมยก ฉาก/ยกฉากขาแยก) 3. ท่าจับ	1. ไกวด้านหน้าสู่ท่าหกสูง (2') 2. ไกวด้านหลังสู่ท่าหกสูง (2') 3. ท่าแข็งแรงติดนึ่ง (ไม่รวม ยกฉาก/ยกฉากขาแยก) 4. ดันสู่หกสูง (2') 5. ท่าจับ	1. ไกวด้านหน้าสู่ท่าหกสูง (2') 2. ไกวด้านหลังสู่ท่าหกสูง (2') 3. ท่าแข็งแรงติดนึ่ง (ไม่รวม ยกฉาก/ยกฉากขาแยก) 4. ดันสู่หกสูง (2') 5. ท่าจับ	1. ไกวด้านหน้าสู่ท่าหกสูง (2') 2. ไกวด้านหลังสู่ท่าหกสูง (2') 3. ท่าแข็งแรงติดนึ่ง (ไม่รวม ยกฉาก/ยกฉากขาแยก) 4. ดันสู่หกสูง (2') 5. ท่าจับ
กฎเพิ่มเติม	- ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า A หรือ B สำหรับค่าความยาก	- ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า C สำหรับ ค่าความยาก	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า D สำหรับ ค่าความยาก

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์โต๊ะกระโดด

	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ท่ากระโดดและ คะแนนความยาก	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.2 สปริงมือ 1/1 = 2.5 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 *(½ on = สปริงมือน้ำหนักข้าง ¼ t)	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.2 สปริงมือ 1/1 = 2.5 สปริงมือ ลังกาหน้าคู้ = 2.7 สปริงมือ ลังกาหน้าคู้ ½ = 2.9 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko คู้ = 2.7 Yurchenko คู้ 1/1 = 2.9 Yurchenko ไฟท์ = 2.9 Yurchenko เหยียด = 3.1	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.2 สปริงมือ 1/1 = 2.5 สปริงมือ 1 ½ = 2.7 สปริงมือ หน้าคู้ = 2.7 สปริงมือ หน้าคู้ ½ = 2.9 สปริงมือ หน้าไฟท์ = 2.9 สปริงมือ หน้าไฟท์ ½ = 3.1 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara คู้ = 2.7 Yurchenko คู้ = 2.7 Yurchenko คู้ 1/1 = 2.9 Yurchenko ไฟท์ = 2.9 Yurchenko เหยียด = 3.1	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.2 สปริงมือ 1/1 = 2.5 สปริงมือ 1 ½ = 2.7 สปริงมือ หน้าคู้ = 2.7 สปริงมือ หน้าคู้ ½ = 2.9 สปริงมือ หน้าคู้ 1 ½ = 3.3 สปริงมือ หน้าไฟท์ = 2.9 สปริงมือ หน้าไฟท์ ½ = 3.1 สปริงมือ หน้าไฟท์ 1 ½ = 3.5 สปริงมือ หน้าเหยียด = 3.1 สปริงมือ หน้าเหยียด ½ t = 3.3 สปริงมือ หน้าเหยียด 1½ t = 3.7 ½ on = 2.0 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko คู้ = 2.7 Yurchenko คู้ 1/1 = 2.9 Yurchenko ไฟท์ = 2.9 Yurchenko เหยียด = 3.1 Yurchenko เหยียด 1/1 = 3.3 Yurchenko เหยียด 2/1 = 3.7 Tsukahara คู้ = 2.7 Tsukahara ไฟท์ = 2.9 Tsukahara เหยียด = 3.1 Yurchenko เหยียด 1/1 = 3.3 Tsukahara คู้ = 2.7 Tsukahara ไฟท์ = 2.9 Tsukahara เหยียด = 3.1	สปริงมือ = 2.0, สปริงมือ ½ = 2.2 สปริงมือ 1/1 = 2.5, สปริงมือ 1 ½ = 2.7 สปริงมือ 2/1 = 2.9, สปริงมือ หน้าคู้ = 2.7 สปริงมือ หน้าคู้ ½ = 2.9 สปริงมือ หน้าคู้ 1 ½ = 3.3 สปริงมือ หน้าไฟท์ = 2.9 สปริงมือ หน้าไฟท์ ½ = 3.1 สปริงมือ หน้าไฟท์ 1 ½ = 3.5 สปริงมือ หน้าเหยียด = 3.1 สปริงมือ หน้าเหยียด ½ t = 3.3 สปริงมือ หน้าเหยียด 1½ t = 3.7 Yurchenko คู้ = 2.7 Yurchenko คู้ 1/1 = 2.9 Yurchenko ไฟท์ = 2.9 Yurchenko เหยียด = 3.1 Yurchenko เหยียด 1/1 = 3.3 Yurchenko เหยียด 2/1 = 3.7 Tsukahara คู้ = 2.7 Tsukahara ไฟท์ = 2.9 Tsukahara เหยียด = 3.1 Kasamatsu คู้ = 2.7 Kasamatsu คู้ ½ = 2.9 Kasamatsu คู้ 1/1 = 3.3 Kasamatsu เหยียด = 3.1 Kasamatsu เหยียด ½ = 3.3 Kasamatsu เหยียด 1/1 = 3.7
กฎเพิ่มเติม	อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.0 คะแนน				

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์ราวคู่

	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ค่าคะแนนความยาก (Difficulty Values)	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5* (F, G ไม่อนุญาต) *E อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5, F=0.6*(G ไม่อนุญาต) *F อนุญาตเฉพาะม้าหู
จำนวนท่าแข่งขัน	คิดคะแนนสูงสุด 6 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 7 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า
ทักษะเพิ่มเติม	1. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม II 2. ลึงกาหน้า/ลึงกาหลัง คู่หรือ โพท์ =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม II 2. ลึงกาหน้า/ลึงกาหลัง คู่หรือ โพท์ =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม II 2. ลึงกาหน้า/ลึงกาหลัง คู่หรือ โพท์ =A 4. หมุนหลัง (Felge) สู้ค้ายันด้วย แขนตรง =B 5. หมุนหลัง (Felge) ระดับ ขนานราวด้วยแขนตรง =C	1. หมุนหลัง (Felge) สู้ค้ายันด้วย แขนตรง =B 2. หมุนหลัง (Felge) ระดับ ขนานราวด้วยแขนตรง =C	1. หมุนหลัง (Felge) สู้ค้ายันด้วย แขนตรง =B 2. หมุนหลัง (Felge) ระดับ ขนานราวด้วยแขนตรง =C
ค่าคะแนนกลุ่มท่า (Element Group) กลุ่มท่าละ = 0.3	1. ท่าที่ค้ายันบนราวทั้งสองข้าง 2. ท่าไกวตัวได้ราวทั้งสองข้าง หรือท่าย้ายันได้แขน 3. ท่าจบ	1. ท่าหกสูง ดัดนิง 2 วินาที 2. ท่าไกวตัวได้ราวทั้งสองข้าง 3. ท่าจบ	1. ท่าที่ค้ายันบนราวทั้งสองข้าง 2. ท่าไกวตัวได้ราวทั้งสองข้าง 3. ท่าที่ห้อยตัวได้ราว 4. ท่าจบ	1. ท่าที่ค้ายันบนราวทั้งสองข้าง 2. ท่าไกวตัวได้ราวทั้งสองข้าง 3. ท่าที่ห้อยตัวได้ราว 4. ท่าจบ	1. ท่าที่ค้ายันบนราวทั้งสองข้าง 2. ท่าไกวตัวได้ราวทั้งสองข้าง 3. ท่าที่ห้อยตัวได้ราว 4. ท่าจบ
กฎเพิ่มเติม	- ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า A หรือ B สำหรับค่าความยาก	- ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก - ท่า Felge สู้หกสูงแขนงอ ให้ค่าท่า D (ตัดคะแนน 0.1)	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า C สำหรับค่า ความยาก - ท่า Felge สู้หกสูงแขนงอ ให้ค่าท่า D (ตัดคะแนน 0.1)	- ไกวตัวย้อนกลับหลัง (Layaway) ได้ - ซ้ำได้ 1 ท่า ในท่า D สำหรับ ค่าความยาก - ท่า Felge สู้หกสูงแขนงอ ให้ค่าท่า D (ตัดคะแนน 0.1)

ระเบียบการแข่งขันอุปกรณ์ราวเดี่ยว

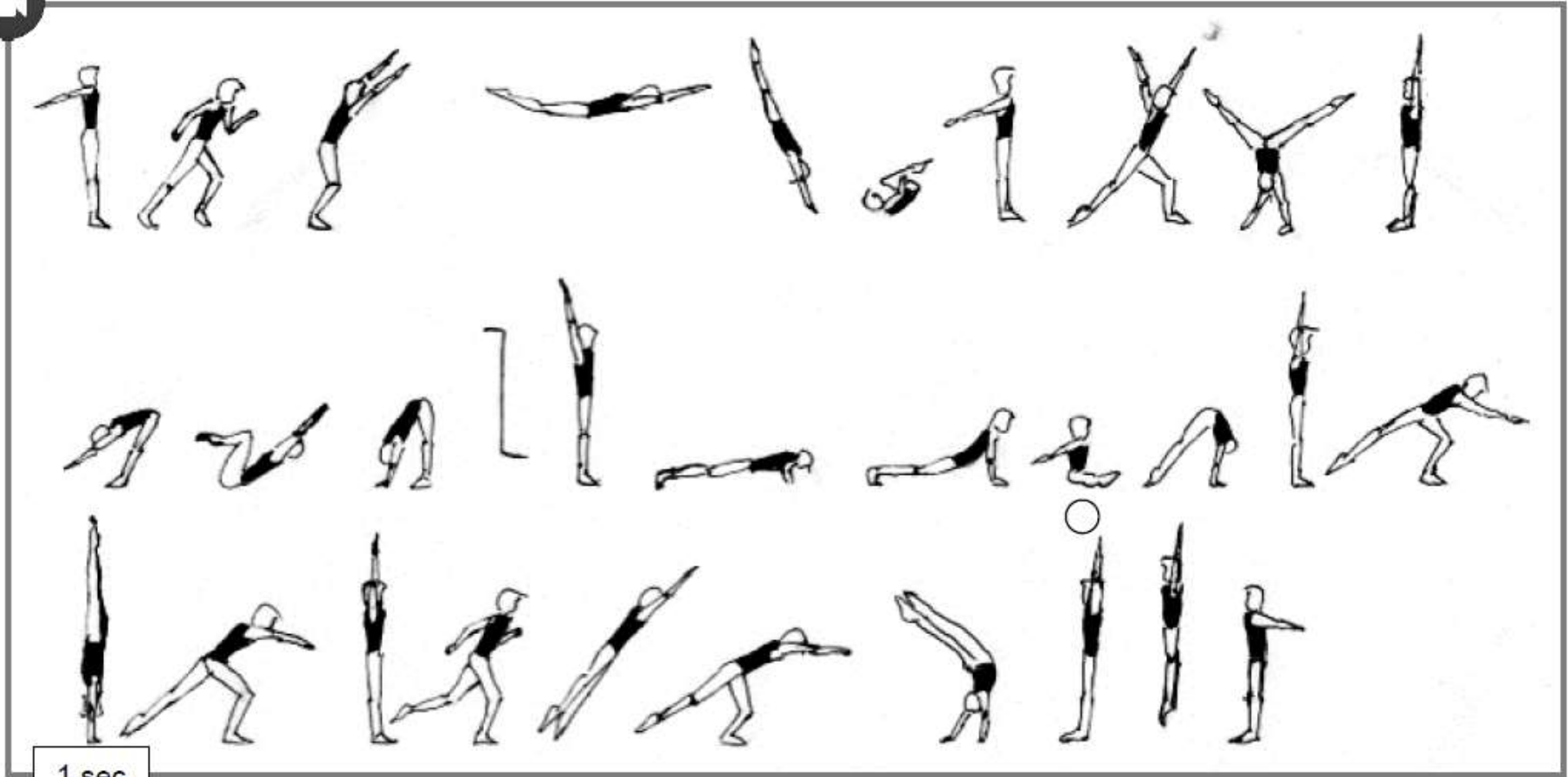
	ระดับ P3	ระดับ P4	ระดับ HP3	ระดับ HP4	ระดับ HP5
ค่าคะแนนความยาก (Difficulty Values)	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3 D=0.4* *D อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5* (F, G ไม่อนุญาต) *E อนุญาตเฉพาะม้าหู	A=0.1, B=0.2, C=0.3, D=0.4 E=0.5, F=0.6*(G ไม่อนุญาต) *F อนุญาตเฉพาะม้าหู
จำนวนท่าแข่งขัน	คิดคะแนนสูงสุด 6 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 7 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า	คิดคะแนนสูงสุด 8 ท่า
ทักษะเพิ่มเติม	1. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม I 2. ไกวด้านหน้า ½ t อย่างน้อย 45° =A กลุ่ม I 3. หมุนรอบแขนเดียวอย่างน้อย 45° ก่อนไกวด้าน=A กลุ่ม I 4. ลังกาหน้า/ลังกาหลัง คู่หรือโพท์ =A 5. ลังกาหน้าเหยียด =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม I 2. ไกวด้านหน้า ½ t อย่างน้อย 45° =A กลุ่ม I 3. หมุนรอบแขนเดียวอย่างน้อย 45° ก่อนไกวด้าน=A กลุ่ม I 4. ลังกาหน้า/ลังกาหลัง คู่หรือโพท์ =A 5. ลังกาหน้าเหยียด =B *ทักษะอื่นๆ ที่เห็นสมควร ให้ค่าท่า =A	1. ท่าปล่อยจับ (Flight) ทุกท่า มีค่าเพิ่มขึ้น 1 ระดับ 2. ท่า Pike Endo / Stalder =C 3. ไกวตัวขึ้นหลัง =A กลุ่ม I 4. ไกวด้านหน้า ½ t อย่างน้อย 45° =A กลุ่ม I 5. หมุนรอบแขนเดียวอย่างน้อย 45° ก่อนไกวด้าน=A กลุ่ม I 6. จับด้วยท่าลังกาหน้าคู่หรือโพท์ =A 6. จับด้วยท่าลังกาหลังทุกท่า =A	1. ท่าปล่อยจับ (Flight) ทุกท่า มีค่าเพิ่มขึ้น 1 ระดับ 2. ท่า Pike Endo/ Stalder =C	1. ท่าปล่อยจับ (Flight) ทุกท่า มีค่าเพิ่มขึ้น 1 ระดับ 2. ท่า Pike Endo/ Stalder =C
ค่าคะแนนกลุ่มท่า (Element Group) กลุ่มท่าละ = 0.3	1. ท่าไกวตัว (Long hang) ทุกรายการ 2. ท่าคิบ (Kip) ทุกรายการ 3. ท่าจับ	1. ท่าไกวตัวเปลี่ยนมือ ½ t อย่างน้อยสะโพกสูงระดับราว 2. ท่าไกล์ราว (In-bar) 3. จับด้วยท่าลังกา	1. ท่าไกวตัว (Long hang) ทุกรายการ 2. ท่าไกล์ราว (In-bar) 3. ท่าจับ	1. ท่าไกวตัว (Long hang) 2. ท่าไกล์ราว (In-bar) 3. ท่าจับ	1. ท่าไกวตัว (Long hang) 2. ท่าไกล์ราว (In-bar) 3. ท่าจับ
กฎเพิ่มเติม	-ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง -ซ้าได้ 1 ท่า ในท่า A หรือ B สำหรับค่าความยาก	-ไกวตัวไร้ความหมายได้ 1 ครั้ง -ซ้าได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C สำหรับค่าความยาก	-ซ้าได้ 1 ท่า ในท่า B หรือ C - Onbar + Flight คะแนนต่อเชื่อม B+C =0.1 (หรือกลับกัน) C+C =0.2 -การต่อเชื่อมท่า Flight ไม่อนุญาต	-ซ้าได้ 1 ท่า ในท่า C - Onbar+Flight คะแนนต่อเชื่อม B+C =0.1, C+C =0.2 B, C+D =0.3 - Flight+ Flight ต่อเชื่อม C+C =0.1 (ท่า D ไม่อนุญาต)	-ซ้าได้ 1 ท่า ในท่า D - Onbar+Flight คะแนนต่อเชื่อม B+C =0.1, C+C =0.2 B, C+D =0.3 - Flight+ Flight ต่อเชื่อม C+C =0.1 (ท่า D, E ไม่อนุญาต)

**หมายเหตุ -ได้ตัดกลุ่มท่าไหลกลับหรือฝืนไหลในระดับ PH3-PH5 ออก เนื่องจากกติกาปัจจุบัน กลุ่มนี้ได้ตัดออกแล้วนำไปรวมกับกลุ่มท่าไกวตัว (Long hang swing)



ท่าชุดบังคับกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ระดับ P1 และ HP1 (ฉบับปรับปรุง 2017)

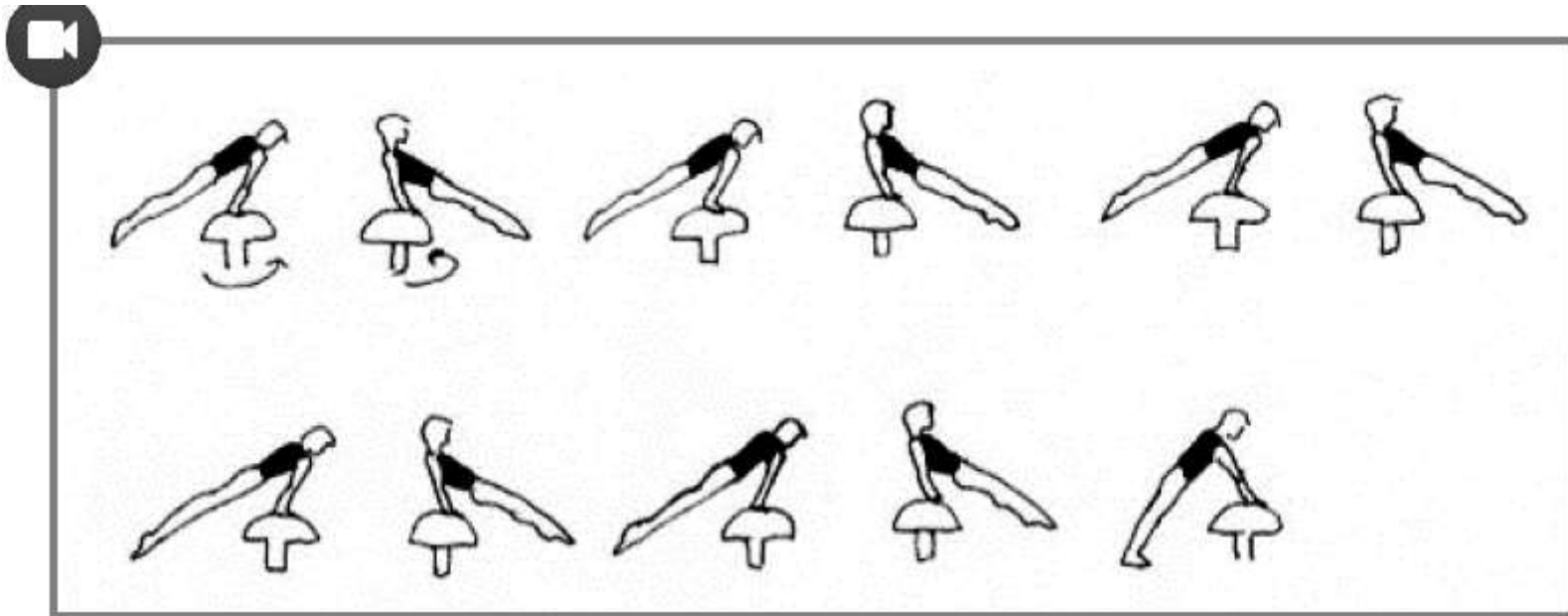
ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์



ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

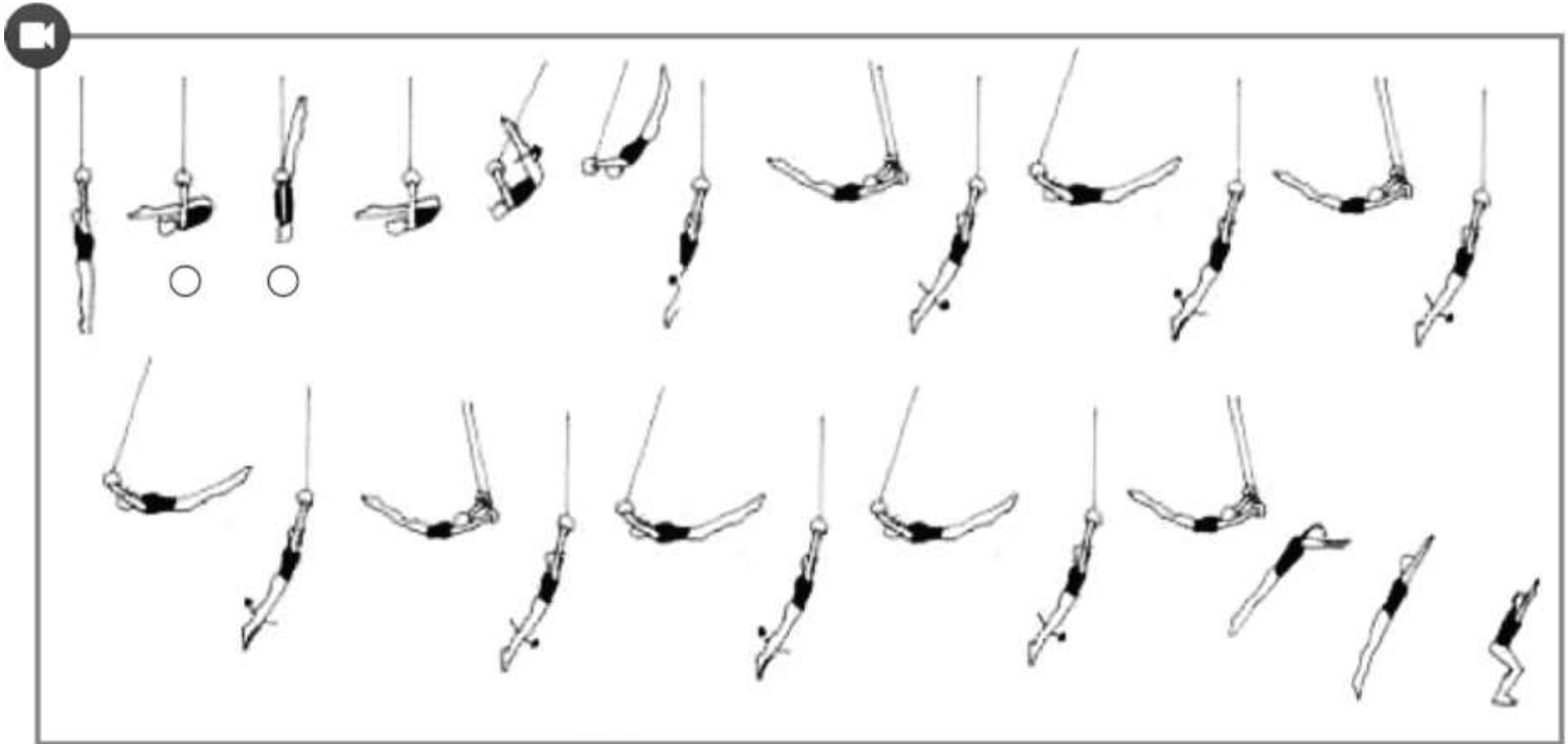
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. ริ่ง 2-3 ก้าว ฟุ้งเหยียดม้วนหน้า	1.8	- งอลำตัว - พับลำตัว	1.0 0.5
2. ล้อเกวียน	1.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
3. ม้วนหลัง (งอขา หรือ โฟท์)	0.8	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
4. ทิ้งตัวล้มหน้า ดันสู่ท่าค้ำยันในลักษณะแอ่นลำตัว	0.4	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
5. นั่งแยกขาด้านข้าง ตีตึง 2 วินาที	1.5	- ความอ่อนตัวน้อย - ตีตึงไม่เพียงพอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
6. ดันสู่ท่าพับตัวและสู่ท่ายืน	0.8	- เซงอ	0.1 – 0.3
7. ก้าวขาหงสูง ตีตึง 1 วินาที และก้าวลงสู่ท่ายืน	1.7	- ลำตัวไม่ตรง (พับ) - 75° หรือน้อยกว่า - ตีตึงไม่เพียงพอ	0.1 – 0.3 0.3 0.1 – 0.3
8. ริ่ง 2-3 ก้าว ราวตอพี กระโดดเหยียดตัว	2.0 (1.5) (0.5)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
	รวม 10.0		

ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ม้าหุ



รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. หมุนขาคู่ผ่านการค้ำยัน	2.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
2. หมุนขาคู่ผ่านการค้ำยัน	2.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
3. หมุนขาคู่ผ่านการค้ำยัน	2.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
4. หมุนขาคู่ผ่านการค้ำยัน	2.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
5. หมุนขาคู่ผ่านการค้ำยัน	2.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
	รวม 10.0		
-นักกีฬาแสดงทักษะบน mushroom -ตัดคะแนน 0.5 คะแนน สำหรับการตกแต่ละครั้ง			

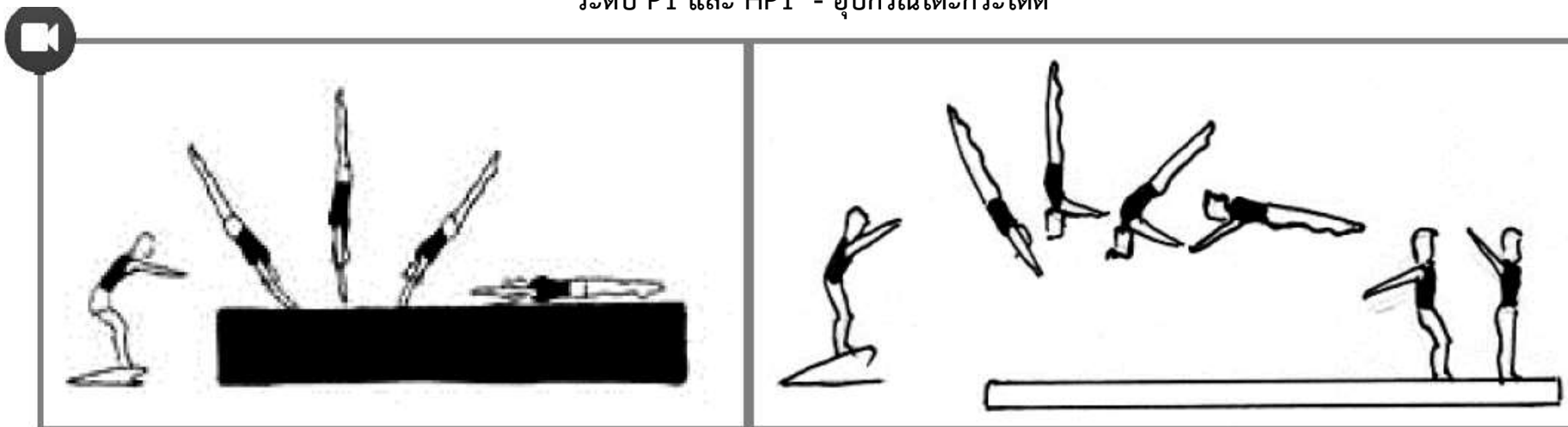
ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ห่วงนึ่ง



ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ห้วงนึ่ง

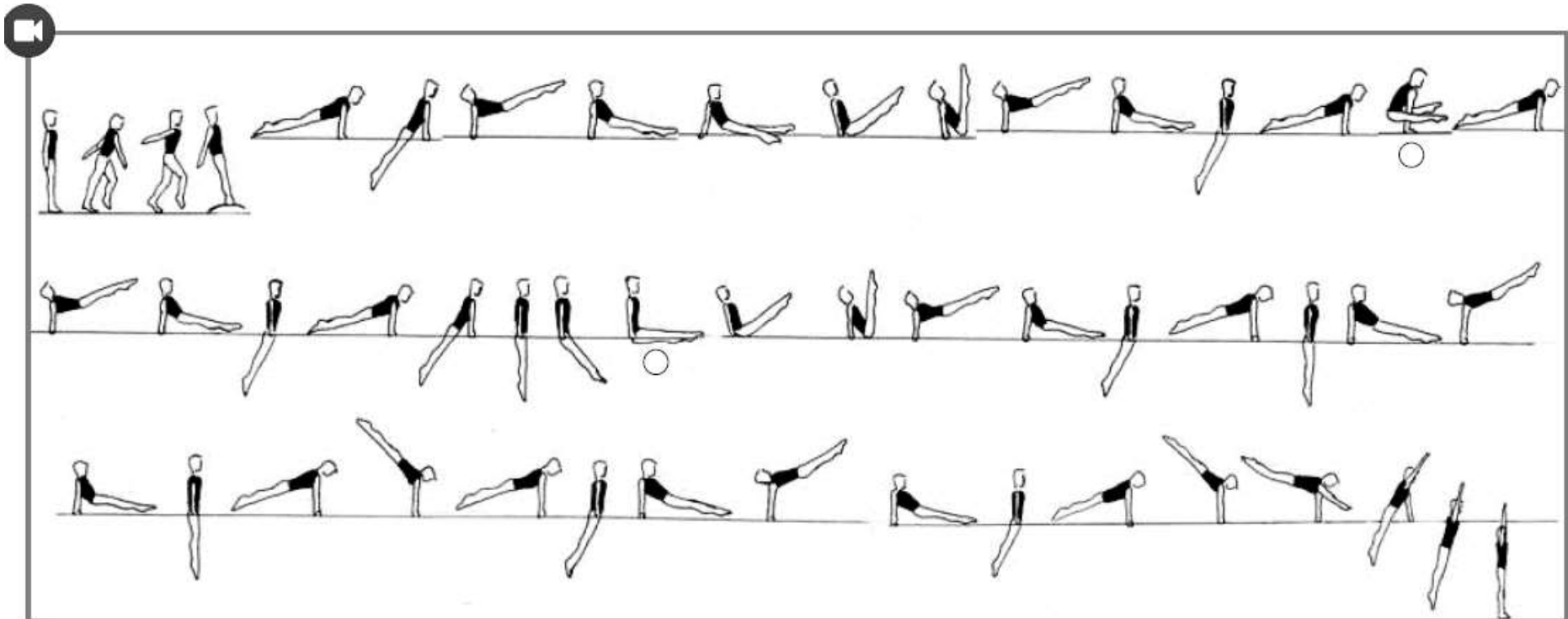
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากท่าห้อยตัวตรงยกลำตัวไปสู่ว่าห้อยพับตัว (ติดนึ่ง 2 วินาที)	0.5	- ติดนึ่ง 1-2 วินาที - ติดนึ่ง 1 วินาที - ไม่ติดนึ่ง	0.1 0.2 0.3
2. เขี่ยดล่ำตัวสู่ว่าห้อยตัวหัวกลับ หมุนห้วงออกด้านนอก (ติดนึ่ง 2 วินาที)	1.0	- ไม่หมุนห้วงออกด้านนอก - ติดนึ่ง 1-2 วินาที - ติดนึ่ง 1 วินาที - ไม่ติดนึ่ง	0.3 0.1 0.2 0.3
3. พับลำตัวและตีออกด้านหน้าสู่ว่าไกวตัว	1.5 (0.5) (1.0)	- ขางอ - ลำตัวไม่เปิดขณะตีออกสู่ว่าไกวตัว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
4. ไกวตัวหน้า-หลัง 3 เที้ยว เริ่มต้นไกวด้านหน้าลำตัวระดับขนานสะโพกระดับห้วง	6.0 (2.0) (2.0) (2.0)	- ความสูงไม่เพียงพอ - จังหวะไม่ดี	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
5. จบด้วยท่าปล่อยมือลงในการไกวตัวไปด้านหลังครั้งที่ 4	1.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
	รวม 10.0		

ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์โต๊ะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
ทุกกลุ่มอายุเลือกเล่นเพียงทำเดียวจากสองท่า			
1. จากการวิ่ง ก้าวสู่กระดานสปริงพร้อมกระโดดด้วยเท้าคู่ วางมือด้วยการเหยียดลำตัว แล้วทิ้งตัวไปข้างหลังสู่ท่านอนราบบนเบาะ (เบาะสูง 80 ซม.)		2. ลังกาน้ำเหยียด	
- แขนงอ	0.1 - 0.3	- พับลำตัวเล็กน้อย	0.1 - 0.3
- หกสูงด้วยการยกลำตัว	0.1 - 0.3	- พับลำตัวปานกลาง	0.5
- พับลำตัวเล็กน้อย	0.1 - 0.3	- พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า)	1.0
- พับลำตัวปานกลาง	0.5	- งอลำตัว	5.0
- พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า)	1.0		
- งอลำตัว	5.0		
	รวม 9.5		รวม 10.0
อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 แต่ตัดคะแนน = 1.0 คะแนน			

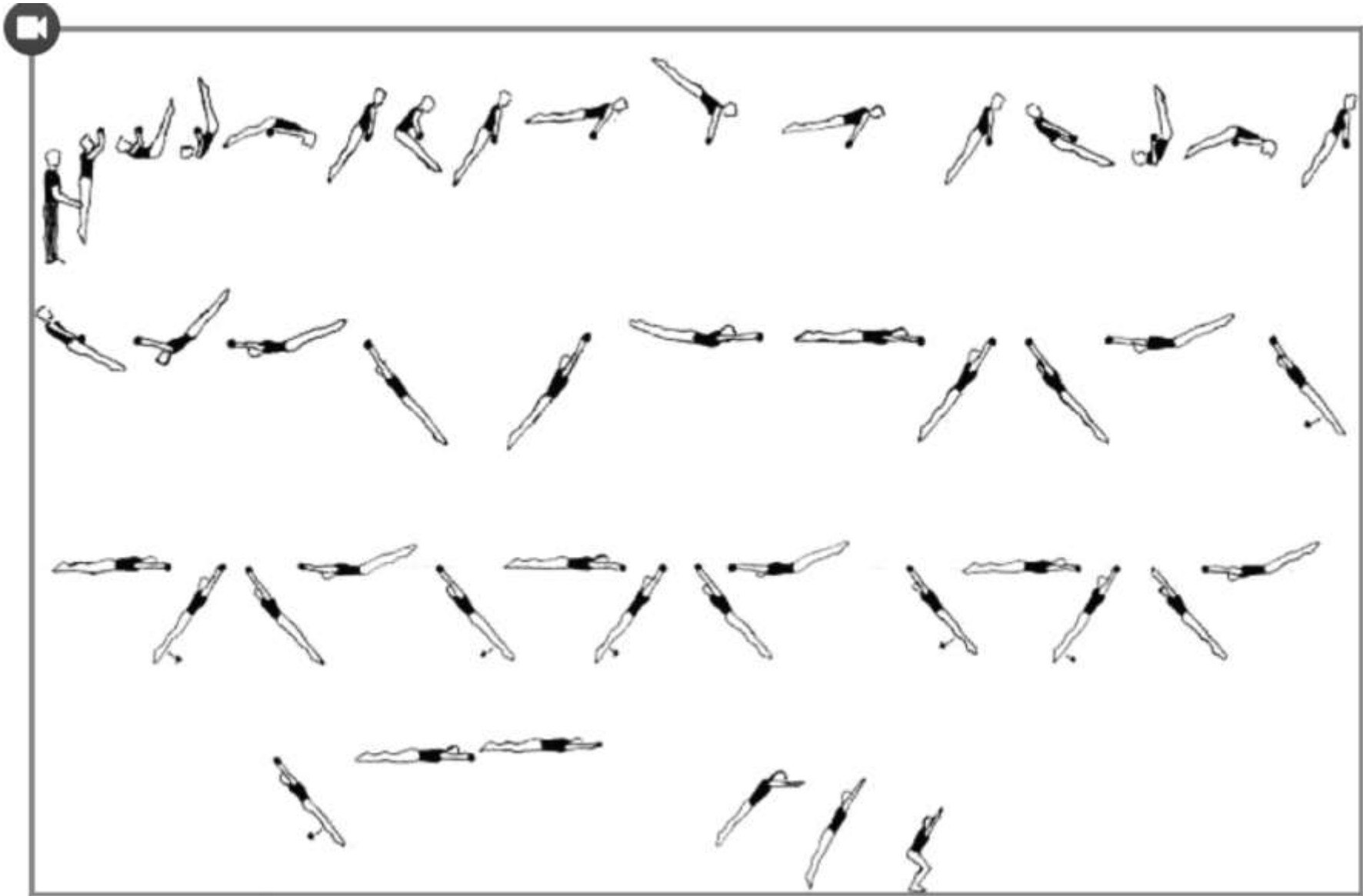
ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ราวคู่



ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ราวคู่

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากท่าวิ่งกระโดดค้ำยันบนราว ไกวไปข้างหน้าและแยกขาแดงกับราว	1.0 (0.5) (0.5)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
2. ไกวไปข้างหลังสู่ท่ายกแยกขาคล่อม (ติดนิ่ง 2 วินาที)	2.0 (1.5) (0.5)	- ขาไม่ขนานราว - ติดนิ่ง 1-2 วินาที - ติดนิ่ง 1 วินาที - ติดนิ่ง น้อยกว่า 1 วินาที	0.1 – 0.3 0.1 0.2 0.3
3. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง (ลำตัวเหยียดตรง สะโพกสูงกว่าระดับราว)	1.0 (0.5) (0.5)	- ขางอ - ลำตัวไม่เหยียด - สะโพกไม่สูงกว่าราว	0.1 – 0.2 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
4. ไกวด้านหน้าสู่ท่ายกฉาก (ติดนิ่ง 2 วินาที)	1.5	- ขาไม่ขนานราว - ติดนิ่ง 1-2 วินาที - ติดนิ่ง 1 วินาที - ติดนิ่ง น้อยกว่า 1 วินาที	0.1 – 0.3 0.1 0.2 0.3
5. ยกขาขึ้นข้างหน้า เหยียดลำตัวและไกวไปด้านหลัง	1.0 (0.5) (0.5)	- ขางอ - ลำตัวไม่เหยียด	0.1 – 0.3 0.1 – 0.2
6. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง ไกวด้านหน้า (ลำตัวเหยียดตรง เท้าสูงกว่าระดับราว)	1.5 (0.5) (0.5) (0.5)	- ขางอ - ลำตัวไม่เหยียด - ขาไม่สูงกว่าราว	0.1 – 0.2 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
8. ไกวด้านหลังระดับขนานหรือสูงกว่า สู่ท่าจับด้านข้าง (ไกวตัวข้างหลังครั้งที่ 3) โดยแสดงให้เห็นการค้ำยันด้วยข้างเดียวจับราวชั่วขณะแล้วลงสู่พื้น	2.0	- ลำตัวงอ - ลำตัวพับ - ไม่มีการค้ำยันชั่วขณะ	0.1 – 0.2 0.1 – 0.3 0.3
	รวม 10.0		

ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว



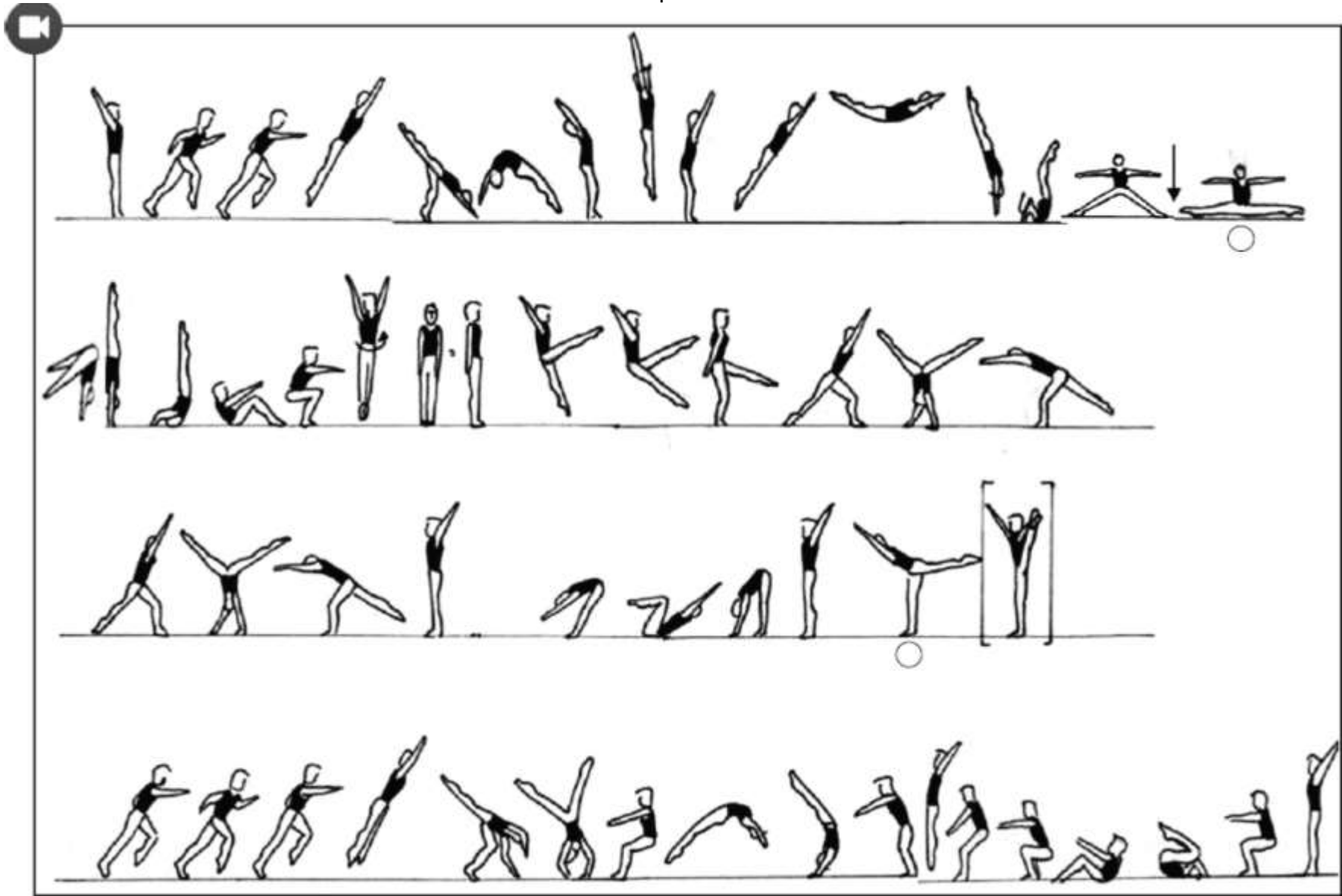
ระดับ P1 และ HP1 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. เริ่มจากท่าห้อยตัว, ดึงข้อขึ้นหน้าสู่ท่าค้ำยัน	1.0	- โค้งช่วยเหลือ	0.3
2. ดึงจากราวถึงระดับขนาน ทำท่าหมุนสะโพกหลัง	1.5 (0.5) (1.0)	- สะโพกต่ำกว่าราว - ลำตัวพับ - ลำตัวงอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
3. ทิ้งตัวลงสู่ใต้ราวโยนตัวด้านหน้า (สูงกว่า 45°) พร้อมไกวเหยียดตัวไปด้านหลัง	1.7 (1.0) (0.7)	- ขาดช่วงกว้างขณะโยนตัว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
4. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง	1.4	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
5. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง	1.4	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
6. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง	1.4	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
7. ไกวด้านหน้า ไกวด้านหลัง ผลักออกสู่ท่าจบ (ไกวไปข้างหลังครั้งที่ 5)	1.6 (0.7) (0.7) (0.2)	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
	รวม 10.0		

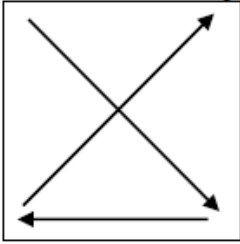


ท่าชุดบังคับกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ระดับ P2 และ HP2 (ฉบับปรับปรุง 2017)

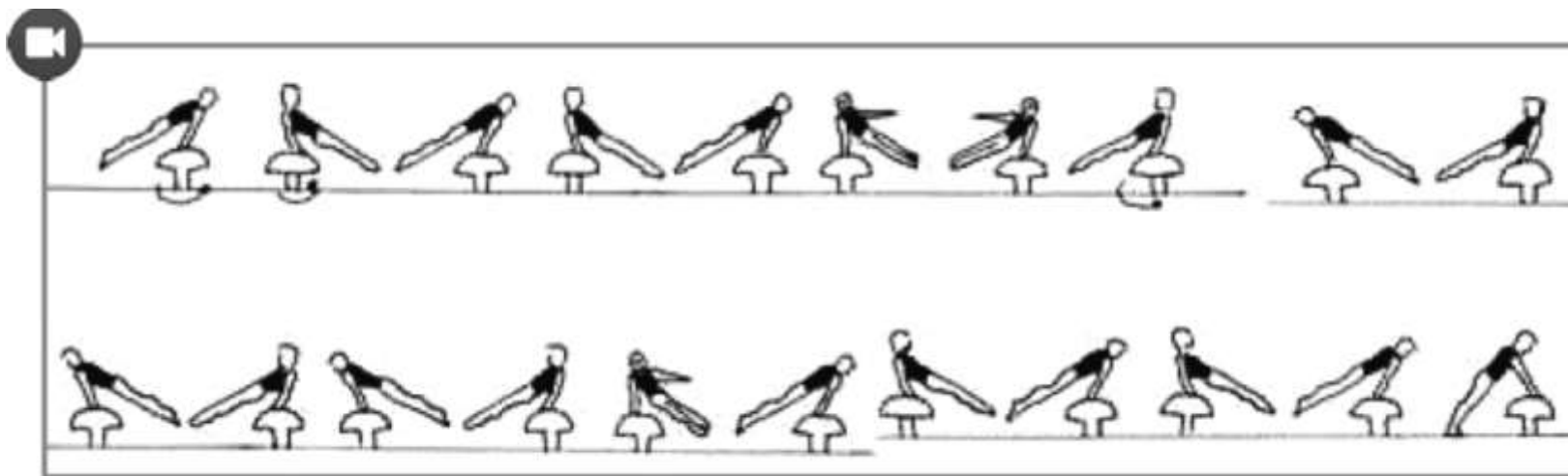
ระดับ P2 และ HP2 อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์



ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

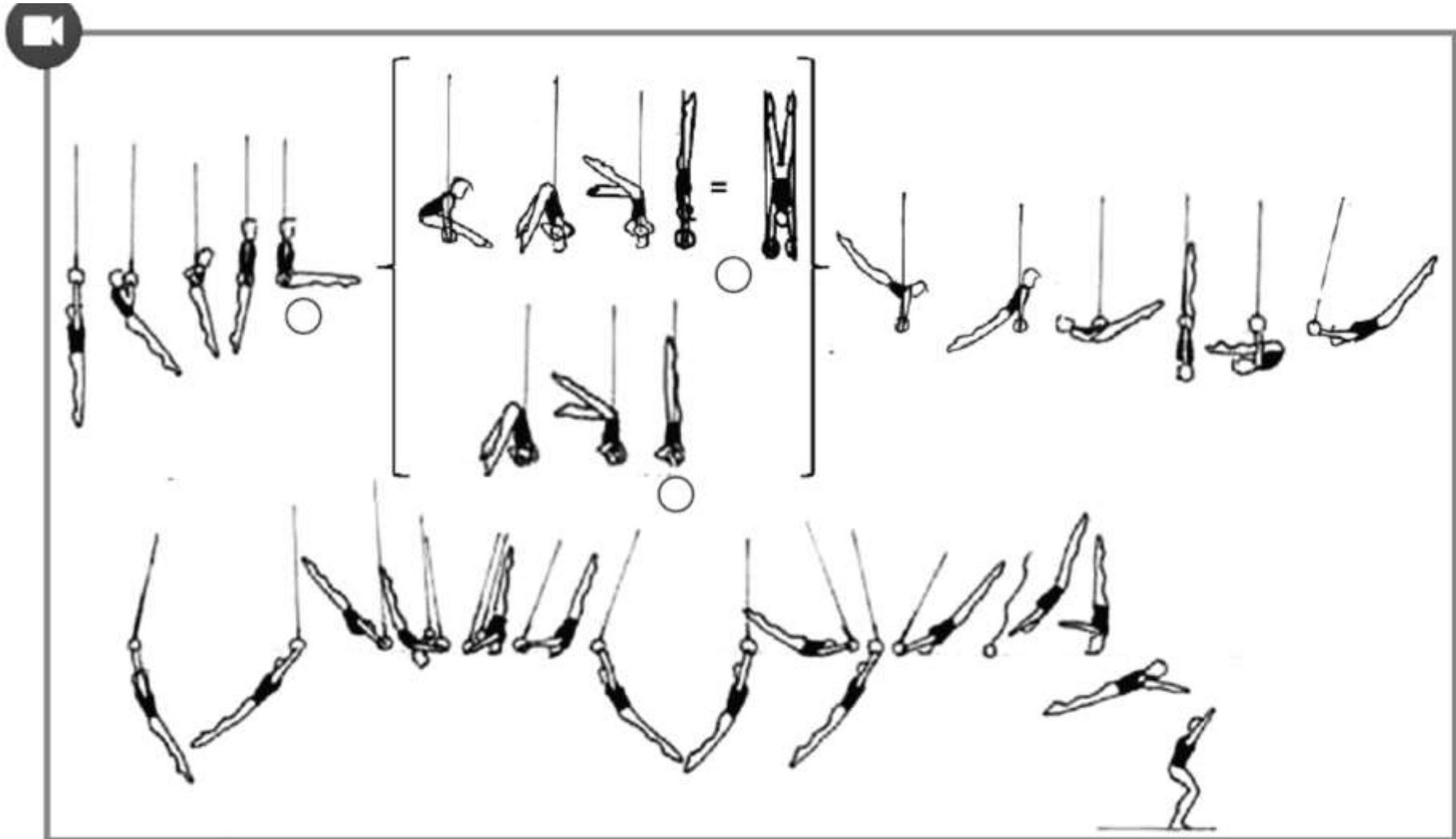
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่ง 2-3 ก้าว สปริงมือ + กระโดดเหยียดตัว + พุ่งม้วนหน้า	2.6 (1.2) (0.4) (1.0)	- พับลำตัวขณะกระโดด - งอลำตัว - ขาดความสูง - ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
2. นั่งแยกขาด้านข้าง ตีตึง 2 วินาที	0.8	- การตีตึง 1-2 วินาที - ตีตึง 1 วินาที - ตีตึง น้อยกว่า 1 วินาที - ขาดความอ่อนตัว	0.1 0.2 0.3 0.1 – 0.3
3. ดันสู่ทงสูงด้วยแขนงอและขาแยกตีตึงชั่วขณะ ลงม้วนหน้าพร้อมกระโดดหมุนตัว $\frac{3}{4}$ รอบ หันหน้าด้านข้าง	0.8	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
4. ก้าวเตะขากรรไกร + ล้อเกวียน 2 ครั้ง	2.6 (0.6) (1.0) (1.0)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
5. พับลำตัวลงแล้วม้วนหลังด้วยแขนและขาตรงสู่ทำยีน	0.5	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
6. ยืนทรงตัว (คว่ำตัว หรือ ตัว Y) ตีตึง 2 วินาที	0.5	- ตีตึงไม่เพียงพอ - ขาดความอ่อนตัว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
7. วิ่ง 2-3 ก้าว ทำท่าราวดอฟฟ์ + ฟลิกแฟล็ก + กระโดดเหยียดตัว + ม้วนหลังคู่ สู่ทำยีน	2.2 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2)	- ความผิดพลาดทั่วไป - กระโดดไม่สูง - ขาดจังหวะ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.2 – 0.3
	รวม 10.0		

ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ม้าหุ



รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. หมุนขาคู่	1.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
2. หมุนขาคู่	1.3	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
3. ½ spindle (ทำด้วย ¼ spindle, 2 ครั้ง)	1.9	- ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน	0.1 – 0.3
4. หมุนขาคู่	1.3	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
5. หมุนขาคู่	1.3	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
6. หมุนขาคู่ เปลี่ยนทิศทาง 180° ภายใน 1 รอบ (ด้วยเทคนิคท่า Czech)	1.9	- ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน	0.1 – 0.3
7. หมุนขาคู่ และจบด้วยท่าอื่นในรอบที่ 2	1.3	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
	รวม 10.0		
-นักกีฬาแสดงทักษะบน mushroom			

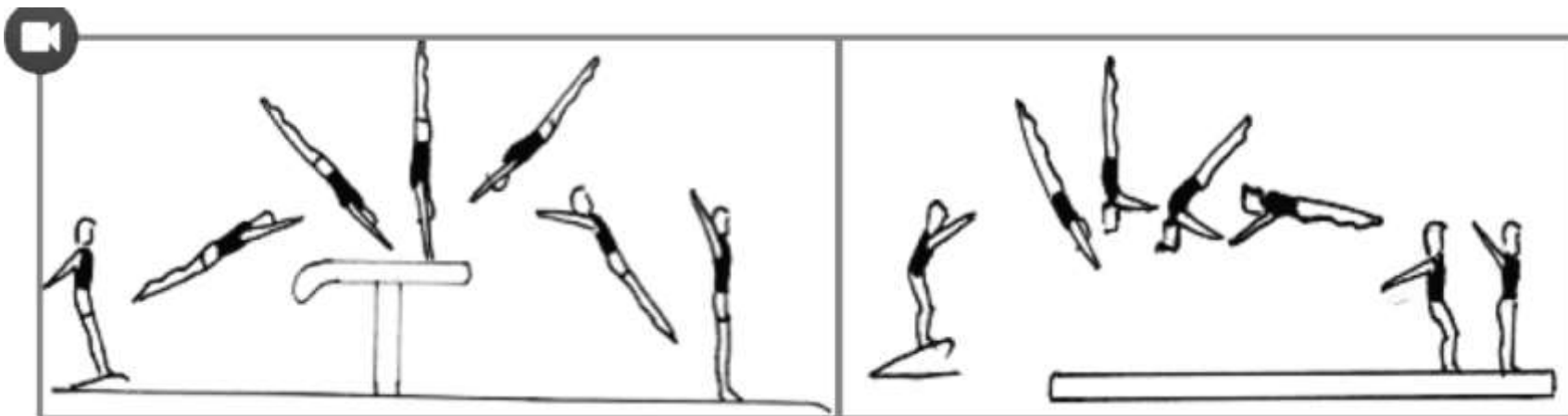
ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ห่วงนึ่ง



ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ห้วงนึ่ง

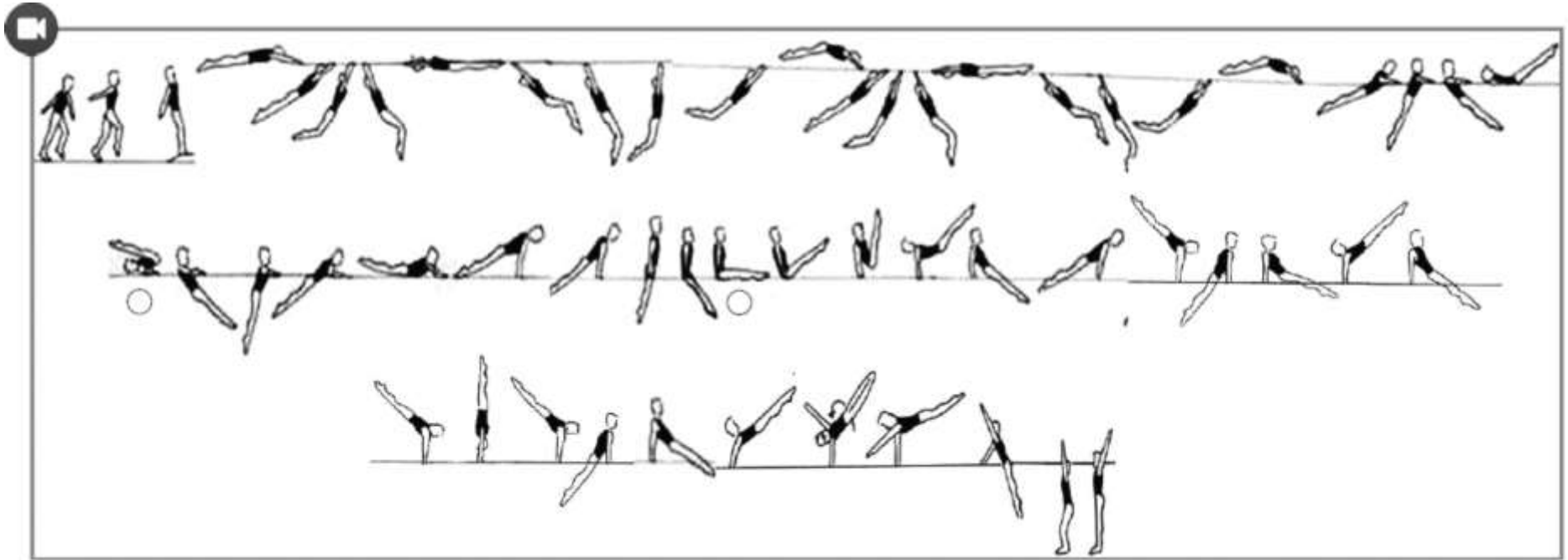
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากท่าห้อยตัวตั้งสู่ท่าค้ำยัน (อนุญาตให้ผู้ช่วยส่งขึ้นได้ แต่ตัดคะแนน 0.5)	0.7	- ผู้ช่วยส่ง - ค้ำยันด้วยการรองแขน	0.5 0.1 – 0.2
2. ยกฉาก (ติดนึ่ง 2 วินาที)	0.6	- ยกฉากแขนงอ - ติดนึ่ง 1-2 วินาที - ติดนึ่ง 1 วินาที - ไม่ติดนึ่ง	0.1 – 0.2 0.1 0.2 0.3
3. ดันด้วยพับลำตัวแขนงอสู่ท่าหกไหล่ (ติดนึ่ง 2 วินาที) หรือ ดันด้วยขาแยกและแขนงอสู่ทักสูงด้วยเท้าพิงกับสายห่วง	1.2	- ติดนึ่ง 1-2 วินาที - ติดนึ่ง 1 วินาที - ไม่ติดนึ่ง	0.1 0.2 0.3
4. ค่อยๆ ลงมาสู่ท่าค้ำยัน และหมุนด้านหลัง เขยียดลำตัวสู่ท่าห้อยตัวหัวกลับ	2.0 (1.2) (0.8)	- ขาดการควบคุม - ลำตัวไม่ตรง	0.1 – 0.2 0.1 – 0.3
5. พับขาสูงสู่ท่าห้อยพับตัว และตียกขาขึ้นพร้อมเปิดลำตัวด้านหน้าสู่ท่าไกวตัวไปด้านหลัง	1.0 (0.5) (0.5)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
6. ปลดไหล่ด้านหน้า (inlocate) ด้วยตัวเหยียด (ถ้าพับตัว 90° หรือมากกว่า มีค่าท่า = 1.0 คะแนน และถูกตัดคะแนนความสมบูรณ์ของท่าสูงสุดด้วย)	2.0	- พับลำตัว	0.1 – 0.3
7. ไกวตัวด้านหลัง ไกวตัวด้านหน้า	1.0 (0.5) (0.5)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
8. จบด้วยท่าลังกาหลังเหยียด	1.5	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
	รวม 10.0		

ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์โต๊ะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
ทุกกลุ่มอายุเลือกเล่นเพียงทำเดียวจากสองท่า			
1. สปริงมือลงยืนด้วยเท้าข้ามโต๊ะกระโดด (สูง = 1.10-1.35 ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุของนักกีฬา)		2. ลังกาหน้าเหยียดจากกระดานสปริง	
<ul style="list-style-type: none"> - แขนงอ - ลำตัวพับเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า) - งอลำตัว 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 รวม 10.0	<ul style="list-style-type: none"> - พับลำตัวเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า) - งอลำตัว 	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 รวม 9.5
อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 แต่ตัดคะแนน = 1.0 คะแนน			

ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ราวคู่

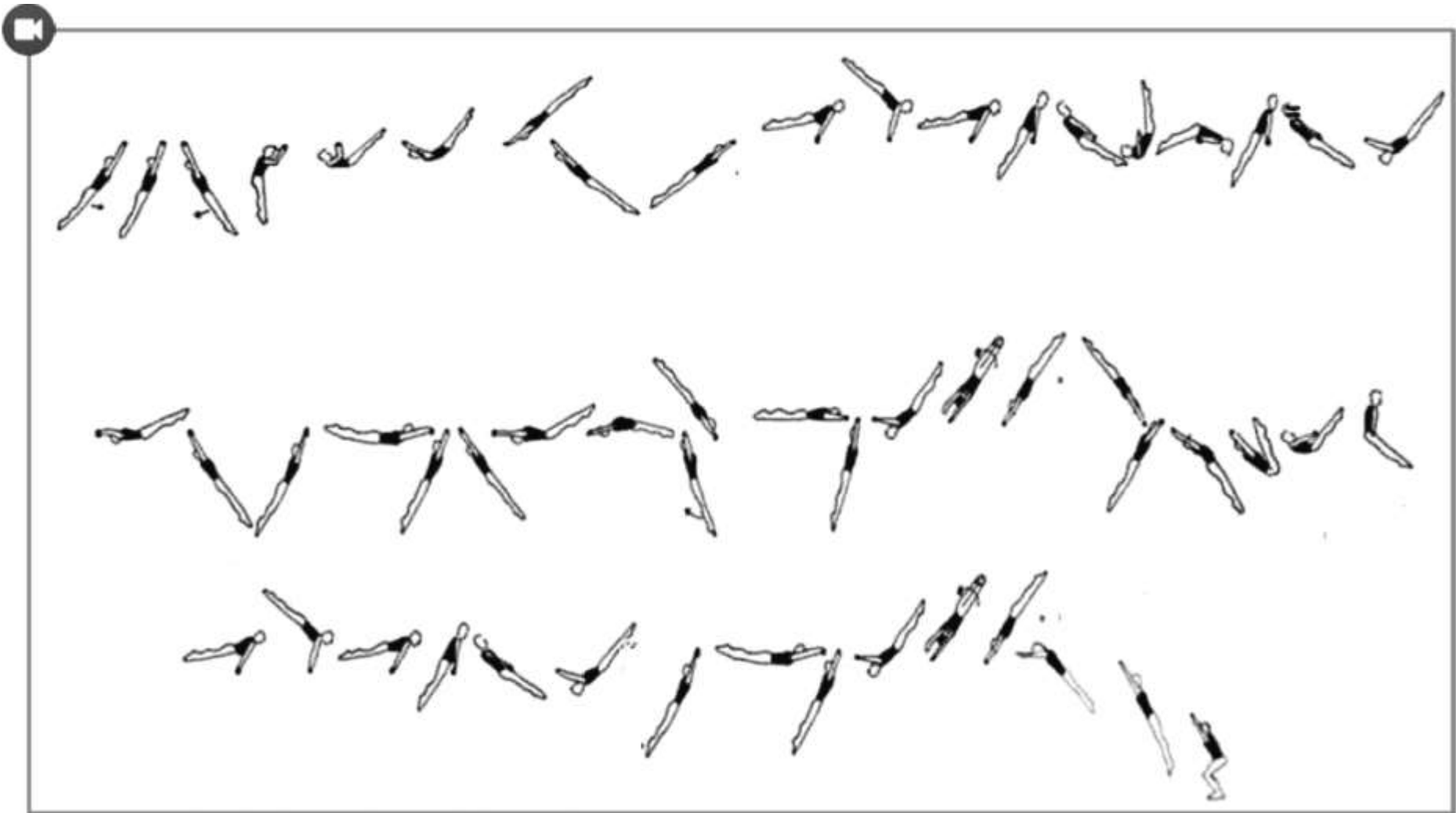


กีฬา

ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ราวคู่

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากท่าวิ่งกระโดดสู่ท่าไกวตัวไต่ราวด้านหน้า, ไกวตัวด้านหลัง	1.0 (0.5) (0.5)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
2. ไกวตัวด้านหน้า ไกวตัวด้านหลังสู่ท่าค้ำยันแขนราบ	1.5 (0.5) (1.0)	- ขางอขณะขึ้นหลัง	0.1 – 0.3
3. ไกวตัวด้านหน้า สู่ท่าค้ำยันแขนราบพับตัวสะโพกเหนือราว ตีตึง 2 วินาที	1.3 (0.3) (1.2)	- สะโพกต่ำกว่าราว - ขางอ - ตีตึงไม่เพียงพอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
4. เขยียดลำตัวไปข้างหน้า แล้วไกวตัวขึ้นหลัง	1.5 (0.5) (1.0)	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3
5. ไกวตัวด้านหน้าสู่ท่ายกฉาก (ตีตึง 2 วินาที)	1.0	- ความผิดพลาดทั่วไป - ตีตึงไม่เพียงพอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
6. ยกขาขึ้นในท่า V-sit ชั่วขณะ แล้วเขยียดสะโพกสู่ท่าไกวไปด้านหลัง	1.5 (1.2) (0.3)	- ขาอยู่ระหว่าง 45° และ 90° - แขนงอ - เข่างอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
7. ไกวตัวด้านหน้า ไกวตัวด้านหลัง สู่ท่าหกสูงชั่วขณะ ไกวตัวด้านหน้าพลิกตัวเหนือราว ½ รอบ ลงสู่พื้นในท่าจบ	2.0 (0.3) (1.0) (0.7) รวม 10.0	- หกสูงต่ำกว่า 45° - หกสูง 45°- 90° - สะโพกต่ำกว่าระดับขนาน	0.5 0.1 – 0.3 0.5

ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว



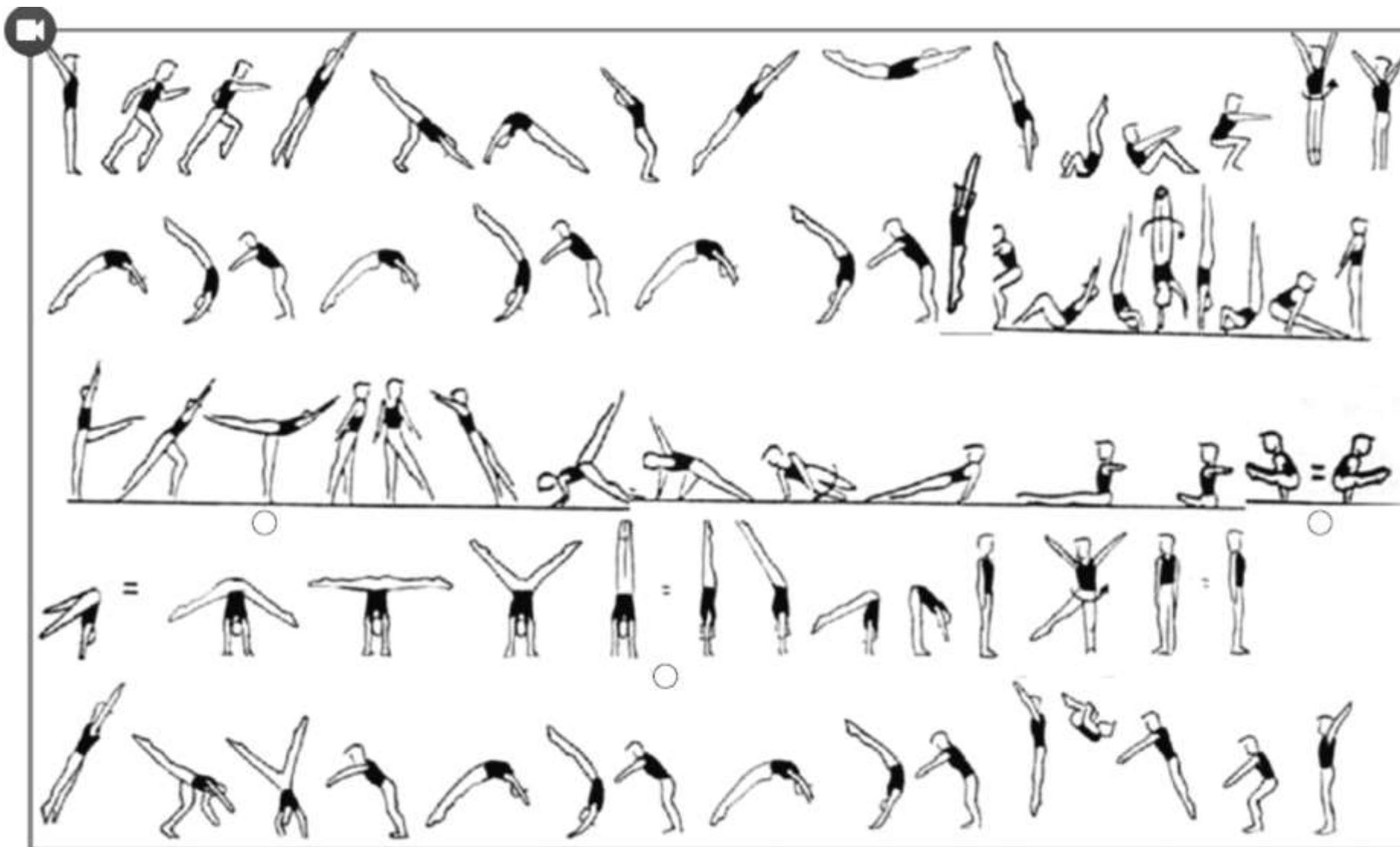
ระดับ P2 และ HP2 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. เริ่มจากท่าห้อยตัว, แอนตัวแล้วนำปลายเท้าไปที่ราวอย่างรวดเร็วพร้อมเหยียดลำตัวไปข้างหน้า สู้ท่าไกวตัวไปด้านหลัง	0.7	- มุมลำตัวน้อยกว่า 45°	0.1 – 0.3
2. ไกวตัวขึ้นหลังสู่ค้ำยัน	2.0	- เท้าต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3
3. ทำท่าหมุนสะโพกหลัง ทั้งตัวลงสู่ใต้ราวโยนเหยียดตัวด้านหน้า	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	- ลำตัวน้อยกว่า 45° - พับลำตัว - งอขา	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
4. ไกวด้านหลัง ไกวด้านหน้า	1.0 (0.5) (0.5)	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
5. ไกวด้านหลัง ไกวด้านหน้าพร้อมเปลี่ยนมือ ½ รอบ เปลี่ยนจับเป็นมือคว่ำทั้งสองข้าง (ทีละข้าง)	1.5 (0.5) (1.0)	- ไกวด้านเท้าต่ำกว่าราว - ไกวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าราว	
6. ไกวด้านหน้า	-		
7. ทำท่าคิบ (Kip) สู่ค้ำยัน	2.0	- แขนงอมมากเกินไป - มีผู้ช่วยเหลือ	0.1 – 0.3 0.5
8. เหยียดตัวใต้ราว ไกวตัวด้านหลัง + ไกวตัวด้านหน้าพลิกตัว ½ รอบ เปลี่ยนมือแล้วผล็องย่นในท่าจบ	1.0 (0.5) (0.5) รวม 10.0	- ความผิดพลาดทั่วไป	0.1 – 0.3



ท่าชุดบังคับกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ระดับ HP3 (ฉบับปรับปรุง 2017)

ระดับ HP3 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

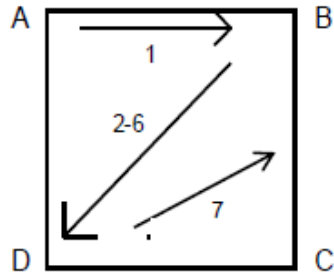


ระดับ HP3 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

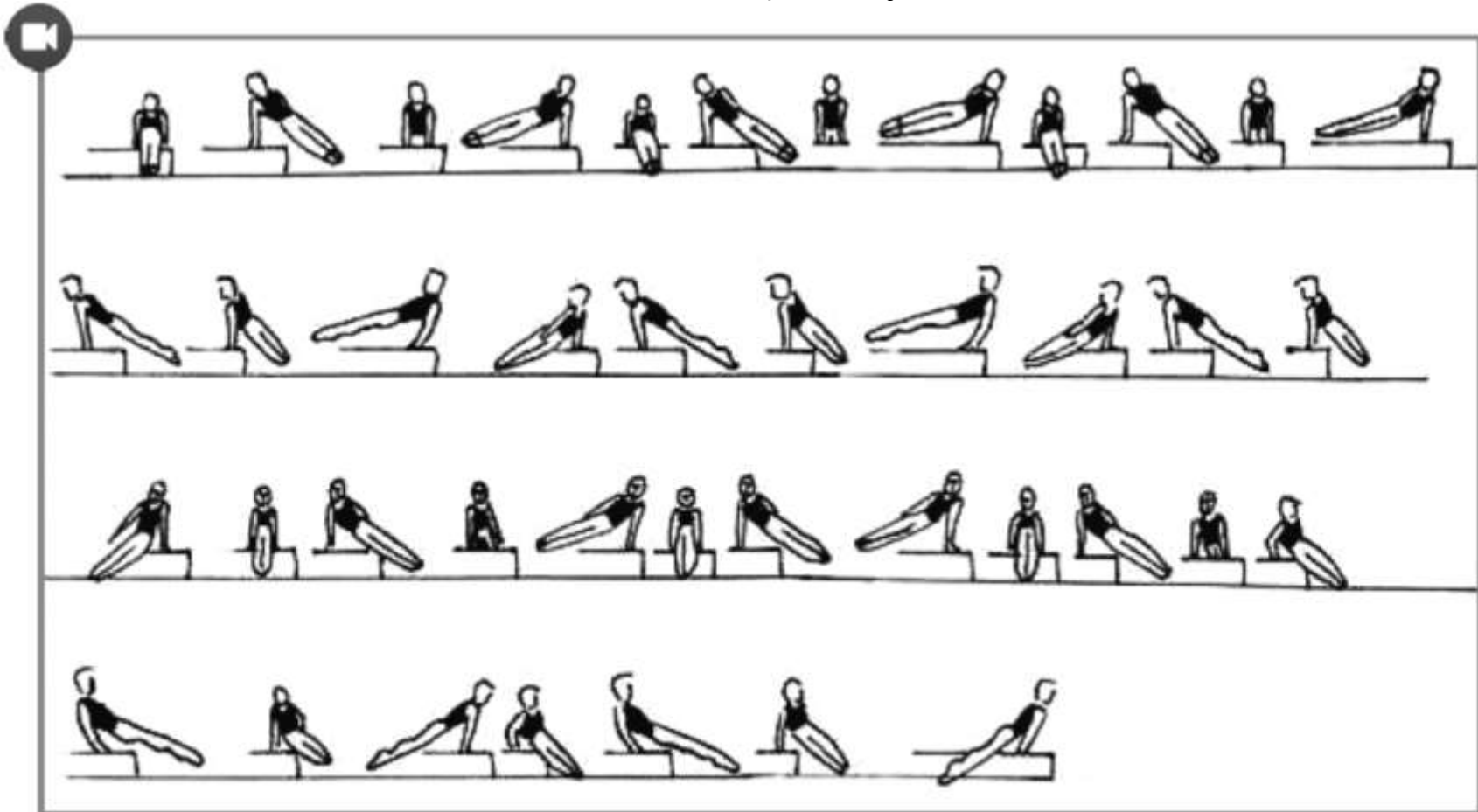
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่งสั้นๆ ก้าวกระโดด ท่าสปริงมือลงขาชิด (A-B)	0.6	-เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -เหยียดแขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข้าตรง ลำตัวเหยียด ในช่วงสปริงมือ -ยืนขาชิด ลำตัวแอ่นไปข้างหลัง ศีรษะและมือ อยู่ข้างหลัง	-ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -แขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข้าอ ลำตัวผิดพลาด ในช่วงสปริงมือ -ความสมบูรณ์ต่ำขณะลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
2. พุงเหยียดม้วนหน้า กระโดดหมุนตัว 45° (A-B)	0.8 (0.6) (0.2)	-ลำตัวแอ่นเล็กน้อย ขณะลอยตัว -ศีรษะสูง -วางมือกับพื้น ควบคุมการม้วนหน้า -เหยียดและมีช่วงกว้างในการกระโดด	-พับ หรืออ ขณะลอยตัว -พุงต่ำ -ขาดการควบคุมในการม้วนหน้า -ขาดการเหยียดและมีช่วงกว้างในการกระโดด	0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
3. ฟลิคแฟลค 3 ครั้ง กระโดดเหยียดตัว (B-D)	1.8 (0.6) (0.6) (0.6)	-ขาเหยียดเต็มที่ขณะทำท่าฟลิคแฟลค -ขาเหยียดตรงขณะตัวตวัดขาเท้าลงพื้น (snap) -ครึ่งละครึ่งของฟลิคแฟลค -การเร่งความเร็วและจังหวะตัวเนื่อง	-ขาไม่เหยียด -กดพับขาหลังไม่เพียงพอ หรือลำตัวไม่สมบูรณ์ ระหว่างหรือหลังท่าท่า -ขาดจังหวะและการเร่งความเร็ว	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
4. หลังเหยียด หมุน ½ รอบ ม้วนหน้าขาตรง (B-D)	0.8 (0.5) (0.3)	-แขนตรงเมื่อเหยียดตัว -หมุน ½ รอบ ในครั้งเดียว -หมุน ½ รอบ สู่ทักสูง -ม้วนหน้าด้วยขาตรง	-แขนงอขณะเหยียดตัว -วางมือเพิ่มในการหมุน -ไม่สิ้นสุดที่ทักสูง -ม้วนหน้าขาอ	0.1-0.3 0.1 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.3 (ไม่ให้ค่า)
5. ก้าวเท้าด้านหน้า ทำท่ายืนทรงตัวแบบคว่ำตัว ตีหนึ่ง 2 วินาที (B-D)	0.3	-ยกขาขึ้น ขาเหยียดตรง ปลายนิ้วเท้าสูงและแขน เหนือศีรษะ -ไหล่และเท้าสูงกว่าระดับสะโพกอย่างเด่นชัด	-ช่วงกว้างต่ำ -ไหล่และเท้าต่ำกว่าระดับสะโพก	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
6. เตะขาขึ้นพร้อมหมุน 180° ล้มตัวลงในท่าสวีดิส (Swedish fall) เหวี่ยงขาคู่ครึ่งรอบสู่ท่าค้ำยัน ด้านหลัง	0.6 (0.2) (0.4)	-เตะขึ้นด้วยขาเหยียดตรง นิ้วเท้าสูงและแขนเหนือ ศีรษะ -พลิกครึ่งรอบในการเตะขา -ล้มท่าสวีดิสด้วยหน้าอกสู่พื้น ขาสูงอย่างน้อย 45° -เหวี่ยงครึ่งรอบด้วยการเหยียดและไม่สัมผัสพื้น -ค้ำยันด้านหลังแขนและลำตัวเหยียด ยกศีรษะขึ้น	-ช่วงกว้างไม่ติดอนเตะขาด้านหน้า -ขาดจังหวะในการหมุน -ขาดความสมบูรณ์ ขาต่ำในการล้มท่าสวีดิส -ขาดการเหยียดในการหมุนครึ่งรอบ -สัมผัสหรือเตะพื้นในการหมุนครึ่งรอบ -ไม่สมบูรณ์ในท่าค้ำยันด้านหลัง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.3-0.5 0.1-0.3

ระดับ HP3 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
7. ลงสู่ท่านั่งยกแขนด้านข้างระดับขนาน, แยกขา ออกสู่ท่านั่งขาแยก, วางมือลงและยกตัวสู่ท่า ยกฉากขาแยก ตัดนั่ง 2 วินาที	0.7 (0.2) (0.2) (0.3)	-ยกฉากขาแยกด้วยแขนและขาตรง ที่ระดับ ข้อศอก	-ขาดความสมบูรณ์ของลำตัว หรือแขน ขณะนั่ง หรือนั่งแยกขา -ยกฉากขาแยกต่ำ -แขนงอ หรือขาพับบนแขน	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.3-0.5
8. ดันขึ้นหกสูงด้วยแขนตรง ตัดนั่ง 2 วินาที แล้วพับขา	1.0 (0.8) (0.2)	-ดันไหล่ต่อเนื่องด้วยแขนเหยียดตรง	-งอแขนช่วงดันขึ้น -งอขาตอนพับขา	0.1-0.3 0.1-0.3
9. ยืน เตะเหยียงขา 45°, วิ่งก้าวกระโดด, ทำท่า รวดดอฟฟ์, ฟลิคแพลค 2 ครั้ง, ทำท่าหลังการหลังคู้	3.4 (0.2) (0.4) (0.6) (0.6) (0.6) (1.0)	-เตะขาขึ้น ขาเหยียดตรง ปลายนิ้วเท้าสูงและแขน เหนือศีรษะ -เหยียดตัวเต็มที่ขณะก้าวกระโดด -ตัวดูลงจากรวดดอฟฟ์ด้วยขาตรงเท้าลงพื้น หน้าลำตัว -ขาเหยียดเต็มที่ขณะทำท่าฟลิคแพลค -ขาเหยียดตรงขณะตัวดูลงเท้าลงพื้น หน้าลำตัวในท่าฟลิคแพลค -เหยียดตัวสมบูรณ์ช่วงลอยตัวสู่ท่าคู้ตัว -ทำท่าหลังคู้ด้วยขาติดกัน -เหยียดออกระดับขนานเมื่อสิ้นสุดลังกา	-ไม่สมบูรณ์ตอนเตะขาหมุน -ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวดูลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงรวดดอฟฟ์ -ขาดการเหยียดขา -ตัวดูลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงฟลิคแพลค -ขาดการเหยียดตัวช่วงท่าทำคู้ตัว -ท่าคู้ไม่สมบูรณ์ หรือขาแยก -การเหยียดออกไม่เพียงพอ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			



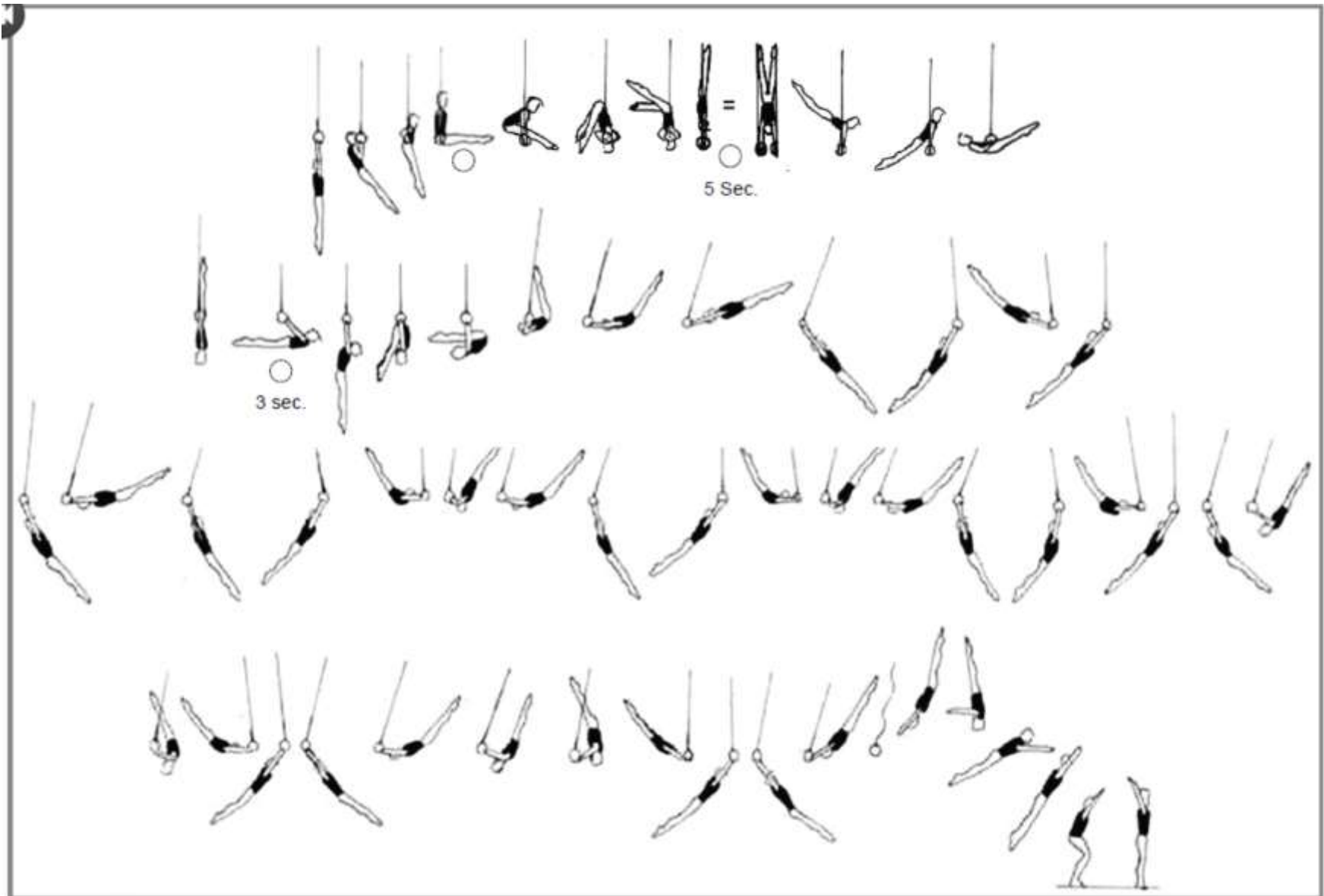
ระดับ HP3 - อุปกรณ์ม้าหุ



ระดับ HP3 – อุปกรณ์ม้าหุ

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
ลักษณะสำหรับการหมุนตามเข็มนาฬิกา (หมุนทวนเข็มนาฬิกา)				
1. จากท่ายืนด้านข้างทางขวาของม้า กระโดดขึ้นสู่ท่าหมุน 2 รอบ	1.6 (0.8)	-ผ่านการหมุนในครึ่งละรอบสมบูรณ์ด้วยการเหยียดสะโพก	-ยืนและเริ่มต้นด้วยขาแยก -ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน	0.1 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
2. ในรอบที่ 3 หมุนตัว 90° ทางด้านซ้าย ตามด้วยหมุนตามขวางที่หัวม้า 2 รอบ	2.8 (1.0)	-ขาเหยียดตรงและเท้าชิดกัน -ครึ่งละรอบต้องกว้างและเสมอกันกับม้า	-เหยียดตัวไม่สมบูรณ์ในช่วงการหมุน -ขาอหรือขาแยก	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
3. ในรอบที่ 3 หมุนตัว 90° ทางด้านซ้าย ตามด้วยท่าหมุนด้านข้าง 2 รอบ	2.6 (1.0)	-เสร็จสิ้นการหมุนตัว 90° ครึ่งละครั้ง ต้องตั้งฉากกับม้า	-เสร็จสิ้นการหมุนตัว 90° ไม่ตั้งฉากกับม้า -สัมผัสม้า -สัมผัสสเบาะ	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.3-0.5 (ครึ่งละ)
4. ในรอบที่ 3 ท่าเคอร์ 90° หมุนที่หัวม้าหันหน้าออก 1 รอบ	2.2 (1.2)		-ขาดการควบคุมในท่าจบ	0.1-0.3 (ครึ่งละ)
5. หมุนที่หัวม้ารอบที่ 2 พลิกตัว ½ รอบ หยุดเท้าคว่ำตัวลงยืนในท่าจบ	0.8			
	รวม 10.0			

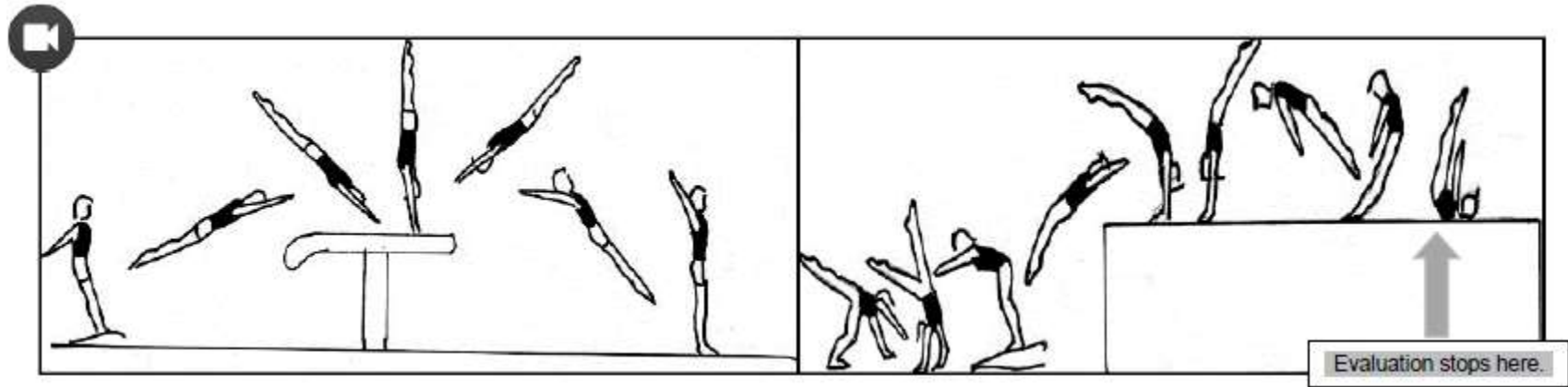
ระดับ HP3 - อุปกรณ์ห่วงนึ่ง



ระดับ HP3 – อุปกรณ์ห้วงนึ่ง

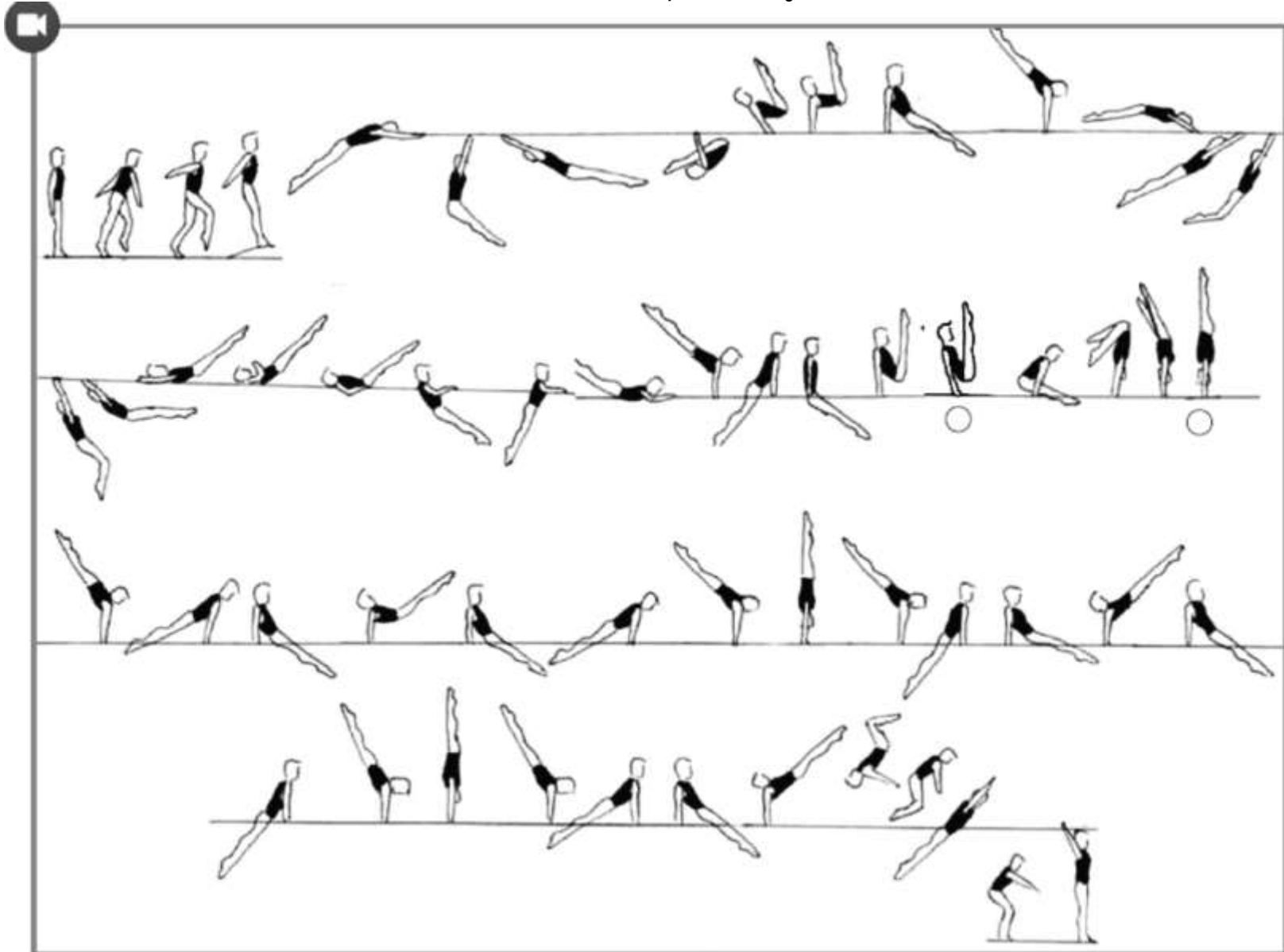
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากท่าห้อยตัวดึงสู่ท่ายกฉาก ตัดนึ่ง 2 วินาที	0.8 (0.4) (0.4)	-ดึงข้อขึ้นต่อเนื่องเพียงครั้งเดียว -ยกฉากด้วยขาระดับขนาน และมีมือหมุนออก อย่างน้อยขนานกัน	-เตะขาหรือไกวช่วยในการยกขึ้น -ขาดความต่อเนื่อง -ไม่หมุนมือออกขณะยกฉาก	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2. ดิ้นขึ้นหกสูงด้วยแขนงอ ขาพับหรือแยกขา เท้าพิงกับสายห้วง 5 วินาที	1.0			
3. ลงมาผ่านท่าค้ำยัน (ด้วยความราบเรียบ) และ ม้วนหลังเหยียดตัวสู่ท่าห้อยตัวหัวกลับ ตัดนึ่งชั่วคราว (ตัวเหยียดตรง) ทำท่าหกขนานหลัง (3 วินาที)	1.2 (0.2) (1.0)	-ศีรษะและลำตัวตรงในแนวขนานกับพื้น	-ตำแหน่งหกขนานผิดพลาด -ลำตัวแอ่นหรือพับมากเกินไป	0.1-0.3 0.1-0.3
4. ค่อยๆ ปล่อยลงสู่ท่าห้อยตัวด้านหลัง ดึงพับตัว สู่ท่าห้อยพับตัว	0.6 (0.3) (0.3)	-ขณะห้อยตัวต่ำสุดลำตัวเหยียดตรง -ดึงตัวขึ้นต่อเนื่องในครั้งเดียว	-ขาดการเหยียดตัว -ขาดความต่อเนื่องในการดึงตัวขึ้น	0.1-0.3 0.1-0.3
5. ตีขาออกด้านหน้าไกวตัวลง	0.2	-การยกระดับจุดศูนย์ถ่วงขณะตีขาออก	-ขาดช่วงกว้าง	0.1-0.3
6. ไกวตัวด้านหลัง, ไกวตัวข้างหน้า	0.8 (0.4) (0.4)	-ไกวตัวครั้งละครั้งไหลสูงอย่างน้อยระดับห้วง	-ไกวตัวต่ำกว่าระดับห้วง	0.1-0.3 (ครึ่งละ)
7. ไกวตัวด้านหลัง ทำท่าปลดไหล่เข้า (inlocates) 2 ครั้ง แล้วไกวตัวไปข้างหน้า	2.4 (1.0) (1.0) (0.4)	-ปลดไหล่เข้าด้วยการเหยียดลำตัว -ไม่หยุดในขณะที่ห้อยตัวหัวกลับ -ไกวตัวด้านหลังไหลสูงอย่างน้อยระดับห้วง	-งอลำตัวในการปลดไหล่เข้า -หยุดในขณะที่ห้อยตัวหัวกลับ -ไกวตัวต่ำกว่าระดับห้วง	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3
8. ไกวตัวด้านหน้า ทำท่าปลดไหล่ออก (dislocates) 2 ครั้ง	2.0 (1.0) (1.0)	-ลำตัวเหยียดขณะปลดไหล่ออก -ไหลสูงอย่างน้อยระดับห้วง	-งอลำตัวในการปลดไหล่ออก -ไหล่ต่ำกว่าระดับห้วง	0.1-0.3 0.1-0.3
9. ลังกาหลังเหยียด	1.0	-ไหล่สูงอย่างน้อยระดับห้วงเมื่อกลับหัว -ปล่อยมือข้างหน้าสายห้วง -เหยียดลำตัวขณะทำลังกา	-ไหล่ต่ำกว่าระดับห้วง -ปล่อยมือช้า (ผ่านสายห้วงแล้ว) -พับมากเกินไปในช่วงท่าทำจบ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
	รวม 10.0			

ระดับ HP3 - อุปกรณ์โต๊ะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
นักกีฬาต้องเล่นทั้งสองท่า คะแนนสุดท้ายเฉลี่ยจากทั้งสองท่า			
1. สปริงมือ ปรับระดับโต๊ะสูง 110 เซนติเมตร		2. ราวคอปฟ์เข้ากระดาน แล้วทำท่าสปริงด้านหลังบนเบาะพร้อมพลิกมือหมุนตัว เอาหลังลงบนเบาะสูง 100 เซนติเมตร	
<ul style="list-style-type: none"> - แขนงอ - ลำตัวพับเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า) - งอลำตัว - ขางอ หรือแยก 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1-0.5 รวม 10.0	<ul style="list-style-type: none"> - ความผิดพลาดทั่วไป 	0.1-0.3 (ครึ่งละ) รวม 10.0
อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 แต่ตัดคะแนน = 1.0 คะแนน คะแนนเฉลี่ยจากการกระโดดทั้งสองท่า			

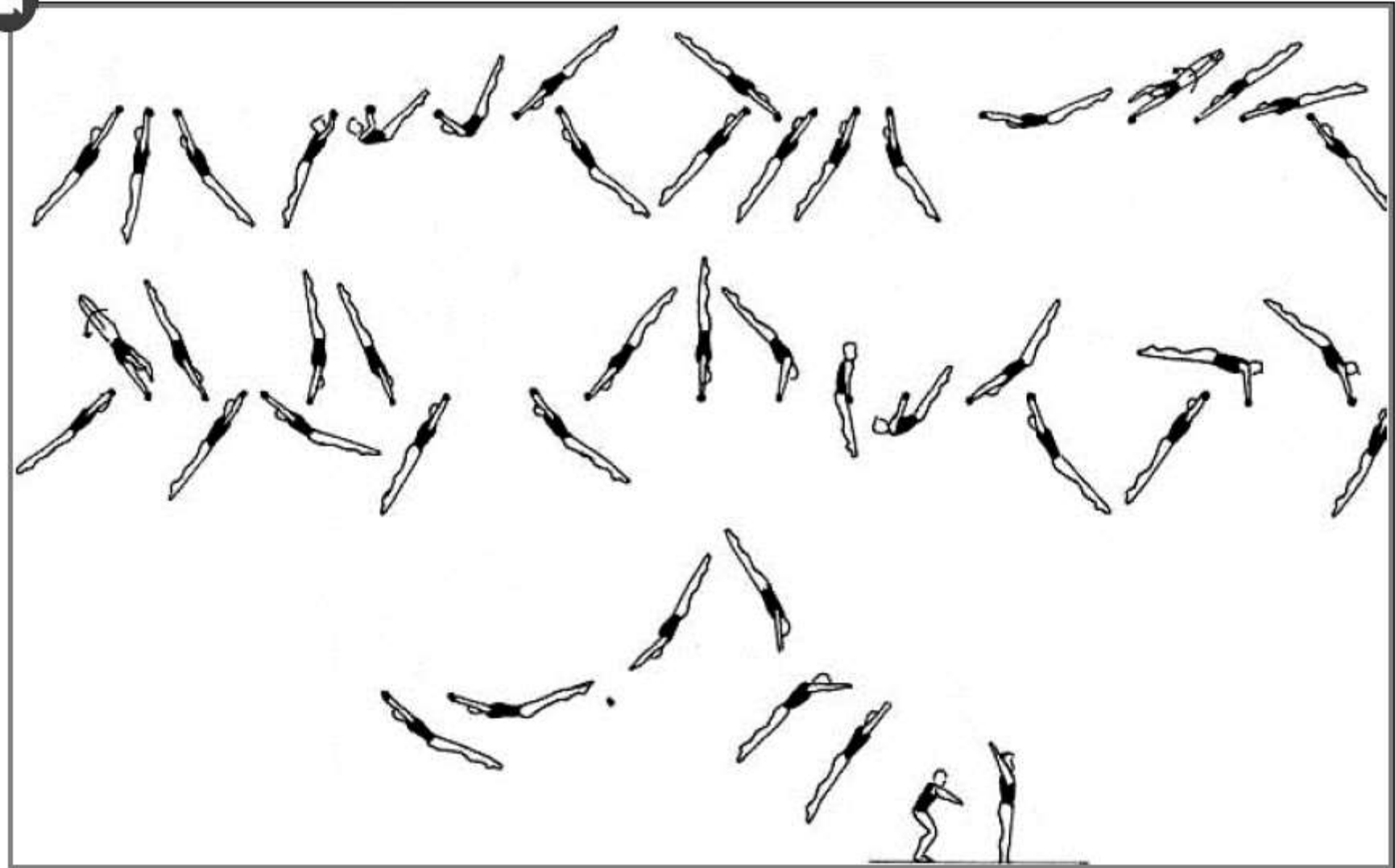
ระดับ HP3 - อุปกรณ์ราวคู่



ระดับ HP3 – อุปกรณ์ราวคู่

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่งสั้นๆ กระโดดแล้วท่าทำคิบบูค้ายันบนราว	1.2 (0.2) (1.0)	-กระโดดเหยียดลำตัวด้วยสะโพกสูงระดับราว -แขนตรงขณะท่าทำคิบบู -สะโพกสูงอย่างน้อยระดับข้อศอกเมื่อสิ้นสุดท่าคิบบู	-ขาดการเหยียดลำตัวหรือความสูง -แขนงอ -สะโพกต่ำกว่าข้อศอก	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3
2. ไกวตัวไปด้านหลังสู่ข้างบน 45° แล้วไกวตัวย้อนกลับลงสู่ไกวได้ราวสู่ค้ายันแขนราบ (ท่า Moy สู่แขนราบ)	1.8 (0.6) (1.2)	-ไกวตัวด้านหลังต้องสูงอย่างน้อยระดับขนานราว -ไกวตัวย้อนกลับด้วยมุมแขนกับลำตัวตรง ส่วนขา งอได้ (ถ้าต้องการ) -ค้ายันแขนราบด้วยขาและลำตัวสูงอย่างน้อย 45° จากแนวขนานราว	-ไกวตัวด้านหลังต่ำกว่าระดับขนานราว -ขาอมาก่อน (แนวราว) -ค้ายันแขนราบต่ำกว่า 45° จากแนวขนานราว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
3. ไกวตัวมาด้านหลังท่าทำขึ้นหลังสูงกว่าระดับขนานราว	1.0	-ขึ้นหลังสูงกว่าระดับขนานราว -แขนเหยียดตรงเมื่อสิ้นสุดการไกวตัวข้างหลัง	-ลำตัวต่ำกว่าระดับขนานราว -แขนงอเมื่อสิ้นสุดการไกวตัวข้างหลัง	0.1-0.3 0.1-0.3
4. ไกวตัวด้านหน้าท่าท่า ยกขารูปตัววี (2 วินาที)	1.2	-ยกขารูปตัววี ด้วยขาอยู่ในแนวตั้ง	-ยกขาอยู่ระหว่างแนวตั้งกับ 45° -ยกขาอยู่ระหว่าง 45° กับตั้งฉาก	0.1-0.3 0.3-1.0
5. ดันขึ้นหกสูง ด้วยแขนตรง งอลำตัว ขาแยก ตัดนิ่ง (2 วินาที)	1.0	-ดันขึ้นหกสูงต่อเนื่องและราบเรียบ -ไหล่ไม่ล้ำหน้าเกินไป -แขนเหยียดตรงตลอด	-ขาดจังหวะและต่อเนื่อง -ไหล่ล้ำหน้าเกินไป -งอแขน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
6. ไกวด้านหน้า, ไกวด้านหลังสู่หกสูงชั่วคราว, ไกวด้านหน้า, ไกวด้านหลังสู่หกสูงชั่วคราว	2.6 (0.5) (0.8) (0.5) (0.8)	-ไกวตัวด้านหน้าลำตัวพับเล็กน้อย (dished) -ไหล่เปิดสะโพกสูงกว่าศีรษะ -ไกวตัวด้านหลังด้วยหลังนำการไกว -หกสูงที่สมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดการไกวตัวมาด้านหลัง	-ลำตัวไม่ถูกต้องตอนไกวตัวด้านหน้า -สะโพกต่ำกว่าศีรษะตอนไกวตัวด้านหน้า -แอ่นตัวและสั่นเท้าในการไกว -ขาดช่วงกว้างในการไกว (ต่ำกว่าหกสูง) -หกสูงไม่ดี	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
7. ไกวตัวด้านหน้า แล้วท่าท่าลังกาหลังคู้ในท่าจบ	1.2	-ศีรษะยังอยู่ด้านหน้า และไหล่อยู่ข้างบนตอนปล่อยมือ -จุดศูนย์ถ่วงต้องยกขึ้น -ท่างอเข้าสมบูรณ์ด้วยขาชิดติดกัน -เหยียดออกก่อนระดับขนานราว -ไม่จับราวหลังการลงยืน	-ศีรษะอยู่หลัง หรือเอนหลังท่าลังกา -ไม่ยกจุดศูนย์ถ่วงขึ้น -งอเข้าไม่ดี หรือขาแยก -เหยียดออกหลังระดับขนานราว -ลงยืนด้วยการจับราว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.3
	รวม 10.0			

ระดับ HP3 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว



ระดับ HP3 – อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากไกวเล็กน้อย พับติดขาสูงกว่า 45° แล้ว ไกวตัวไปด้านหลัง	1.2 (0.7) (0.5)	-พับติดขาด้วยการงอเขนตั้งข้อ หรือแกว่งเขนตรง -สะโพกต้องสูงกว่าราวตอนติดออก -ไกวด้านหลังสูงกว่าระดับราว	-สะโพกต่ำกว่า 45° ตอนติดออก -จัดร่างกายไม่ดีตอนไกวด้านหลัง -ไกวด้านหลังต่ำกว่าระดับราว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2. ไกวไปด้านหน้าหมุนตัวเปลี่ยนมือ ½ รอบ แล้ว จับมือคว่ำ (เปลี่ยนที่ละมือ)	1.5	-การหมุนตัวเปลี่ยนต้องเปลี่ยนที่ละมือ -สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวสูงกว่า 45°	-จัดร่างกายไม่ดีตอนเปลี่ยนมือ ½ รอบ -สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3
3. ไกวไปด้านหน้าเปลี่ยนมือ ½ รอบ แล้วจับมือคว่ำ (เปลี่ยนที่ละมือ)	1.5	-การหมุนตัวเปลี่ยนต้องเปลี่ยนที่ละมือ -สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวสูงกว่า 45°	-จัดร่างกายไม่ดีตอนเปลี่ยนมือ ½ รอบ -สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3
4. วงกว้างมือคว่ำ	1.5	-ท่าวงกว้างต้องทำด้วยร่างกายพับน้อยที่สุด หรือ มุมของเขน ลำตัว -ตำแหน่งสุดท้ายต้องผ่านทรวงสูงที่เหยียดตัวสมบูรณ์	-พับมากไปหรือมุมไหล่ -แอ่นหรืองอเข่า -งอเขน -ไม่ผ่านทรวง -ทรวงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5. วงกว้างมือคว่ำ	1.5	-ท่าวงกว้างต้องทำด้วยร่างกายพับน้อยที่สุด หรือ มุมของเขน ลำตัว -ตำแหน่งสุดท้ายต้องผ่านทรวงสูงที่เหยียดตัวสมบูรณ์	-พับมากไปหรือมุมไหล่ -แอ่นหรืองอเข่า -งอเขน -ไม่ผ่านทรวง -ทรวงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. ลดตัวลงผ่านการค้ำยัน แล้วพับเหยียดตัวได้ราว	0.5	-สามารถควบคุมการลดตัวลง และลำตัวเหยียด -พับเหยียดตัวได้ราวด้วยเขนตรง -ลำตัวต้องสูงกว่าระดับราว	-ขาดการควบคุมในการลดลำตัวลง -เขนงอตอนลดตัวลงหรือเหยียดตัวได้ราว -ลำตัวต่ำกว่าราว	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
7. ไกวตัวด้านหลัง	0.5	-ไกวตัวด้านหลังสูงกว่า 45° จากระดับขนานราว	-ร่างกายไม่ดีเมื่อสิ้นสุดการไกวด้านหลัง -ไกวตัวด้านหลังต่ำกว่า 45° จากระดับขนาน	0.1-0.3 0.1-0.3
8. ไกวตัวด้านหน้า ทำท่าลังกาหลังเหยียด	1.8	-ลังกาหลังเหยียดลำตัวแอ่นเล็กน้อย -ลำตัวต้องสูงกว่าระดับราว	-พับหรือแอ่นเกินไป -ต่ำกว่าระดับราว -คู่หรือโพท์	0.1-0.3 0.1-0.3 ไม่มีค่าท่า
	รวม 10.0			



ท่าชุดบังคับกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ระดับ HP4 (ฉบับปรับปรุง 2017)

ระดับ HP4 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์



กีฬา

ระดับ HP4 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่งสั้นๆ ก้าวกระโดด ทำท่าสปริงมือลงขาชิด (B-D)	0.8	-เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -เหยียดแขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข้าตรง ลำตัวเหยียด ในช่วงสปริงมือ -ยืนขาชิด ลำตัวแอ่นไปข้างหลัง ศีรษะและมืออยู่ข้างหลัง	-ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -แขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข่างอ ลำตัวผิดพลาด ในช่วงสปริงมือ -ความสมบูรณ์ต่ำขณะลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
2. พุ่งสปริงมือ (B-D)	0.8	-กระโดดไปยังมือทั้งสองด้วยการพับลำตัวเล็กน้อย จนมือถึงพื้น และเตะขาเร่งความเร็ว เหยียดไหล่ -เข้าตรง ลำตัวเหยียด ในช่วงสปริงมือ -ยืนขาชิด ลำตัวแอ่นไปข้างหลัง ศีรษะและมืออยู่ข้างหลัง	-งอหรือพับตัวไปวางมือที่พื้นฟลอร์ฯ -แขนงอ -เข่างอ ลำตัวผิดพลาด ในช่วงสปริงมือ -ความสมบูรณ์ต่ำขณะลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
3. ลังกาหน้าคู้ตามด้วยกระโดดเหยียดตัว หมุน 45° (B-D)	1.0 (0.8) (0.2)	-ความสมบูรณ์ตามปกติ -เหยียดตัวเต็มที่และมีช่วงกว้างตอนกระโดด	-ขาดความสมบูรณ์ -ขาดการเหยียดตัวและช่วงกว้างตอนกระโดด	0.1-0.3 0.1-0.3
4. วิ่งก้าวกระโดด, รวดคอฟฟ์, ฟลิคแฟลก 2 ครั้ง, ลังกาหลังคู้ (B-A)	1.0 (0.2) (0.5) (0.5) (0.5)	-เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวคุดจากรวดคอฟฟ์ด้วยขาตรงเท้าลงพื้น หน้าลำตัว -ขาเหยียดเต็มที่ขณะทำท่าฟลิคแฟลก -ขาเหยียดตรงขณะตัวคุดจากเท้าลงพื้น หน้าลำตัวในท่าฟลิคแฟลก -เหยียดตัวสมบูรณ์ช่วงลอยตัวสู่ท่าคู้ตัว -ท่าคู้หลังคู้ด้วยขาติดกัน -เหยียดออกระดับขนานเมื่อสิ้นสุดลังกา	-ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวคุดไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงรวดคอฟฟ์ -ขาดการเหยียดขา -ตัวคุดไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงฟลิคแฟลก -ขาดการเหยียดตัวช่วงท่าคู้ตัว -ท่าคู้ไม่สมบูรณ์ หรือขาแยก -การเหยียดออกไม่เพียงพอ	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5. เอนไปข้างหน้า ทำท่ายืนทรงตัว (2 วินาที)	0.3	-ไหล่และเท้าสูงกว่าระดับสะโพกอย่างเด่นชัด	-ไหล่และเท้าสูงกว่าระดับสะโพกอย่างเด่นชัด -ติดนั่งไม่พอ	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3

มีต่อหน้าถัดไป

ระดับ HP4 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

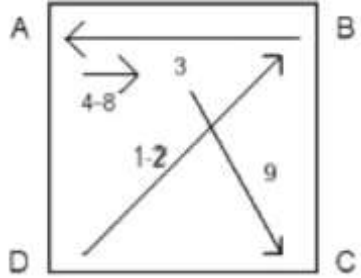


ระดับ HP4 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

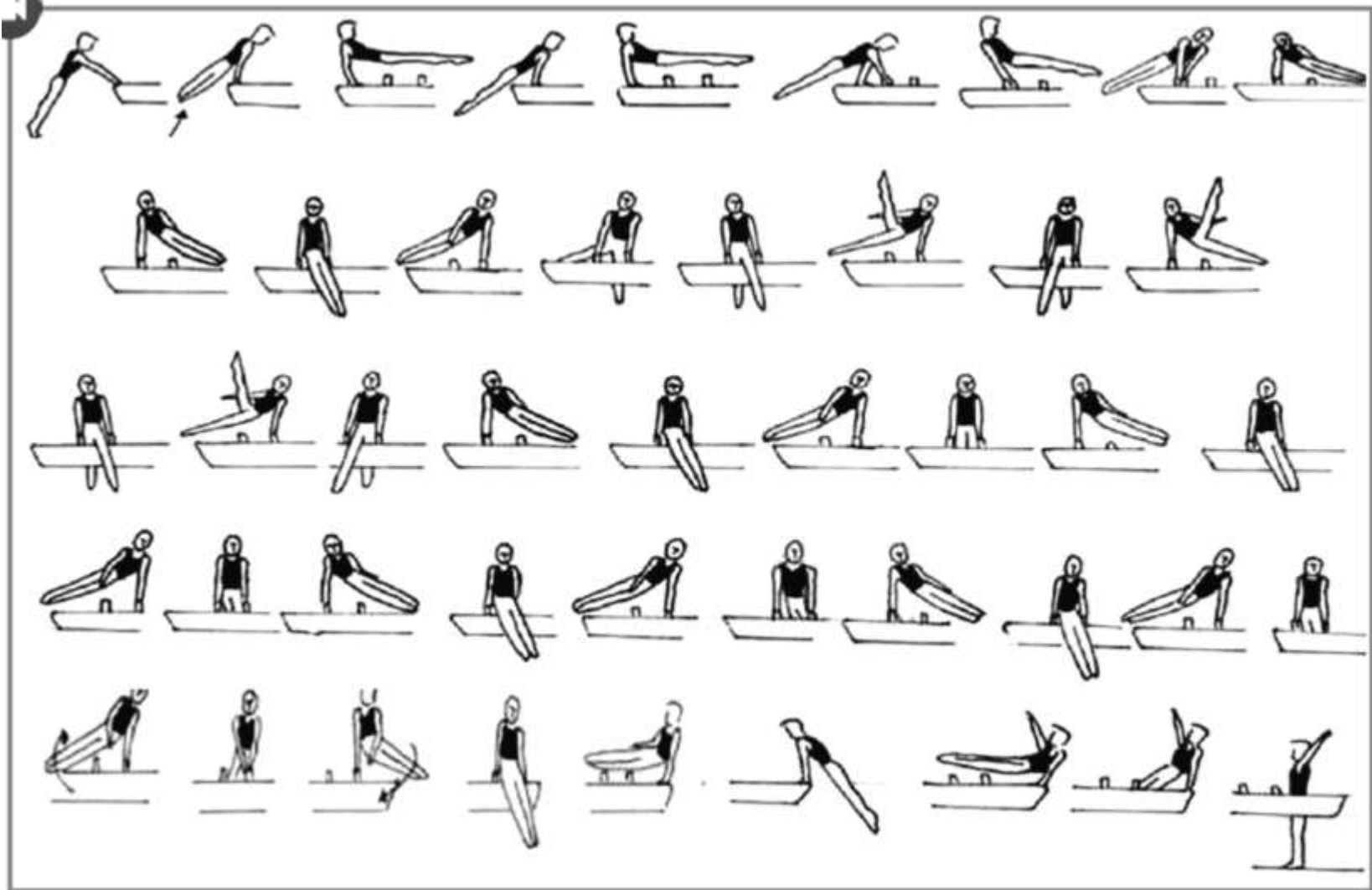
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
6. วางมือที่ฟลอร์แล้วเตะขาสูง, ม้วนหน้าแยกขา (Endo roll) สู่กสูงชั่วคราว (A-B)	0.7	-วางมือที่ฟลอร์โดยไม่ลดขาต่ำลง -เหยียดตัวสมบูรณ์ในท่ากสูง -วางมือที่ฟลอร์ระหว่างขาโดยขาสูงประมาณ 45° จากฟลอร์ -ม้วนหน้าต่อเนื่องแล้วเหยียดตัวในท่ากสูง	-ขาดต่ำลง -กสูงไม่สมบูรณ์ -วางมือที่ฟลอร์ช้า -ม้วนหน้าขึ้นกสูงไม่ต่อเนื่อง -ทำสัมผัสหรือตีกับฟลอร์ -แขนงอ -กสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
7. หมุนตัวเปลี่ยนมือ พับลงผ่านยกฉากขาแยก สู่ท่าม้วนหลังเหยียดแล้วลดลงสู่อำัยันด้านหน้า	0.9 (0.2) (0.5) (0.2)	-วางมือเพียง 2 ครั้ง หมุนตัวสมบูรณ์ 180° -ควบคุมการลดขาผ่านยกฉากขาแยก -ม้วนหลังเหยียดด้วยแขนตรงผ่านกสูง -ควบคุมการลงสู่อำัยันด้านหน้าด้วยนิ้วเท้าลำตัวตรง	-เพิ่มการวางมือ -หมุนตัวไม่พอหรือมากเกินไป -ขาดควบคุมการลงหรือสูยกฉากขาแยกช้า -งอแขนหรือองขา -กสูงไม่ดี -ขาดการควบคุมหรือลงสู่อำัยันไม่ดี	0.1 (ก้าวละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
8. เหยียดขาหมุน 360° แล้วทำอำัยันด้านหน้า	0.5	-เหยียดขาด้วยการเหยียดตัวเต็มที่ เหนือฟลอร์	-ขาดการเหยียดตัวในการหมุน -สัมผัสหรือตีฟลอร์ -หมุนไม่สมบูรณ์ -ท่าทำไม่ดีในการอำัยันด้านหน้า	0.1-0.3 0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
9. นั่งแยกขาด้านข้าง (2 วินาที)	0.6	-นั่งแยกขา 180°	-ผิดพลาดทั่วไป -ติดนั่งไม่พอ	0.1-0.3 0.1-0.3
10. ยกตัวขึ้นกสูงด้วยแขนตรงขาแยก (2 วินาที) แล้วพับขา	0.7 (0.5) (0.2)	-ดันขึ้นกสูงต่อเนื่องด้วยแขนตรง	-งอแขนดันขึ้น -งอเข้าหรือหยุด	0.1-0.3 0.1-0.3

มีต่อหน้าถัดไป

ระดับ HP4 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
11. เตะขาหมุนเปลี่ยนทิศทางไปยังมุม (ประมาณ 65°) วิ่งสั้นๆ ก้าวกระโดด, ราวดอปฟ์, ฟลิคแฟลค, ลังกาหลังเหยียด 	2.0 (0.2) (0.3) (0.5) (1.0)	-เตะขาตรงด้วยนิ้วเท้าสูงอย่างน้อยระดับศีรษะ แขนเหนือศีรษะ -เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวคดขลจากราวดอปฟ์ด้วยขาตรงเท้าลงพื้น หน้าลำตัว -ขาเหยียดเต็มทีขณะท่าทำฟลิคแฟลค -ขาเหยียดตรงขณะตัวคดขลจเท้าลงพื้น หน้าลำตัวในท่าฟลิคแฟลค -ท่าทำลังกาหลังเหยียดด้วยเหยียดลำตัวหรือ แอนเล็กน้อย	-ขาดช่วงกว้างในการเตะขาหมุนตัว -ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวคดขลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงราวดอปฟ์ -ขาดการเหยียดขา -ตัวคดขลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงฟลิคแฟลค -ท่าทำลังกาพับลำตัวหรือแอนเกินไป -ท่าลังกาหลังคู้หรือพับตัว **ตัดคะแนนทั่วไป 1. ขาดช่วงกว้างในทักษะยืดหยุ่น 2. ขาดจังหวะในการต่อเชื่อม	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.2 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ไม่มีค่าท่า) 0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			

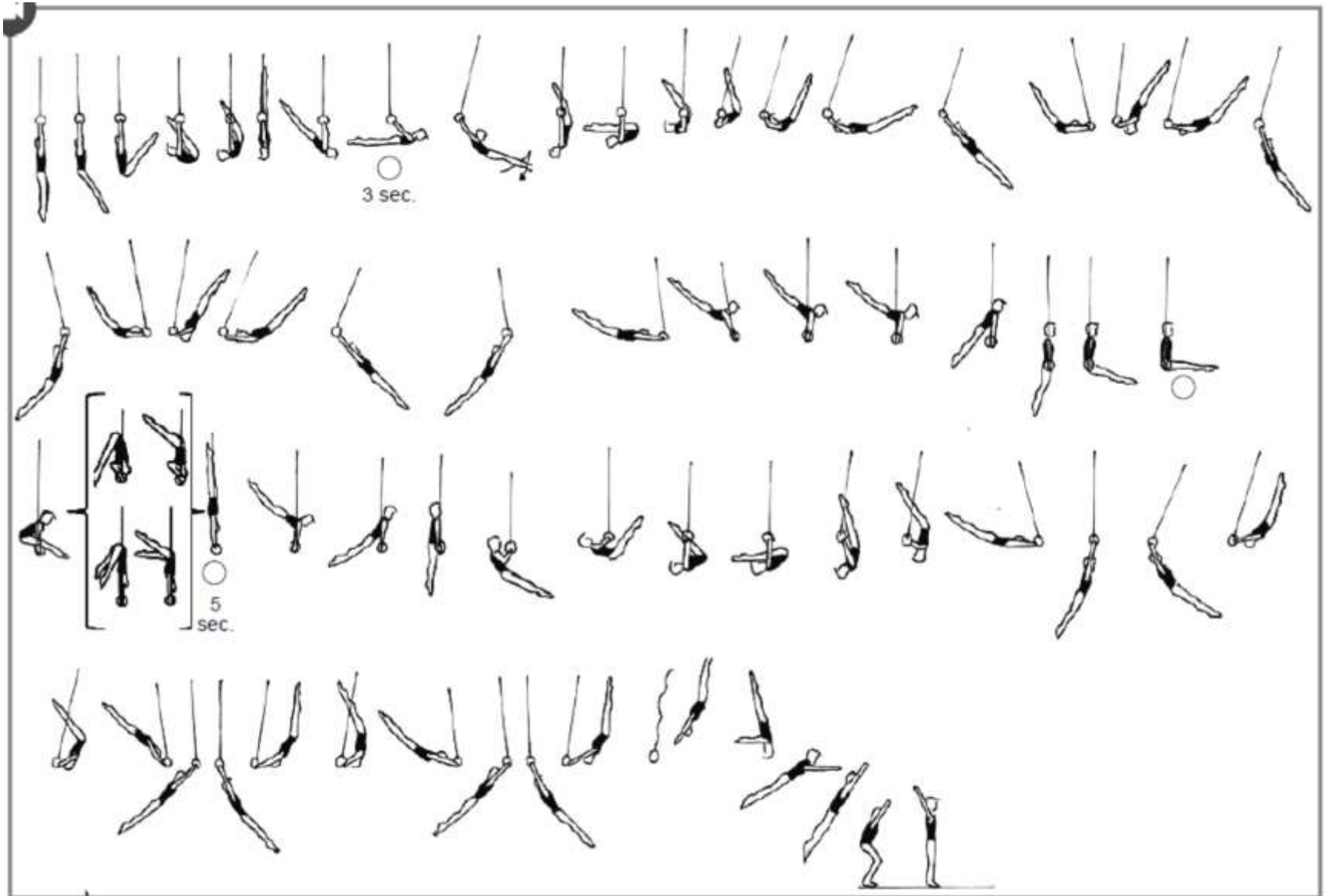
ระดับ HP4 - อุปกรณ์ม้าหุ



ระดับ HP4 - อุปกรณ์ม้าหุ

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
<p>ลักษณะสำหรับการหมุนตามเข็มนาฬิกา (หมุนทวนเข็มนาฬิกา)</p> <p>1. จากท่ายืนที่ปลายสุดของม้า ทำท่าหมุน 2 รอบตามขวาง (loops)</p>	1.6 (0.8) (0.8)	<p>-หมุนตามขวางแต่ละรอบต้องสมบูรณ์ด้วยการเหยียดสะโพก</p> <p>-ขาเหยียดตรงและเท้าชิดกัน</p> <p>-ครึ่งละรอบต้องกว้างและเสมอกันกับม้า</p>	<p>-ยืนและเริ่มต้นด้วยขาแยก</p> <p>-ขาอ หรือขาแยก</p> <p>-เหยียดตัวไม่สมบูรณ์ในช่วงการหมุน</p> <p>-ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน</p>	0.1 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
<p>2. หมุนรอบที่ 3 ก้าวมือขวาขึ้นบนหู แล้วทำท่า Direct Stockli B (DSB) ค้ำยันด้านข้าง, หมุนอีก ½ รอบ เป็นค้ำยันด้านหน้า</p>	1.6 (1.2) (0.4)		<p>-ขาดช่วงกว้าง</p> <p>-ความผิดพลาดทั่วไป</p>	
<p>3. เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าทำท่ากรรไกรหน้าข้างขวา</p>	0.6	<p>-เหยียดขาและกรรไกรสะโพกสูงอย่างน้อยระดับข้อศอกของแขนที่ค้ำยัน</p> <p>-ขาแยกกว้างอย่างน้อย 90°</p> <p>-ขาข้างบนไม่พับไปข้างหน้า</p>	<p>-สะโพกต่ำกว่าข้อศอกของแขนที่ค้ำยัน</p> <p>-ขาแยกกว้างน้อยกว่า 90°</p> <p>-ขาข้างบนพับไปข้างหน้า</p>	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
<p>4. ท่ากรรไกรหน้าข้างซ้าย</p>	0.6	(เหมือนกับตารางข้างบน)	(เหมือนกับตารางข้างบน)	
<p>5. ท่ากรรไกรหน้าข้างขวา, เหยียดขาออกข้างหน้า</p>	0.6	(เหมือนกับตารางข้างบน)	(เหมือนกับตารางข้างบน)	
<p>6. หมุนขาคู่ 3 รอบ</p>	2.4 (0.8) (0.8) (0.8)	<p>-หมุนขาคู่แต่ละรอบต้องสมบูรณ์ด้วยการเหยียดสะโพก</p> <p>-ขาเหยียดตรงและเท้าชิดกัน</p>	<p>-เหยียดตัวไม่สมบูรณ์ในช่วงการหมุน</p> <p>-ขาอ หรือขาแยก</p>	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
<p>7. รอบที่ 4, ทำท่าเคลื่อนที่ด้านข้าง</p>	1.2	-วางมือที่ส้อมเมื่อขาผ่านปลายม้า	<p>-เหยียดตัวไม่สมบูรณ์</p> <p>-ขาอ หรือขาแยก</p>	0.1-0.3 0.1-0.3
<p>8. วางมือพลิกตัว ½ รอบ สู้ค้ำยันตามขวางหันหน้าเข้า หมุนยกขาข้ามม้าลงยืน</p>	1.4	-หมุนท่าจบด้วยการเหยียด ผ่านการยกขารูปตัววี (V-sit) สะโพกสูงกว่าข้อศอก	<p>-สะโพกต่ำกว่าข้อศอก</p> <p>-ไม่ลงยืนเท้าชิดกันเมื่อค้ำยัน</p>	0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			

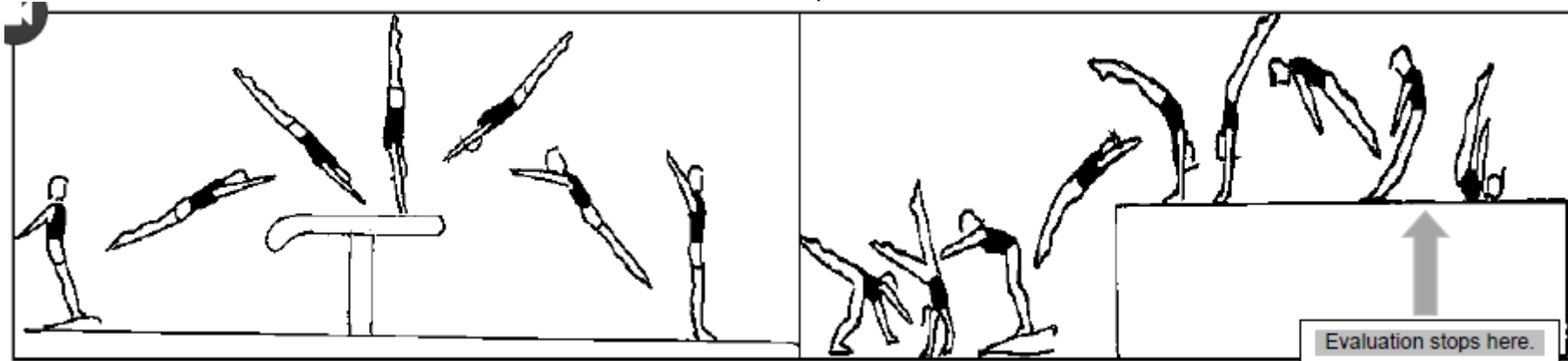
ระดับ HP4 - อุปกรณ์ห่วงนึ่ง



ระดับ HP4 - อุปกรณ์ห้องนั่ง

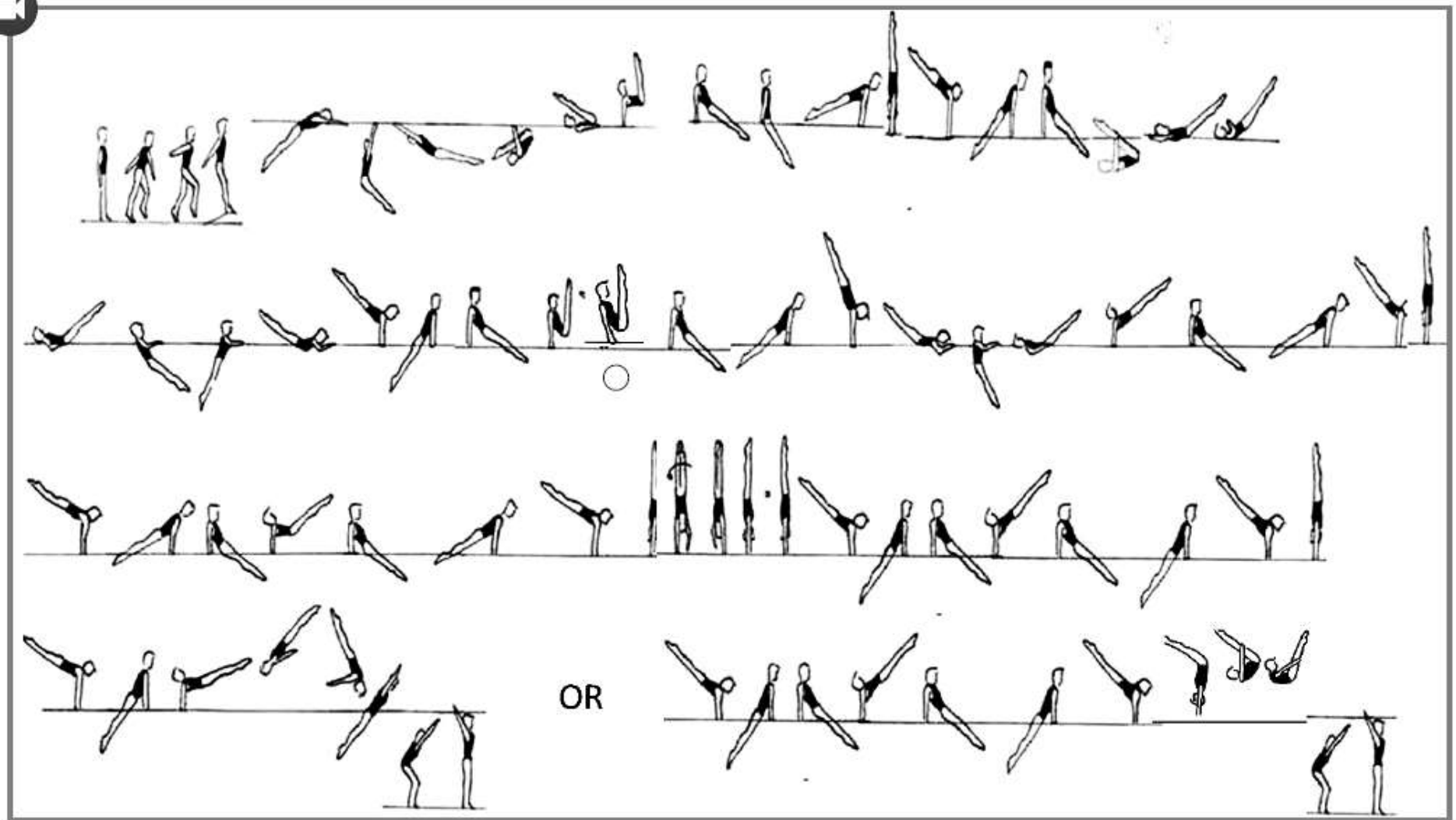
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากห้อยตัวตั้งด้วยแขนตรง+งอลำตัว สู่ท่าห้อยตัวหัวกลับชั่วคราว	0.6		-แขนงอ	0.1-0.3
2. ลดลำตัวลงท่าท่าหกขนานหลัง	1.0	-ศีรษะและลำตัวตรงในแนวขนานกับพื้น	-ตำแหน่งหกขนานผิดพลาด -ลำตัวแอ่นหรือพับมากเกินไป	0.1-0.3 0.1-0.3
3. ปลอยลงแล้วไกวด้านหน้าในท่าห้อยตัว แล้ว ไกวตัวกลับไปด้านหลังสู่ท่าห้อยพับตัวชั่วคราว	0.5		-ขาดช่วงกว้าง	0.1-0.3
4. ดัดขาออกด้านหน้าไกวตัวลง	0.3	-การยกระดับจุดศูนย์ถ่วงขณะดัดขาออก	-ขาดช่วงกว้าง	0.1-0.3
5. ทำท่าปลดไหล่เข้า (inlocates) 2 ครั้ง	1.6 (0.8) (0.8)	-ปลดไหล่เข้าด้วยการเหยียดลำตัว -ไม่หยุดในขณะที่ห้อยตัวหัวกลับ -ปลดไหล่เข้าสูงอย่างน้อยระดับหัว	-งอลำตัวตอนปลดไหล่เข้า -หยุดตอนห้อยตัวหัวกลับ -ต่ำกว่าระดับหัว	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
6. ไกวตัวขึ้นหลังต่อด้วยท่ายกฉาก (3 วินาที)	1.2 (1.0) (0.2)	-ขึ้นหลังต้องสิ้นสุดสูงกว่าระดับขนาน -แขนเหยียดตรง -หมุนหัวออกตอนยกฉาก	-ต่ำกว่าระดับขนาน -แขนงอ -ไม่หมุนหัวออกตอนยกฉาก (หัวงอ)	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
7. ดันขึ้นหกสูงด้วยแขนงอพับตัวขาชิด ติดนิ่ง 5 วินาที *หรือแขนตรงขาแยก ติดนิ่ง 5 วินาที	1.2	-ดันขึ้นโดยไม่ใช้สายห่วง -ลำตัวตรงขณะหกสูง และหมุนหัวออกอย่างน้อย ระดับขนาน	-พิงกับสายห่วงในการดันขึ้น -หกสูงตัวแอ่น -ไม่หมุนหัวออก (หัวงอ)	0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
8. ลดลำตัวลงผ่านท่าค้ำยัน แล้วม้วนหลังพับตัว สู่ท่าห้อยตัวหัวกลับ	0.4	-ลงมาสู่ท่าค้ำยันด้วยแขนตรง และไม่ใช้สายห่วง	-พิงสายห่วง -แขนงอ -แอ่นหรือพับลำตัวตอนลงมา	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
9. พับตัวดัดขาออกในท่าปลดไหล่ออก	0.6	-การยกระดับจุดศูนย์ถ่วง	-ขาดช่วงกว้าง	0.1-0.3
10. ทำท่าปลดไหล่ออก (dislocates) 2 ครั้ง		-ลำตัวเหยียดขณะปลดไหล่ออก -ไหล่สูงอย่างน้อยระดับหัว	-งอลำตัวในการปลดไหล่ออก -ไหล่ต่ำกว่าระดับหัว	0.1-0.3 0.1-0.3
11. ลังกาหลังเหยียด	1.0	-ไหล่สูงอย่างน้อยระดับหัวเมื่อกลับหัว -ปล่อยมือข้างหน้าสายห่วง -เหยียดลำตัวขณะทำลัง	-ไหล่ต่ำกว่าระดับหัว -ปล่อยมือช้า (ผ่านสายห่วงแล้ว) -พับมากเกินไปในช่วงท่าทำจบ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
	รวม 10.0			

ระดับ HP4 - อุปกรณ์โต๊ะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
นักกีฬาต้องเล่นทั้งสองท่า คะแนนสุดท้ายเฉลี่ยจากทั้งสองท่า			
1. สปริงมือ ปรับระดับโต๊ะสูง 125 เซนติเมตร		2. รวดตอพีเข้ากระดาน แล้วทำท่าสปริงด้านหลังบนเบาะพร้อมพลิกมือหมุนตัว เอาหลังลงบนเบาะสูง 120 เซนติเมตร	
<ul style="list-style-type: none"> - แขนงอ - ลำตัวพับเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90° หรือมากกว่า) - งอลำตัว - ขางอ หรือแยก 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1-0.5 รวม 10.0	<ul style="list-style-type: none"> - ความผิดพลาดทั่วไป **ผู้ตัดสินยุติการตัดคะแนนเมื่อหลังจากเท้าสัมผัสเบาะแล้ว **ต้องใช้เบาะล้อมกระดาน (ไม่ใช่ = 0.0 คะแนน)	0.1-0.3 (ครั้งละ) รวม 10.0
อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 แต่ตัดคะแนน = 1.0 คะแนน คะแนนเฉลี่ยจากการกระโดดทั้งสองท่า			

ระดับ HP4 - อุปกรณ์ราวคู่



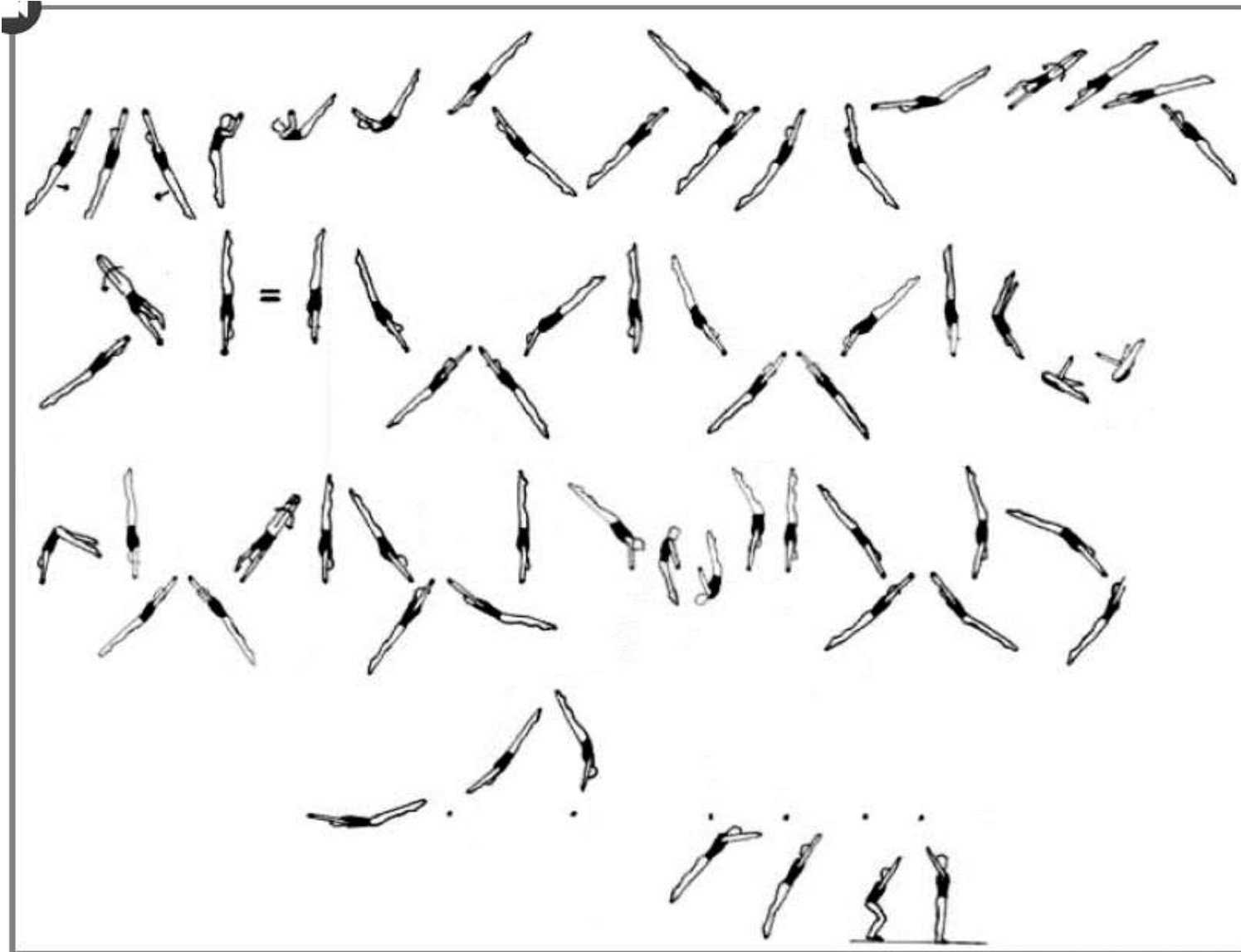
ระดับ HP4 - อุปกรณ์ราวคู่

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่งสั้นๆ กระโดดแล้วทำท่าคืบสู่ค้ำยันบนราว	0.8 (0.2) (0.6)	-กระโดดเหยียดลำตัวด้วยสะโพกสูงระดับราว -แขนตรงขณะทำท่าคืบ -สะโพกสูงอย่างน้อยระดับข้อศอกเมื่อสิ้นสุดท่าคืบ	-ขาดการเหยียดลำตัวหรือความสูง -แขนงอ -สะโพกต่ำกว่าข้อศอก	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3
2. ไกวตัวด้านหลังติดทงสูงชั่วคราว แล้วไกวลงผ่านการค้ำยันท่าทำเหวี่ยงตัวได้ราว (cast) สู่ค้ำยันแขนราบ	1.4 (0.6) (0.8)	-ไกวตัวด้านหลังต้องถึงทงสูง -ค้ำยันแขนราบ ด้วยลำตัวและขาสูงอย่างน้อย 45° จากแนวขนาน	-ไกวตัวด้านหลังไม่ถึงทงสูง -ค้ำยันแขนราบ ลำตัวและขาสูงต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3
3. ไกวตัวด้านหลังท่าทำขึ้นหลัง	1.2	-ขึ้นหลังสูงกว่า 45° -แขนเหยียดตรงเมื่อสิ้นสุดการไกวตัวข้างหลัง	-ลำตัวต่ำกว่า 45° -แขนงอเมื่อสิ้นสุดการไกวตัวข้างหลัง	0.1-0.3 0.1-0.3
4. ไกวตัวด้านหน้าท่าทำ ยกขารูปตัววี (2 วินาที)	1.2	-ยกขารูปตัววี ด้วยขาอยู่ในแนวตั้ง	-ยกขาอยู่ระหว่างแนวตั้งกับ 45° -ยกขาอยู่ระหว่าง 45° กับตั้งฉาก	0.1-0.3 0.3-1.0
5. ไกวตัวด้านหลัง แล้วไกวย้อนกลับท่าทำขึ้นหน้า	1.2 (0.2) (1.0)	-ไกวตัวด้านหลังต้องสูงกว่า 45° -ขึ้นหน้าสิ้นสุดสะโพกต้องสูงกว่าระดับข้อศอก	-ไกวตัวด้านหลัง ต่ำกว่า 45° -ขึ้นหน้าสะโพก ต่ำกว่าระดับข้อศอก -เข่างอตอนเตะขาขึ้น	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. ไกวตัวด้านหลังขึ้นทงสูงติดนิ่งชั่วคราว แล้วไกวตัวด้านหน้า	0.6 (0.4) (0.2)	-ไกวตัวด้านหน้าลำตัวพับเล็กน้อย (dished) -ไหล่เปิดสะโพกสูงกว่าศีรษะ -ไกวตัวด้านหลังด้วยหลังนำการไกว -ทงสูงที่สมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดการไกวตัวมาด้านหลัง	-ลำตัวไม่ถูกต้องตอนไกวตัวด้านหน้า -สะโพกต่ำกว่าศีรษะตอนไกวตัวด้านหน้า -แอ่นตัวและสันเข่านำการไกว -ขาดช่วงกว้างในการไกว (ต่ำกว่าทงสูง) -ทงสูงไม่ดี	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
7. ไกวตัวด้านหลังขึ้นทงสูงติดนิ่งชั่วคราว แล้วเปลี่ยนมือด้านหน้าติดนิ่งทงสูงชั่วคราว หรือไกวตัวเปลี่ยนมือทงสูงติดนิ่งชั่วคราว	0.6 (0.2) (0.4)	-ไกวตัวด้านหลังด้วยหลังนำการไกว -เปลี่ยนมือด้วยการเหยียดลำตัวในตำแหน่งทงสูง -ต้องทำด้วยการเปลี่ยนมือสองครั้ง	-แอ่นตัวและสันเข่านำการไกว -ทงสูงไม่ดี -ตัวแอ่นตอนเปลี่ยนมือ -เพิ่มการวางมือ	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)

ระดับ HP4 – อุปกรณ์ราวคู่ (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
8. ไกวตัวด้านหน้า, ไกวตัวด้านหลังขึ้นหกสูง ติดนึ่งชั่วคราว	0.6 (0.2) (0.4)	-ไกวตัวด้านหน้าลำตัวพับเล็กน้อย (dished) -ไหล่เปิดสะโพกสูงกว่าศีรษะ -ไกวตัวด้านหลังด้วยหลังนำการไกว -หกสูงที่สมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดการไกวตัวมาด้านหลัง	-ลำตัวไม่ถูกต้องตอนไกวตัวด้านหน้า -สะโพกต่ำกว่าศีรษะตอนไกวตัวด้านหน้า -แอ่นตัวและสันเท้านำการไกว -ขาดช่วงกว้างในการไกว (ต่ำกว่าหกสูง) -หกสูงไม่ดี	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
9. จบด้วยท่าลังกาหลังเหยียด หรือ ไกวตัว ด้านหน้าแล้วไกวกลับด้านหลังท่าลังกาหน้า พับตัว	1.2	-จุดศูนย์ถ่วงต้องยกขึ้น -ลำตัวเหยียดแอ่นเล็กน้อยตอนลังกาหลัง หรือ พับตัวสมบูรณ์ในการท่าลังกาหน้า -ไม่จับราวตอนลงยืน	-ไม่ยกจุดศูนย์ถ่วงขึ้น -เหยียดตัว หรือพับตัวไม่ถูกต้อง -มือจับราวตอนลงยืน -ลังกาหลังคู่หรือพับตัว หรือลังกาหน้าคู่	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3 ไม่มีค่าท่า
	รวม 10.0			

ระดับ HP4 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว



ระดับ HP4 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากโกวเล็กน้อย พับติดขา แล้วโกวตัวไปด้านหลัง	0.6 (0.3) (0.3)	-พับติดขาทำด้วยการรอกแขนตั้งข้อ หรือแขนตรง ตีแกว่ง -สะโพกต้องสูงกว่าราวตอนตีตออก -โกวด้านหลังต้องสูงกว่า 45°	-สะโพกต่ำตอนตีตออก -จัดร่างกายไม่ดีตอนโกวด้านหลัง -โกวด้านหลังต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2. โกวไปด้านหลังหมุนตัวเปลี่ยนมือ ½ รอบ แล้วจับมือคว่ำ (เปลี่ยนทีละมือ)	0.4	-สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวสูงกว่า 45°	-จัดร่างกายไม่ดีตอนเปลี่ยนมือ ½ รอบ -สิ้นสุดการเปลี่ยนมือลำตัวต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3
3. โกวไปด้านหน้า ทำท่าวงกว้างเปลี่ยนมือ ½ รอบ แล้วจับมือหงาย	1.2	-ความผิดพลาดทั่วไป	-พับหรือแอ่นลำตัวเกินไป -งอแขน -ไม่เหยียดตัวในตำแหน่งทกสูง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
4. วงกว้างจับหงายมือ 2 ครั้ง	1.2 (0.6) (0.6)	-ท่าท่าวงกว้างด้วยการพับลำตัวน้อยสุด -แขนเหยียดตรง -แต่ละครั้งต้องต้องผ่านทกสูงที่เหยียดตัวสมบูรณ์	-พับหรือแอ่นลำตัวเกินไป -งอแขน -ไม่เหยียดตัวในตำแหน่งทกสูง	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3
5. ทำท่า Endo จากทกสูง	1.4	-ต้องเริ่มจากตำแหน่งใกล้ทกสูง -งอตัวสูงสุดเมื่อผ่านได้ราว -แขนตรงและเหยียดตัวต่อเนื่อง	-เริ่มต้นก่อนตำแหน่งทกสูง -ขาดความต่อเนื่อง, ขาดจังหวะ -ขา/เท้า สัมผัสราว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. วงกว้างจับหงายมือ, หมุนเปลี่ยนมือ ½ รอบ จับคว่ำมือ	1.2	-การเปลี่ยนมือ ½ รอบ ต้องเริ่มเปลี่ยนก่อนเสร็จสิ้นวงกว้าง และแล้วเสร็จในตำแหน่งทกสูงเหยียดลำตัว	-หมุนตัวเปลี่ยนมือช้า -ตำแหน่งทกสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3
7. วงกว้างจับคว่ำมือ 1 ครั้ง	0.6	-วงกว้างต้องทำด้วยพับลำตัวและมุมของแขนน้อยที่สุด -ตำแหน่งสุดท้ายต้องผ่านทกสูงสมบูรณ์ลำตัวเหยียด	-ลำตัวและมุมของแขนพับมากเกินไป -งอแขน -ไม่ผ่านทกสูง -ตำแหน่งทกสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
8. ม้วนหลังทกสูง	1.4	-สิ้นสุดในตำแหน่งทกสูงลำตัวเหยียด -แขนเหยียดตรง	-ไม่สิ้นสุดในตำแหน่งทกสูง -ตำแหน่งทกสูงไม่ดี -แขนงอ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3

ระดับ HP4 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
9. วงกว้างจับคว่ำมือ 1 ครั้ง	0.6	-วงกว้างต้องทำด้วยพับลำตัวและมุมของแขน น้อยที่สุด -ตำแหน่งสุดท้ายต้องผ่านทรวงสูงสมบูรณ์ลำตัวเหยียด	-ลำตัวและมุมของแขนพับมากเกินไป -งอแขน -ไม่ผ่านทรวงสูง -ตำแหน่งทรวงสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
10. ลังกาหลังเหยียด	1.4	-ลังกาหลังเหยียดลำตัวแอ่นเล็กน้อย -ลำตัวต้องสูงกว่าระดับราว	-พับหรือแอ่นเกินไป -ต่ำกว่าระดับราว -คู้หรือโพ้	0.1-0.3 0.1-0.3 ไม่มีค่าท่า
	รวม 10.0			



ท่าชุดบังคับกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ระดับ HP5 (ฉบับปรับปรุง 2017)

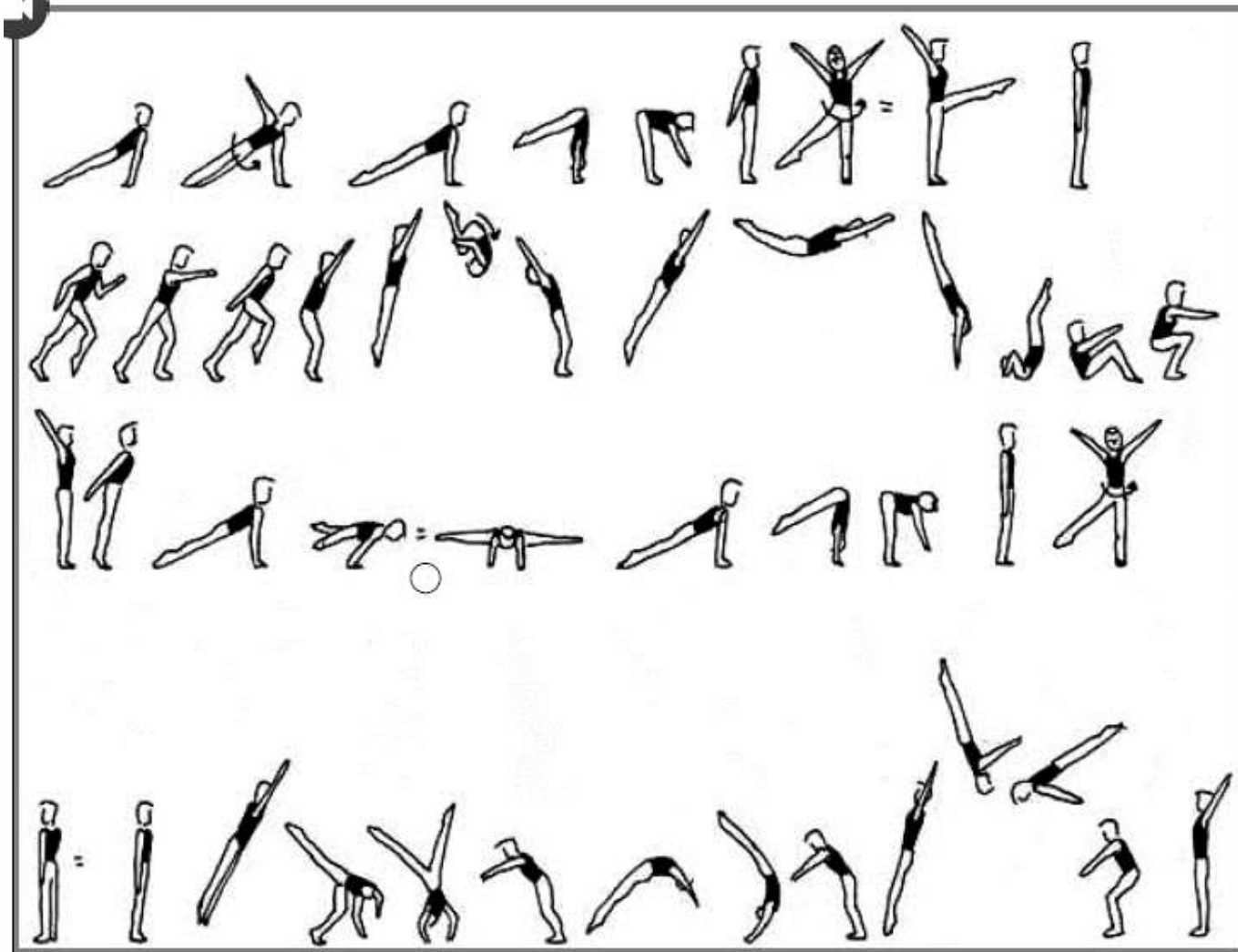
ระดับ HP5 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์



ระดับ HP5 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. วิ่งสั้นๆ ก้าวกระโดด ทำท่าสปริงมือลงขาชิด (B-D)	0.6 (0.2) (0.4)	-เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -เหยียดแขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข้าตรง ลำตัวเหยียด ในช่วงสปริงมือ -ยืนขาชิด ลำตัวแอ่นไปข้างหลัง ศีรษะและมือ อยู่ข้างหลัง	-ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -แขน ลำตัว มุมของมือ ขณะวางพื้น -เข่างอ ลำตัวผิดพลาด ในช่วงสปริงมือ -ความสมบูรณ์ต่ำขณะลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
2. พุ่งสปริงมือ (B-D)	0.6	-กระโดดไปยังมือทั้งสองด้วยการพับลำตัวเล็กน้อย จนมือถึงพื้น และเตะขาเร่งความเร็ว เหยียดไหล่ -เข้าตรง ลำตัวเหยียด ในช่วงสปริงมือ -ยืนขาชิด ลำตัวแอ่นไปข้างหลัง ศีรษะและมือ อยู่ข้างหลัง	-งอหรือพับตัวไปวางมือที่พื้นฟลอร์ฯ -แขนงอ -เข่างอ ลำตัวผิดพลาด ในช่วงสปริงมือ -ความสมบูรณ์ต่ำขณะลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
3. ลังกาหน้าเหยียดตามด้วยกระโดดเหยียดตัว หมุน 45° (B-D)	1.0 (0.8) (0.2)	-ลอยในอากาศลำตัวแอ่นเล็กน้อย -ศีรษะสูง -เหยียดตัวเต็มที่และมีช่วงกว้างตอนกระโดด	-ลอยในอากาศ พับหรือคู้ลำตัว -ขาดการเหยียดตัวและช่วงกว้างตอนกระโดด	0.3-0.5 0.1-0.3
4. ฟลิคแพลง 2 ครั้ง (B-A)	0.8 (0.4) (0.4)	-ขาเหยียดเต็มที่ขณะทำท่าฟลิคแพลง -ขาเหยียดตรงขณะตัวดัดขาลงเท้าลงพื้น หน้าลำตัวในท่าฟลิคแพลง -มีความต่อเนื่องของท่าที่ต่อกันของจังหวะและการเร่งความเร็ว	-ขาดการเหยียดขา -ตัวดัดขาลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงฟลิคแพลง -ขาดจังหวะและการเร่งความเร็ว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5. ลังกาหลังคู้	0.6	-ท่าทำเหยียดตัวเต็มที่ในช่วงลังกาหลังคู้ -งอเต็มที่ด้วยขาชิดติดกัน -เหยียดออกระดับขนานเมื่อสิ้นสุดลังกา	-ขาดการเหยียดตัวช่วงท่าทำคู้ตัว -ท่าคู้ไม่สมบูรณ์ หรือขาแยก -การเหยียดออกไม่เพียงพอ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. ม้วนหลังเหยียดขึ้นหกสูงเปลี่ยนมือ ½ รอบ, ม้วนหน้าขาตรง	0.8 (0.5) (0.3)	-แขนเหยียดตรง -หมุนตัว ½ รอบในครั้งเดียว -เสร็จหมุนตัว ½ รอบในท่าหกสูง -ม้วนหน้าด้วยขาตรง	-แขนงอตอนหลังเหยียด -วางมือเพิ่มตอนหมุนตัว ½ รอบ -เสร็จหมุนตัว ½ รอบในท่าหกสูง -เข่างอตอนม้วนหน้า	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 ไม่มีค่าทำ (0.3)

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)



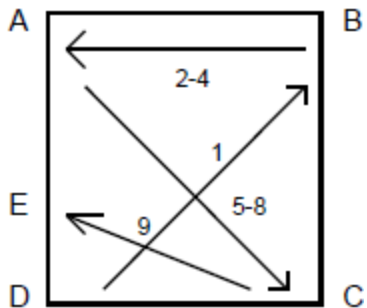
ระดับ HP5 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
7. ก้าวไปข้างหน้า ทำท่ายืนทรงตัว (2 วินาที)	0.3	-เตะด้านหน้าด้วยขาตรง นิ้วเท้าสูงอย่างน้อย ระดับศีรษะ มือเหนือศีรษะ -ไหล่และเท้าสูงกว่าสะโพก	-ช่วงกว้างไม่ติดตอนเตะขาด้านหน้า -ไหล่และเท้าต่ำกว่าสะโพก	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
8. ยกขาขึ้นพร้อมหมุน 180° ล้มตัวลงในท่าสวีดิส (Swedish fall) เหยียดขา 540° สู่อากาศ ด้านหลัง, พลิกตัวกลับสู่ท่าค้ำยันด้าน	0.8 (0.2) (0.5) (0.1)	-เตะขึ้นด้วยขาเหยียดตรง นิ้วเท้าสูงและแขนเหนือ ศีรษะ -พลิกครึ่งรอบในการเตะขา -ล้มท่าสวีดิสด้วยหน้าอกสู่พื้น ขาสูงอย่างน้อย 45° -หมุนขา 1 ½ ด้วยการเหยียดและไม่สัมผัสพื้น -ค้ำยันด้านหลังแขนและลำตัวเหยียด ยกศีรษะขึ้น	-ช่วงกว้างไม่ติดตอนเตะขาด้านหน้า -ขาดังหว่าในการหมุน -ขาดความสมบูรณ์ ขาด้านในการล้มท่าสวีดิส -ขาดการเหยียดในการหมุน 1 ½ รอบ -สัมผัสหรือเตะพื้นในการหมุน 1 ½ รอบ -ไม่สมบูรณ์ในท่าค้ำยันด้านหลัง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.3-0.5 0.1-0.3
9. พับขาหลังยืน, ก้าวหมุนตัว 45° และวิ่งสั้นๆ ทำลังกาหน้าคู่ (A-C)	0.6 (0.2) (0.4)	-ลังกาหน้าสูงกว่าศีรษะ -งอตัวสมบูรณ์ด้วยขาชิดติดกัน -เตะขาเหยียดตัวออกก่อนลงยืน	-เตะขาหมุนตัวต่ำมาก -ลังกาหน้าต่ำ -งอตัวไม่ดีหรือขาแยก -ไม่เหยียดตัวก่อนลงยืน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
10. พุงม้วนหน้า, ล้มด้านหน้าลงค้ำยัน (A-C)	0.6 (0.5) (0.1)	-แอ่นตัวเล็กน้อยในช่วงลอยตัว -ศีรษะสูง -ลงพื้นด้วยการวางมือและค้อมค้อมการม้วนหน้า	-พับหรืออในช่วงลอยตัว -พุงต่ำ -ขาดการควบคุมการม้วนหน้า	0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
11. ยกท่าท่าหกขนานขาแยก (2 วินาที)	1.0	-แขนตรง -ลำตัวเหยียดตรงในแนวขนานพื้น -ระดับของการแยกขาที่ถูกต้อง	-แขนงอ -ลำตัวสูงหรือต่ำมาก -ลำตัวพับหรือแอ่น	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
12. ลดลงสู่ท่าค้ำยันด้านหน้า, พับตัวขึ้นยืน	0.2		-ขาดการควบคุม	0.1-0.3

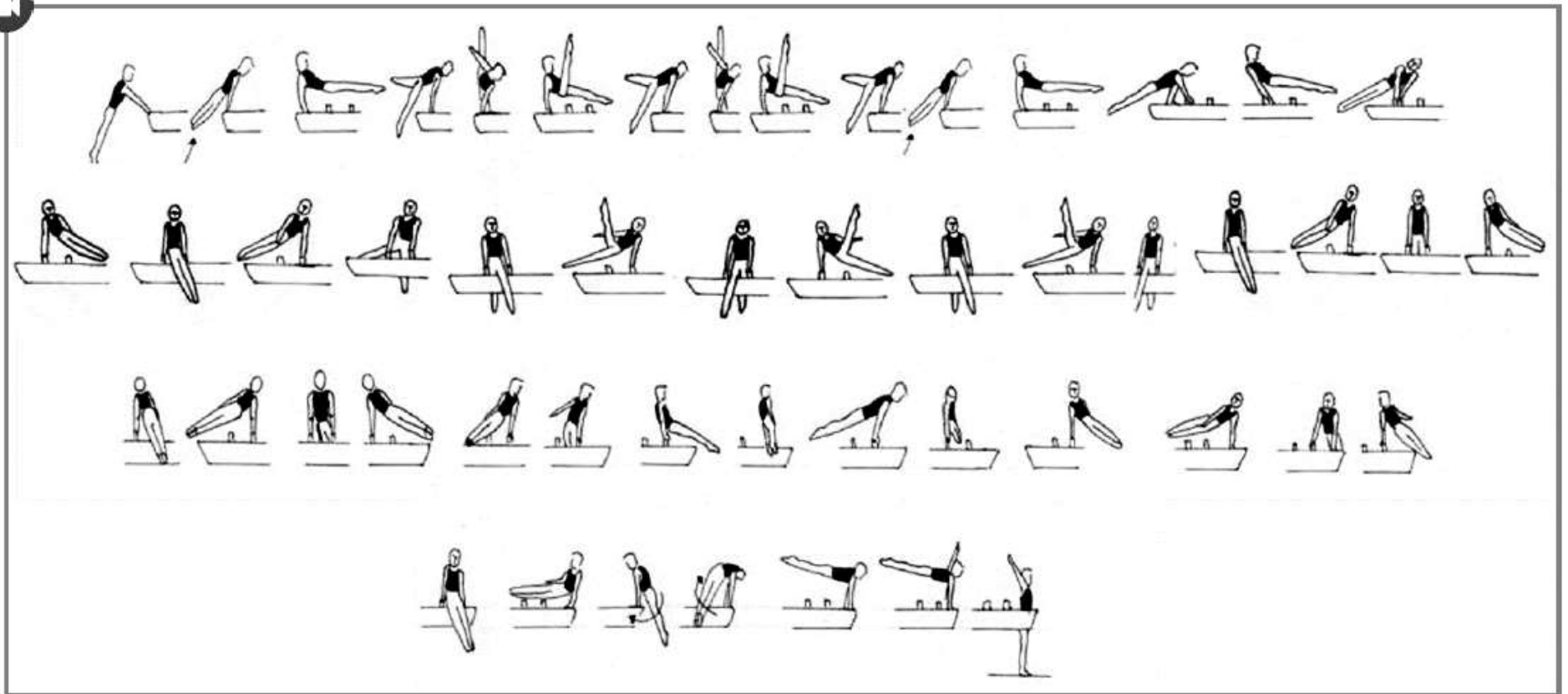
มีต่อหน้าถัดไป

ระดับ HP5 – อุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
13. เตะขาหมุนตัว 30°, ก้าวกระโดด, ราวคอปฟ์ ฟลิคแฟล็ก ลังกาหลังเหยียด (C-E)	1.9 (0.1) (0.2) (0.4) (1.2)	-เตะขึ้นด้วยขาเหยียดตรง นิ้วเท้าสูงและแขนเหนือศีรษะ -เหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวขาลงจากราวคอปฟ์ด้วยขาตรงเท้าลงพื้นหน้าลำตัว -ขาเหยียดเต็มทีขณะท่าฟลิคแฟล็ก -ขาเหยียดตรงขณะตัวขาลงเท้าลงพื้นหน้าลำตัวในท่าฟลิคแฟล็ก -ท่าลังกาหลังเหยียดด้วยเหยียดลำตัวหรือแอ่นเล็กน้อย	-ช่วงกว้างไม่ดีตอนเตะขาหมุนตัว -ขาดการเหยียดตัวขณะก้าวกระโดด -ตัวขาลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงราวคอปฟ์ -ขาดการเหยียดขา -ตัวขาลงไม่พอ หรือลำตัวไม่ดีช่วงฟลิคแฟล็ก -ท่าลังกาพับลำตัวหรือแอ่นเกินไป -ท่าลังกาหลังคู้หรือพับตัว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.2 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ไม่มีค่าท่า)
**ท่าชุดอนุญาตให้เปลี่ยนได้เฉพาะทิศทางเท่านั้น	รวม 10.0		**ตัดคะแนนทั่วไป 1. ขาดช่วงกว้างในทักษะยืดหยุ่น 2. ขาดจังหวะในการต่อเชื่อม	0.1-0.3 0.1-0.3



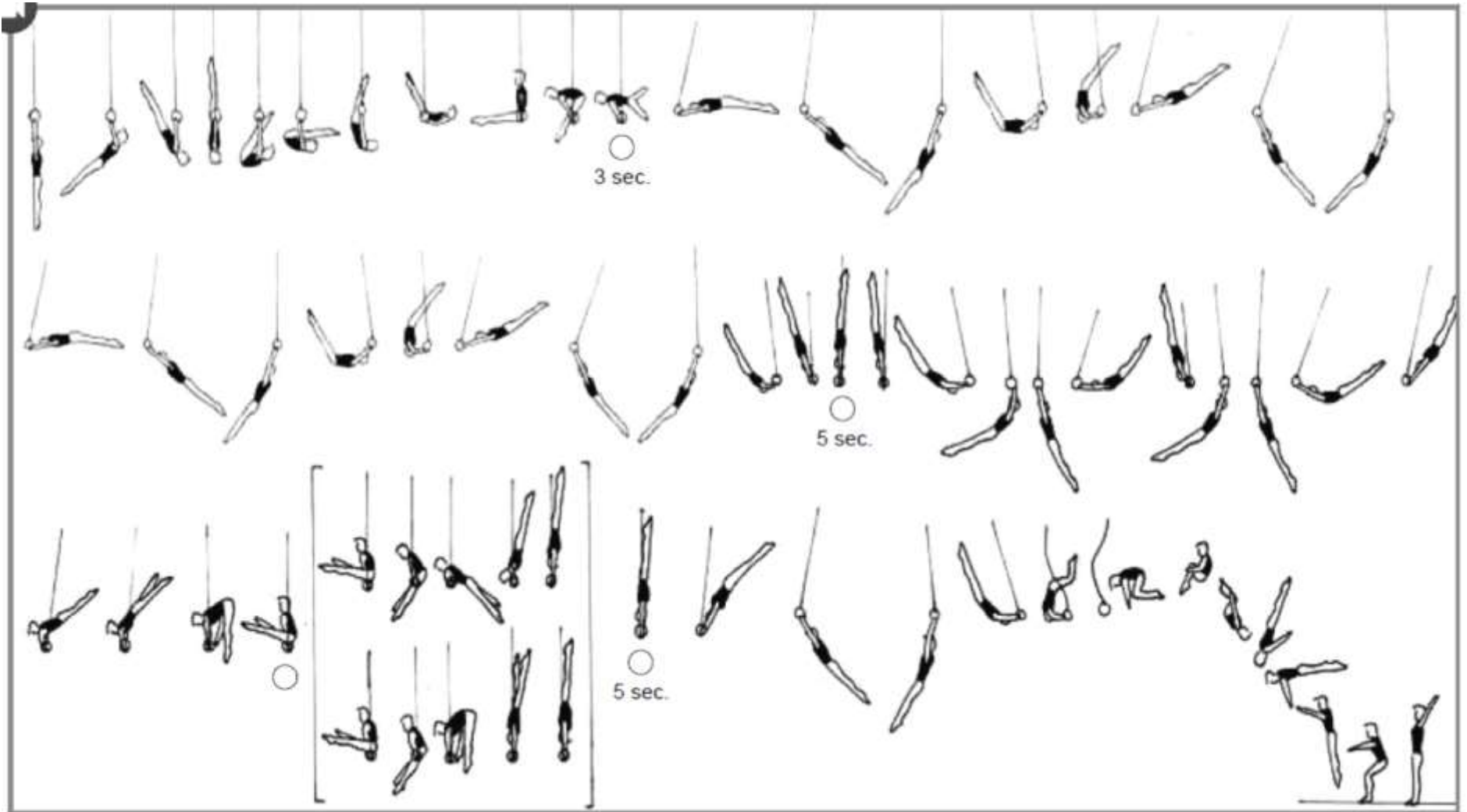
ระดับ HP5 - อุปกรณ์ม้าทู



ระดับ HP5 - อุปกรณ์ม้าหู

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากทำยี่นที่ปลายสุดของม้า ทำท่าหมุน 1 รอบตามขวาง (loops)	0.5	-หมุนตามขวางแต่ละรอบต้องสมบูรณ์ด้วยการเหยียดสะโพก -เสมอกันกับม้า -ขาเหยียดตรงและเท้าชิดกัน	-ยืนและเริ่มต้นด้วยขาแยก -ขาอ หรือขาแยก -เหยียดตัวไม่สมบูรณ์ในช่วงการหมุน -ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน	0.1 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2. หมุนขาแยก (Flairs) 2 รอบ	2.0 (1.0) (1.0)	-แยกขามากที่สุดทั้งค้ำยันด้านหน้าและด้านหลัง -สะโพกต้องสูงอย่างน้อยระดับข้อศอกเมื่อค้ำยันด้านหน้า	-ขาดการแยกขา -สะโพกต่ำเมื่อค้ำยันด้านหน้า -ไม่ตั้งฉากกับม้าหลังการหมุน	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3
3. หมุนตามขวาง 1 รอบ แล้วก้าวมือขวาขึ้นบนหู ทำท่า DSB สู่ค้ำยันด้านข้าง, หมุนอีก ½ รอบเป็นค้ำยันด้านหน้า	2.1 (0.5) (1.6)	-ทำท่า DSB ด้วยมือค้ำยันอิสระ -สะโพกเหยียดเต็มที่	-ขาดช่วงกว้าง -ความผิดพลาดปกติ	0.2-0.3 0.1-0.3
4. เหวี่ยงขาซ้ายไปข้างหน้าทำท่ากรรไกรหน้าข้างขวา	0.6	-เหวี่ยงขาและกรรไกรสะโพกสูงอย่างน้อยระดับข้อศอกของแขนที่ค้ำยัน -ขาแยกกว้างอย่างน้อย 90° -ขาข้างบนไม่พับไปข้างหน้า	-สะโพกต่ำกว่าข้อศอกของแขนที่ค้ำยัน -ขาแยกกว้างน้อยกว่า 90° -ขาข้างบนพับไปข้างหน้า	0.2-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5. ท่ากรรไกรหน้าข้างซ้าย, ท่ากรรไกรทางขวา	1.2 (0.6) (0.6)	(เหมือนกับตารางข้างบน)	(เหมือนกับตารางข้างบน)	0.1-0.3
6. เหวี่ยงซ้ายออกข้างหน้า ค้ำยันด้านหลัง หมุน 1 รอบ (ค้ำยันด้านหลังสู่อค้ำยันด้านหลัง)	0.7 (0.2) (0.5)	-หมุนขาคู่แต่ละรอบต้องสมบูรณ์ด้วยการเหยียดสะโพก -ขาเหยียดตรงและเท้าชิดกัน	-เหยียดตัวไม่สมบูรณ์ในช่วงการหมุน -ขาอ หรือขาแยก	0.1-0.3 0.1-0.3
7. รอบที่ 2 ทำท่า DSB สู่อค้ำยันด้านหลังที่ปลายม้า	1.6	-ทำท่า DSB ด้วยมือค้ำยันอิสระ -สะโพกเหยียดเต็มที่	-ลำตัวพับบนแขน -พับมากเกินไป -สัมผัสหรือนั่งบนม้า	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
8. หมุนตามขวาง ½ รอบ แล้วพลิกตัว ½ รอบลงยืน (Schwaben flank)	1.3	-มุมลำตัวต้องสูงกว่า 45° จากแนวนอน	-ลำตัวต่ำกว่า 45° -ไม่ลงยืนเท้าชิดกันมือค้ำยัน	0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ห่วงนึ่ง



ระดับ HP5 - อุปกรณ์ท่วงนึ่ง

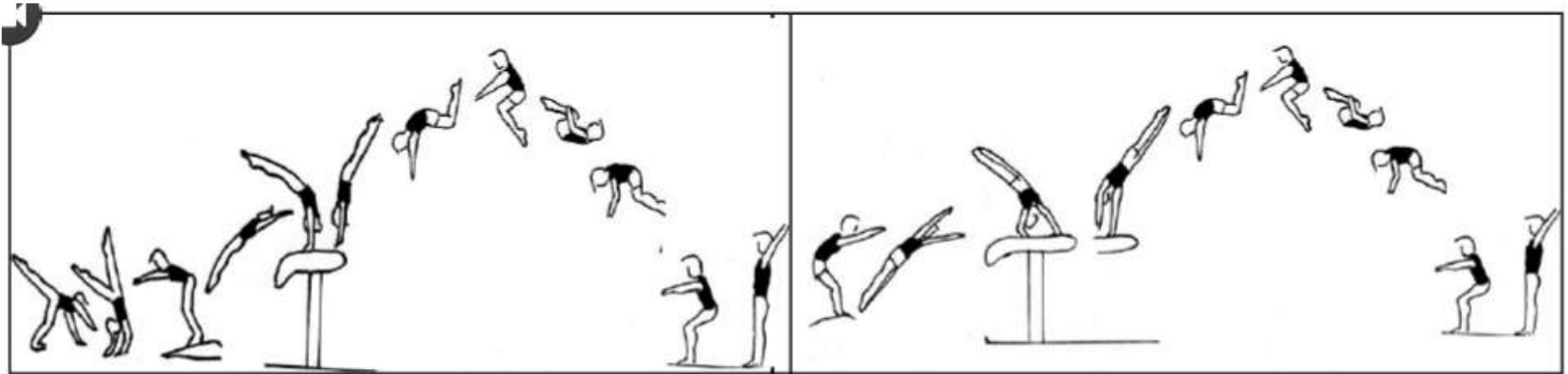
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากห้อยตัวตั้งด้วยแขนตรงและลำตัวตรง สู่ท่าห้อยตัวหัวกลับ	0.3		-แขนงอหรือลำตัว	0.1-0.3 (ครึ่งละ)
2. ทำท่าคืบยกฉากชั่วคราว	0.8	-ท่าท่าคืบเคลื่อนที่ด้วยขาหยุดที่ 90° -แขนตรง -แสดงการยกฉากชั่วคราว	-แขนงอ -ไม่ผ่านการหยุดในท่ายกฉาก	0.1-0.3 0.1-0.3
3. ต่อด้วยหกขนานขาแยก (3 วินาที)	1.2	-แขนตรง -ลำตัวเหยียดตรงในระดับขนาน -ระดับการแยกขาที่เหมาะสม	-แขนงอ -ลำตัวสูงหรือต่ำ -ลำตัวพับหรือแอ่น -แขนพึงสายห้วง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
4. ปล่อยขาทั้งสองและทิ้งตัวไปข้างหลัง ในท่าไกวตัว	0.3	-มือเคลื่อนไปข้างรวดเร็วและคู่ขนานกัน	-วางขาไม่เท่ากันก่อนทิ้งตัว -แขนกว้าง	0.1-0.3 0.1-0.3
5. ทำท่าปลดไหล่ออก (dislocates) 2 ครั้ง	1.2 (0.6) (0.6)	-แขนเหยียดตรงผ่านทรวงสูง	-มืออยู่ด้านล่าง -แขนงอ	0.1-0.3 0.1-0.3
6. ฟุ่งสู่ทรวงสูง (5 วินาที)	1.2	-แขนเหยียดตรง -ลำตัวตรงขณะทรวงสูง และหมุนทรวงออกอย่างน้อย ระดับขนาน	-แขนงอ -ลำตัวแอ่น -ทรวงหมุนเข้า -แขนพึงสายห้วง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
7. ทิ้งตัวไปข้างหน้าไกวตัวท่าปลดไหล่เข้า (inlocates)	1.0	-ทิ้งตัวด้วยแขนตรงและขนานกัน -ปลดไหล่เข้าผ่านทรวงสูง	-ทิ้งตัวแขนไม่ขนาน -ต่ำกว่าทรวงสูง -ตำแหน่งลำตัวไม่ดีในท่าปลดไหล่เข้า	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
8. ไกวตัวขึ้นหลัง, ยกฉากแยกขาคล่อม (2 วินาที)	1.4 (1.0) (0.4)	-ขึ้นหลังด้วยแขนเหยียดตรง สูงกว่า 45° จาก แนวขนาน	-แขนงอ -ต่ำกว่า 45° -ขาต่ำกว่าระดับขนานตอนยกฉากขาแยก	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3

มีต่อหน้าถัดไป

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ห้วงนึ่ง (ต่อ)

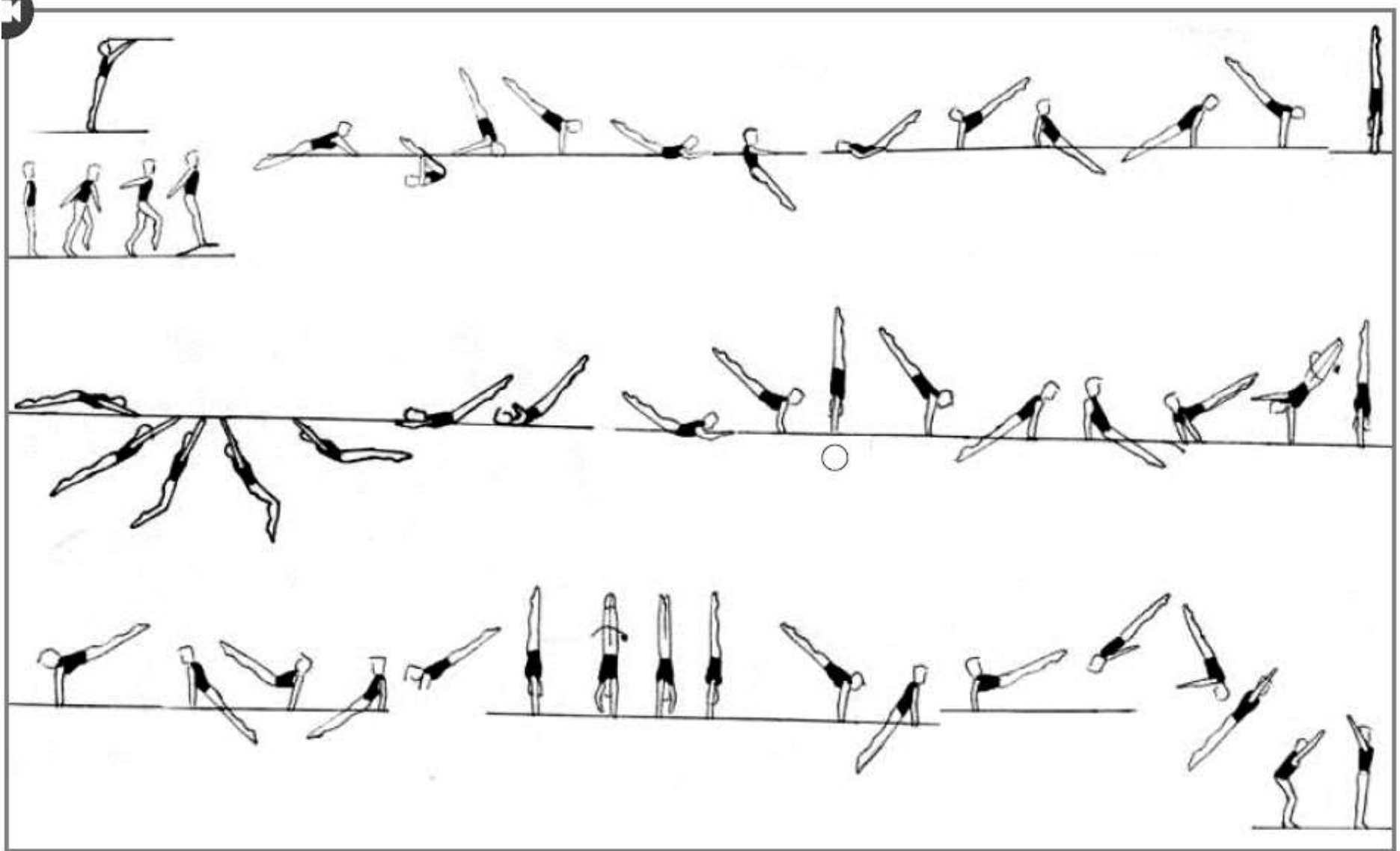
รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
9. a) ดันขึ้นหกสูงด้วยตัวเหยียดตรงและแขนงอ ติดนึ่ง 5 วินาที *หรือ b) ดันขึ้นหกสูงด้วยตัวงอและแขนตรง ติดนึ่ง 5 วินาที	1.2	-ดันขึ้นอย่างต่อเนื่อง -หกสูงสมบูรณ์ด้วยการเหยียดลำตัว และหมุนห้วง ออกอย่างน้อยระดับขนาน	-ขาดจังหวะในการดันขึ้น -ตำแหน่งแขนและลำตัวไม่ถูกต้อง -หกสูงตัวแอ่น -หมุนห้วงเข้า -แขนพิงสายห้วง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
10. ทิ้งตัวไปข้างหลังท่าทำลังกาหลังคู่สองรอบ	1.4	-ทิ้งตัวด้วยแขนตรงและขนานกัน -ลังกาสองรอบสูงกว่าห้วง -เหยียดตัวสมบูรณ์ในช่วงการลงยืน	-เทคนิคไม่ตีตอนทิ้งตัว -ขาดช่วงกว้างการทำลังกาสองรอบ -ไม่เหยียดตัวก่อนลงสู่พื้น	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			

ระดับ HP5 - อุปกรณ์โตะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
นักกีฬาเลือกเล่นท่าบังคับเพียงท่าเดียวจากท่าทั้งสอง			
1. Yurchenko tucked โตะสูง 135 เซนติเมตร		2. Tsukahara tucked โตะสูง 135 เซนติเมตร	
- ขาอ หรือขาแยก	0.1 - 0.5 (แต่ละช่วง)	- ขาอ หรือขาแยก	0.1 - 0.5 (แต่ละช่วง)
- พับลำตัวก่อน-เมื่อสัมผัสหลังม้า	0.1 - 0.5	- พับลำตัวก่อน-เมื่อสัมผัสหลังม้า	0.1 - 0.5
- ไม่ยกกระดุมจุดศูนย์ถ่วง	0.1 - 0.5	- ไม่ยกกระดุมจุดศูนย์ถ่วง	0.1 - 0.5
- เขยียดไม่เพียงพอก่อนลงยืน	0.1 - 0.5	- เขยียดไม่เพียงพอก่อนลงยืน	0.1 - 0.5
- เขยียดออกหลังแนวขนาน	0.1 - 0.5	- เขยียดออกหลังแนวขนาน	0.1 - 0.5
	รวม 10.0		รวม 10.0
อนุญาตให้กระโดดครั้งที่ 2 แต่ตัดคะแนน = 1.0 คะแนน			

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ราวคู่



ระดับ HP5 – อุปกรณ์ราวคู่

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากทำยืนหรือวิ่งสั้นๆ กระโดดค้ำยันบนราว แล้วทำท่าหมุนหลัง (basket) สู่ค้ำยันบนราว	2.0	-ถ้าจากทำยืนกระโดดสู่ค้ำยัน, ท่าหมุนหลังต้อง หย่อนตัวลงมาก่อน -แขนตรง แล้วจับราวใหม่สูงกว่า 45°	-หย่อนตัวลงมาช้า -แขนงอ -ต่ำกว่า 45° -ไม่ค้ำยัน	0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
2. ไกวตัวขึ้นหน้า แล้วไกวตัวด้านหลังสู่ทสูง	1.0 (0.5) (0.5)		-ความผิดพลาดทั่วไป	0.1-0.3
3. ไกวกลับท่าทำ Moy ลงค้ำยันแขนราบ	1.0		-ความผิดพลาดทั่วไป	0.1-0.3
4. ไกวตัวขึ้นหลังสู่ทสูง (2 วินาที)	1.2	-เหยียดแขนต่อเนื่องจากงอเล็กน้อยสู่แขนตรง -เหยียดลำตัวและเหยียดสมบุรณ์เมื่อทสูง	-งอแขนมากเกินไปหรือยืดเยื้อ -แอ่นมากไปตอนไกวตัว -ทสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5. ไกวพลิก ½ รอบ สู่ทสูงชั่วคราว	1.8	-ต้องสิ้นสุดในท่าทสูงชั่วคราว -ต้องมีช่วงลอยตัวที่ชัดเจน -จับราวใหม่ในท่าทสูงด้วยแขนตรง -เหยียดลำตัวตลอด	-ขาดช่วงกว้าง-ไม่มีช่วงลอยตัว -ทสูงต่ำ -จับใหม่ด้วยแขนงอ -ลำตัวแอ่น -ทสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. ไกวตัวด้านหน้า, ไกวตัวด้านหลังขึ้นทสูง ติดนิ่งชั่วคราว แล้วเปลี่ยนมือด้านหน้า	1.4 (0.2) (0.2) (1.0)	-ไกวตัวด้านหลังด้วยหลังนำการไกว -เปลี่ยนมือด้วยการเหยียดลำตัวในตำแหน่งทสูง -ต้องทำด้วยการเปลี่ยนมือสองครั้ง	-แอ่นตัวและสันเข่านำการไกว -ทสูงไม่ดี -ตัวแอ่นตอนเปลี่ยนมือ -เพิ่มการวางมือ	0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3 (ครึ่งละ)
7. ทำท่าลังกาหลังเหยียดลงยืน	1.6	-ศีรษะยังอยู่ด้านหน้า และไหล่อยู่ข้างบนตอน ปล่อยมือ -จุดศูนย์ถ่วงต้องยกขึ้น -ลำตัวเหยียดแอ่นเล็กน้อยตอนลังกาหลัง -ไม่จับราวตอนลงยืน	-ศีรษะอยู่หลัง หรือเอนหลังท่าลังกา -ไม่ยกจุดศูนย์ถ่วงขึ้น -แอ่นหรือพับตัวมากเกินไป -มือจับราวตอนลงยืน -ลังกาหลังคู่หรือพับตัว	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3 ไม่มีค่าทำ
	รวม 10.0			

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว



ระดับ HP5 – อุปกรณ์ราวเดี่ยว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
1. จากไกวเล็กน้อย พับติดขาด้านหน้าหมุนตัวเปลี่ยนมือ ½ รอบ จับราวมือผสม	0.5	-ทำด้วยการดีดขา (ไม่ใช่หมุนสะโพกหลัง) สั้นเท่าต่ำกว่าราวในการไกวตัวด้านหลัง -ตำแหน่งสิ้นสุดต้องสูงกว่า 45°	-สั้นเท่าสูงกว่าราวตอนเริ่มไกวตัว -หมุนตัวเปลี่ยนมือ ½ รอบ หลังต่ำกว่า 45°	0.1-0.3 0.1-0.3
2. ไกวไปด้านหน้าแล้วเปลี่ยนจับเป็นหงายมือแล้วไกวไปด้านหลัง	0.5	-ไกวตัวใกล้ถึงทกสูง	-ไกวตัวมากกว่า 15° จากทกสูง	0.1-0.3
3. วงกว้างจับหงายมือ 1 ครั้ง แล้วหมุนพลิกตัว ½ รอบสู่ทกสูง มือจับราวหงายมือ เปลี่ยนมืออีกข้าง เป็นจับหงายมือทั้งสองมือ	1.0	-ไกวตัวใกล้ทกสูงและสิ้นสุดใกล้ทกสูง -เหยียดหัวไหล่ในการหมุน -ตำแหน่งทกสูงที่สมบูรณ์	-สิ้นสุดมากกว่า 15° จากทกสูง -ขาดการเหยียดหัวไหล่ -ทกสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
4. วงกว้างจับหงายมือ 1 ครั้ง	0.5	-วงกว้างเพียงครั้งเดียวด้วยการพับลำตัวน้อยสุด -แขนเหยียดตรงตลอด เหยียดตัวเต็มที่ในท่าทกสูง	-พับหรือแอ่นลำตัวเกินไป -งอแขน -ไม่เหยียดตัวในตำแหน่งทกสูง	0.1-0.3 (ครึ่งละ) 0.1-0.3 0.1-0.3
5. ทำท่า Endo จากทกสูง	1.5	-แยกขาให้ลำช้า -งอตัวสูงสุดเมื่อผ่านใต้ราว -เปิดออกด้วยการเหยียดตัวอย่างต่อเนื่องสู่ทกสูง -แขนตรงตลอด	-แยกขาเข้าก่อน -ขาดการพับลำตัว -ไม่ถึงทกสูง -ทกสูงไม่ดี -แขนงอ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6. ไกวตัวขึ้นหลัง แล้วฮือปเปลี่ยนจับมือคว่ำ	0.5	-ฮือปด้วยตัวลอยขึ้นแล้วจับใกล้ทกสูง -ลำตัวตรง	-ไม่ลอยขึ้นตอนฮือป หรือเปลี่ยนที่ละมือ -ลำตัวแอ่น -ไกวตัวมากกว่า 15° จากทกสูง	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
7. ทำท่า Stalder ขึ้นทกสูง	1.5	-แยกขาให้ลำช้า -งอตัวสูงสุดเมื่อผ่านใต้ราว -เปิดออกด้วยการเหยียดตัวอย่างต่อเนื่องสู่ทกสูง -แขนตรงตลอด	-แยกขาเข้าก่อน -ขาดการพับลำตัว -ไม่ถึงทกสูง -ทกสูงไม่ดี -แขนงอ	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3

ระดับ HP5 - อุปกรณ์ราวเดี่ยว (ต่อ)

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ประสิทธิภาพที่คาดหวัง	ความผิดพลาด	ตัดคะแนน
8. วงกว้างคว่ำมือ 1 รอบเปลี่ยนมือ ½ รอบ จับหางมือ	1.0	-เปลี่ยนมือ ½ รอบ เสร็จสมบูรณ์ในท่าหกสูง เหยียดตัว	-หมุนไม่สิ้นสุดในท่าหกสูง -ท่าหกสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3
9. วงกว้างหงายมือ 1 รอบเปลี่ยนมือ ½ รอบ จับคว่ำมือ	1.0	-การเปลี่ยนมือ ½ รอบ ต้องเริ่มเปลี่ยนก่อน เสร็จสิ้นวงกว้าง และแล้วเสร็จในตำแหน่งหกสูง เหยียดลำตัว	-หมุนตัวเปลี่ยนมือช้า -ตำแหน่งหกสูงไม่ดี	0.1-0.3 0.1-0.3
10. วงกว้างคว่ำมือ 1 รอบ	0.5	-ทำวงกว้างด้วยการเร่ง		
11. ลังกาหลังคู่สองรอบ ในวงกว้างครั้งที่ 2	1.5	-ลำตัวสูงกว่าสูงกว่าระดับราว -ทำลังกาหลังในท่าคู่สมบูรณ์ขาชิดติดกัน -เหยียดลังกาออกก่อนระดับขนาน	-ทำจับต่ำ -หลังคู่ไม่สมบูรณ์ หรือขาแยก -ไม่เหยียดลังกาออกก่อนระดับขนาน	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
	รวม 10.0			