

บทนำ

โปรแกรมการแข่งขันของผู้หญิงถูกออกแบบเพื่อให้จัดการแข่งขันสำหรับนักกีฬาทุกอายุและทุกระดับ เด็กหญิงหรือนางสาวที่เข้าร่วมการแข่งขันยิมนาสติกด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันมาก ทุกคนเท่าเทียมกันและด้วยความยินดี

มันยากต่อการทำติกาทำชุดเดียวๆสำหรับความต้องการของทั้งสองกลุ่มในการสร้างนักกีฬายิมนาสติกที่ต้องการเข้าร่วมการแข่งขันในบางครั้งบางคราว เพื่อสร้างแรงจูงใจและทดสอบตนเองและต้องการนักกีฬาที่มีความสามารถที่สูงที่ต้องการเป็นตัวแทนของประเทศในการแข่งขันนานาชาติ ยิ่งกว่านั้น นักกีฬาบางคนเริ่มฝึกช่วงก่อนวัยเด็ก ในขณะที่คนอื่น ๆ ไม่มีโอกาสหรือไม่เปิดรับจนกระทั่งพวกเขาเข้าสู่วัยรุ่น มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะเก็บนักกีฬากลุ่มนี้โดยจัดให้เข้าร่วมการแข่งขันและโอกาสประสบความสำเร็จของพวกเขาได้อย่างดี

โปรแกรมนี้ได้แบ่งผู้เข้าร่วมการแข่งขันและโอกาสในการเข้าร่วม 2 แนวโน้ม : แนวโน้มของผู้เข้าร่วมการแข่งขันและแนวโน้มของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง

กลุ่มแนวโน้มของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (P) มีการแข่งขัน 4 ประเภท แต่ละกลุ่มแบ่งกลุ่มอายุหลายช่วงอายุ ที่อนุญาตให้เริ่มต้นช้าหรือเร็วในการเข้าร่วมการแข่งขันได้ ประสบความสำเร็จ การแข่งขันครั้งที่ 1 หรือ 2 ประกอบด้วย ทำชุดบังคับ รวมทั้งจัดให้สำหรับกลุ่มที่มีแนวโน้มของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง เพียงแต่ระบุจำกัดอายุ

กลุ่มแนวโน้มของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (HP) ได้แบ่งการแข่งขันเพื่อความก้าวหน้าเป็น 6 ประเภท ประเภท HP1 และ HP2 เหมือนกับกลุ่มแนวโน้มของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (P) เมื่อกลุ่มแนวโน้มของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (HP) กลายมาเป็นความยากมากขึ้นในการแข่งขัน 2 ประเภทครั้งสุดท้ายในประเภทระดับจูเนียร์และซีเนียร์ 4 ประเภทแรกของประเภทการแข่งขันสำหรับกลุ่มแนวโน้มของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (HP) รวมอยู่ในทำชุดบังคับ ประสบการณ์จะแสดงให้เห็นว่าทำชุดบังคับจะส่งผลโดยตรงต่อการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นและได้เพิ่มเติมรูปแบบของการศึกษาสำหรับและควบคุมผ่านผู้ฝึกสอน

- กลุ่มอายุหลายช่วงในระดับการเข้าร่วม อนุญาตสำหรับการเข้าเล่นยิมนาสติกซ์และเข้าร่วมเป็นเวลานาน จำนวนกลุ่มอายุอาจจะมีมากสำหรับสมาคมที่ผู้เข้าร่วมจำนวนน้อย กลุ่มอายุที่ต่างกันสามารถเข้าร่วมการแข่งขันด้วยกันได้และจัดให้ได้รับรางวัลแยกจากกัน
- ทำชุดบังคับประเภท 1 และ ประเภท 2 ควรจะมีรูปแบบพื้นฐานมากๆ ในแต่ละการแข่งขันกีฬายิมนาสติก และควรจะเหมือนกัน บางสมาคมควรจะเลือกทำชุดบังคับง่ายๆ สำหรับระดับผู้เข้าร่วมหรือกำจัดทักษะที่ทำทายความสามารถที่สุดออก
- บางประเภทมีการคาบเกี่ยวกับ อายุจูเนียร์ของ FIG ในรอบปัจจุบัน (ประเภท HP4) โปรแกรมนี้อนุญาตให้เข้าร่วมโดยไม่ให้กระโดดข้ามกติกาและความต้องการของระดับจูเนียร์ของ FIG ก่อนที่พวกเขาจะมีความพร้อม ระดับจูเนียร์ในเอกสารนี้ใช้กติกาจูเนียร์ของ FIG แต่ขอแนะนำทางเลือกสำหรับสมาคมด้วยวิธียืดอายุออกไปเพื่อหลีกเลี่ยงการฝืนใจไปสู่ระดับซีเนียร์ก่อนที่นักกีฬาจะมีความพร้อม
- สำหรับบาร์ของผู้หญิง ทำชุดบังคับให้เล่นบาร์เดียว ไม่จำเป็นที่จะต้องเล่นสองบาร์ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนระหว่างบาร์ ทำสำคัญทั้งหมดจะต้องสมบูรณ์ในท่าบาร์เดียวก่อนเป็นอันดับแรก

โปรแกรมกลุ่มอายุของ FIG – โครงสร้างและโปรแกรมการแข่งขันของผู้หญิง

กลุ่มแนวโน้มนของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (P)			กลุ่มแนวโน้มนของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (HP)		
ประเภท P 1	อายุ 7 – 8 ปี อายุ 9 – 11 ปี อายุ 12 – 14 ปี อายุ ≥ 15 ปี	1 ทำชุดบังคับ	ประเภท HP 1	อายุ 7 – 8 ปี	1 ทำชุดบังคับ
ประเภท P 2	อายุ 9 – 11 ปี อายุ 12 – 14 ปี อายุ ≥ 15 ปี	1 ทำชุดบังคับ	ประเภท HP 2	อายุ 9 – 11 ปี	1 ทำชุดบังคับ
ประเภท P 3	อายุ 9 – 11 ปี อายุ 12 – 14 ปี อายุ ≥ 16 ปี	1 ทำชุดสมัคร			
ประเภท P 4	อายุ 12 – 14 ปี อายุ ≥ 16 ปี	1 ทำชุดสมัคร			
			ประเภท HP 3	อายุ 11 – 12 ปี	1 ทำชุดบังคับ 1 ทำชุดสมัคร
			ประเภท HP 4	อายุ 13 – 14 ปี**	1 ทำชุดบังคับ 1 ทำชุดสมัคร
			JUNIOR	อายุ 13 – 15 ปี**	1 ทำชุดสมัคร กติกากูเนียร์ FIG
			SENIOR	อายุ 16 ปีขึ้นไป (FIG)	1 ทำชุดสมัคร FIG

** ความสำคัญของการพัฒนา อายุคูเนียร์ของ FIG (13-15) คาบเกี่ยวกับ HP 4 สำหรับโปรแกรมการแข่งขันนี้

กฎระเบียบทั่วไป

บทที่ 1 อายุของการแข่งขัน

1. อายุที่เหมาะสมของนักกีฬาจะนับอายุวันที่ 31 ธันวาคมของปีการแข่งขันเป็นฐาน
2. ข้อเสนอแนะสำหรับนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี ไม่สามารถเข้าร่วมในการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
3. นักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่าอายุขั้นต่ำของระดับการแข่งขันอาจได้เข้าร่วมการแข่งขันในรายการนี้ หากได้รับการยอมรับจากคณะกรรมการเทคนิค ถ้าอนุญาตควรได้รับการยืนยันก่อนวันสุดท้ายของการลงทะเบียนสำหรับการแข่งขัน

บทที่ 2 การอบอุ่นร่างกาย, การช่วยเหลือและการให้ความช่วยเหลือ

1. ข้อเสนอแนะในการแข่งขันประเภท P1 – P4 และ HP1 – HP4 จัดให้อบอุ่นร่างกายทั่วไป 90 นาทีก่อนการแข่งขัน ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย(หรือ 30 วินาที)ในช่วงของการแข่งขัน
2. ผู้ช่วยเหลือมีความต้องการที่บาร์เดี่ยวหรือบาร์ต่างระดับสำหรับการแข่งขันทุกประเภท หัวหน้าผู้ตัดสินประจำอุปกรณ์จะไม่อนุญาตให้แสดงก่อนจนกว่าผู้ช่วยเหลือจะปรากฏตัว จะถูกตัดคะแนน 0.30 คะแนนจากคะแนนสุดท้ายสำหรับอุปกรณ์ ถ้าผู้ฝึกสอนละทิ้งระหว่างการแสดงท่าชุด
3. เบาะนั่งรองรับ(5, 10, หรือ 20 ซม.) อนุญาตให้ใช้โดยไม่ถูกลงโทษในทุกอุปกรณ์ยกเว้นฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ อย่างไรก็ตาม การตัดคะแนนลงสู่พื้นยังตัดตามปกติ การใช้เบาะรองรับที่ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ จะถูกตัดคะแนน 0.30 คะแนนจากคะแนนสุดท้าย
4. การใช้เบาะรูปตัวยู (Safety collar) จะต้องใช้สำหรับท่าราวดอทุกท่าที่เข้าสู่โต๊ะกระโดด หัวหน้าผู้ตัดสินประจำอุปกรณ์จะไม่อนุญาตให้แสดงก่อนจนกว่าจะมีเบาะรูปตัวยู ความผิดพลาดในการใช้เบาะรูปตัวยูจะมีผลให้คะแนนสุดท้ายเป็น 0 คะแนนสำหรับโต๊ะกระโดด เบาะวางมือวางด้านหน้ากระดานให้ใช้ได้
5. การใช้อุปกรณ์เพิ่มเติมที่ไม่อนุญาตจะถูกตัดคะแนน 0.30 คะแนน

บทที่ 3 กติกาการตัดสินทั่วไป

1. สำหรับการแข่งขันทุกประเภทของการแข่งขันนานาชาติ คณะตัดสินแต่ละคนจะต้องรับผิดชอบทำหน้าที่ทั้งกรรมการ D และกรรมการ E ถ้าน้อยกว่า 4 คนหรือมีผู้ตัดสินจำนวนมากที่ถูกลงตัวในแต่ละการแข่งขัน

2. เว้นแต่อย่างอื่นที่ระบุไว้ในเอกสารนี้ ความผิดพลาดในการปฏิบัติสำหรับ เทคนิคไม่ดี ตำแหน่งร่างกายไม่ดี และท่าที่อนุญาต ประเมินค่าตามกติกาจูเนียร์ของกติกา FIG ในรอบปัจจุบัน
3. การตัดคะแนนระเบียบวินัยจะถูกตัดจากคะแนนสุดท้ายโดยหัวหน้าผู้ตัดสินประจำอุปกรณ์

กฎระเบียบเฉพาะ

บทที่ 4 กติกาการตัดสินเฉพาะ

การประเมินค่าของท่าชุดสมัครในการแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4 (จูเนียร์และซีเนียร์ทำตามกติกาของFIG) เป็นไปตามระบบที่เพิ่มเติมตามกติกาของ FIG ในรอบปัจจุบัน มี 2 ปัจจัยของการประเมินค่าในระบบนี้ คะแนนความยาก(คะแนน D) และคะแนนการปฏิบัติ(คะแนน E)

คะแนน D

คะแนน D คำนวณโดยขึ้นอยู่กับ การเพิ่มจาก 3 ด้านของการแสดงต่อไปนี้

1. ค่าคะแนนความยากที่แสดงในท่าชุดขึ้นอยู่กับจำนวนสูงสุดที่ระบุไว้
2. สำหรับการแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4 ความต้องการแต่ละกลุ่มท่า 0.30 คะแนนที่แสดงอยู่ในท่าชุด
3. ค่าคะแนนพิเศษสำหรับการต่อเชื่อมท่าที่แสดง

คะแนน D คำนวณตามสิ่งที่เกิดขึ้นต่อไปนี้

1. ตรวจสอบค่าคะแนนของท่าจบ ถ้านักกีฬาไม่แสดงท่าจบ จะมีบทลงโทษโดยอัตโนมัติโดยไม่ได้รับค่าคะแนน 0.30 คะแนนสำหรับความต้องการของกลุ่มท่า
2. ตรวจสอบถ้าความต้องการกลุ่มท่าที่เหลือที่ได้มีการแสดงและได้รับ 0.30 คะแนน(บวกค่าคะแนนของท่า) รวมทั้งท่าจบ A และ B
3. รวมค่าคะแนนความยากของท่าสูงสุดที่เหลือขึ้นอยู่กับจำนวนสูงสุดของท่าที่อนุญาต
4. รวมคะแนนการต่อเชื่อมพิเศษอื่นๆ (เฉพาะฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และคานทรงตัวเท่านั้น)

คะแนน E

การตัดคะแนน E สำหรับท่าชุดสมัครและ,เมื่อไม่เฉพาะเจาะจง สำหรับท่าชุดบังคับ ดังต่อไปนี้

ประเภท P 1, 2, 3, 4 และ HP 1, 2		ประเภท HP 3, 4	
ความผิดเล็กน้อย	- 0.10 คะแนน	ความผิดเล็กน้อย	- 0.10 คะแนน
ความผิดปานกลาง	- 0.20 คะแนน	ความผิดปานกลาง	- 0.30 คะแนน
ความผิดมาก	- 0.30 คะแนน	ความผิดมาก	- 0.50 คะแนน
ล้ม	- 0.50 คะแนน	ล้ม	- 1.00 คะแนน

คะแนนสุดท้าย (Final Score)

คะแนนสุดท้ายของท่าชุดบังคับและท่าชุดสมัคร กำหนดโดย รวมคะแนน D และคะแนน E และคะแนนนี้จะปรากฏให้เห็นสู่สายตา ถ้าเป็นไปได้คะแนน D และคะแนน E และคะแนนสุดท้ายควรจะปรากฏให้เห็น

ข้อมูลเพิ่มเติม

1. สำหรับท่าชุดสมัครในการแข่งขันประเภท P3 และ P4 ทำยิมนาสติกใดๆ ที่ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ที่ไม่ได้อยู่ในกติการอบปัจจุบันได้รับค่าคะแนน A โดยไม่คำนึงถึงค่าคะแนนในกติกาแต่ก่อนนี้ ตัวอย่างรวมทั้ง การตีตลกสูง การม้วนตัว การหมุนสะโพก เป็นต้น
2. ไม่มีท่าค่า ไม่ได้รับทั้งค่าท่าและการตัดคะแนนถึงแม้จะแสดงโดยไม่มี ความผิดจากการกระทำ
3. สำหรับประเภทของการแข่งขันทุกประเภท ในกรณีที่เล่นท่าโตะกระโดดไม่ดี นักกีฬาอาจจะเลือกเล่นท่าโตะกระโดดอีกครั้งจะถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน ตัดโดยหัวหน้าผู้ตัดสินประจำอุปกรณ์และตัดจากคะแนนสุดท้าย

บทที่ 5 เพิ่มเติมการเปลี่ยนแปลงกติกา FIG สำหรับการแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4

1. ส่วนของท่าที่พัฒนา

การแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4 อาจออกแบบพัฒนาท่าโดยเฉพาะ ส่วนของท่าที่มีค่าคะแนนความยากตามกติกาของ FIG ในรอบปัจจุบันหรือไม่มีค่าท่าในกติกา การแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4 อาจใช้การระบุท่าเพื่อได้รับความต้องการท่ายาก ความต้องการกลุ่มท่า และคะแนนพิเศษการต่อเชื่อมท่า

2. การทำท่าซ้ำ

การแข่งขันประเภท P3 – P4 และ HP3 – HP4 อาจแสดงท่าความยากซ้ำได้อีก 1 ท่า ดังนี้

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| ประเภท P3 | อาจแสดงท่าซ้ำ 1 ทักษะ ค่าท่า A หรือ B |
| ประเภท P4 | อาจแสดงท่าซ้ำ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ C |
| ประเภท HP3 | อาจแสดงท่าซ้ำ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ C |
| ประเภท HP4 | อาจแสดงท่าซ้ำ 1 ทักษะ ค่าท่า C |

3. ท่าชุดบังคับ

1. ท่าชุดบังคับถูกประเมินค่าโดยคณะผู้ตัดสินด้วยการแยกออกเป็นกรรมการค่าความยาก(D) และกรรมการค่าการกระทำ(E)
2. ท่าชุดบังคับมีคะแนนสูงสุด 10.00 คะแนน การตัดคะแนนการกระทำจากค่าท่าที่อยู่ในการแสดง
3. ระหว่างการแสดงท่าชุดบังคับ นักกีฬาอาจเล่นท่าซ้ำสำหรับท่าที่ตกหรือหยุดได้
4. การละเลยท่า จะส่งผลให้ค่าทำนั้นหายไป
5. การเพิ่มท่า จะส่งผลให้ถูกตัดคะแนน 0.50 คะแนนจากคะแนนสุดท้าย

บทที่ 6 ค่าท่าและจำนวนท่าสูงสุด

ตารางด้านล่างแสดงให้เห็นจำนวนท่าความยาก นับโดยกรรมการ D ในการแข่งขันแต่ละประเภทของการแข่งขันและค่าทำนั้นๆ รวมทั้งแสดงให้เห็นท่าที่ไม่อนุญาตให้แสดงในประเภทของการแข่งขัน หมายเหตุ: สำหรับเหตุผลในการพัฒนา โปรแกรมนี้ยังรักษาความคาดหวังไว้สำหรับการแสดงที่จะพัฒนาให้เป็นหนึ่ง ประกอบด้วย 10 ท่า เป็นคะแนน D ค่อนข้างมากกว่าการนำมาใช้ 8 ท่าในกติกา FIG ในรอบปัจจุบัน

ค่าท่าและจำนวนค่าท่าสูงสุดในคะแนน D (รวมทั้งท่าจบ)

ประเภทการแข่งขัน	ท่าสูงสุด	ค่าท่า A	ค่าท่า B	ค่าท่า C	ค่าท่า D	ค่าท่า E	ค่าท่า F
ประเภท P3	6	0.1	0.2	0.3	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ประเภท P4	7	0.1	0.2	0.3	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ประเภท HP3	8	0.1	0.2	0.3	0.4	ไม่อนุญาต	ไม่อนุญาต
ประเภท HP4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	ไม่อนุญาต

บทที่ 7 ทำชุดสั้น

ตารางต่อไปนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ตัดสิน E จะประเมินค่าในแต่ละประเภทของการแข่งขันได้อย่างไร ท่าที่มีความผิดมากนำมานับจำนวนทั้งหมดของความถี่ของท่า แม้จะไม่ได้รับค่าท่าหรือความต้องการของกลุ่มท่า

การประเมินค่าท่าชุดสั้น (สูงสุด คะแนน E)

ประเภทการแข่งขัน	8 ท่า	7 ท่า	6 ท่า	5 ท่า	4 ท่า	3 ท่า	2 ท่า	1 ท่า
ประเภท P3	10.00	10.00	10.00	8.00	6.00	4.00	2.00	1.00
ประเภท P4	10.00	10.00	8.00	6.00	4.00	3.00	2.00	1.00
ประเภท HP3	10.00	8.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
ประเภท HP4	10.00	8.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00

ประเภท P1 และ HP1	ประเภท P2 และ HP2	ประเภท P3	ประเภท P4	ประเภท HP3	ประเภท HP4
<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- เบาะสูง 80 ซม.</p> <p>บาร์เดี่ยว</p> <p>ความสูงพอเหมาะกับความสูงของนักกีฬา อาจลดบาร์ต่ำหรืออาจวางเบาะซ้อนกันก่อนการแข่งขัน อาจใช้บาร์เดี่ยวของผู้ชาย</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง 80 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>	<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- สูง (อย่างน้อย 1.10 ม. สูงสุด 1.25 ม.)</p> <p>บาร์เดี่ยว</p> <p>ความสูงพอเหมาะกับความสูงของนักกีฬา อาจลดบาร์ต่ำหรืออาจวางเบาะซ้อนกันก่อนการแข่งขัน อาจใช้บาร์เดี่ยวของผู้ชาย</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง 80 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>	<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- สูง 1.15 ม. - 1.25 ม.</p> <p>บาร์ต่างระดับ</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG เพิ่มเบาะรองรับ</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง 100 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>	<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- สูง 1.15 ม. - 1.25 ม. เบาะรูปตัวยู ยูเซนโก้</p> <p>บาร์ต่างระดับ</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG เบาะรองรับ 20 ซม.</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง FIG = 125 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>	<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- สูง 1.15 ม. - 1.25 ม. เบาะรูปตัวยู ยูเซนโก้</p> <p>บาร์เดี่ยว (สำหรับทำบังคับ)</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG = 2.50 ม. เบาะรองรับ 20 ซม. อาจใช้บาร์เดี่ยวของผู้ชาย</p> <p>บาร์ต่างระดับ (สำหรับทำสมัคร)</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG เบาะรองรับ 20 ซม.</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง FIG = 125 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>	<p>โต๊ะกระโดด</p> <p>- ความสูงมาตรฐาน FIG เบาะรูปตัวยู ยูเซนโก้</p> <p>บาร์เดี่ยว (สำหรับทำบังคับ)</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG = 2.50 ม. เบาะรองรับ 20 ซม. อาจใช้บาร์เดี่ยวของผู้ชาย</p> <p>บาร์ต่างระดับ (สำหรับทำสมัคร)</p> <p>ความสูงมาตรฐาน FIG เบาะรองรับ 20 ซม.</p> <p>คานทรงตัว</p> <p>ความสูง FIG = 125 ซม.</p> <p>พลอร์</p> <p>FIG 12 ม. X 12 ม.</p>

โต๊ะกระโดด

	ประเภท P3	ประเภท P4	ประเภท HP3	ประเภท HP4
<p>ทำโต๊ะกระโดดที่อนุญาต</p> <p>และ</p> <p>ค่าท่าความยาก</p>	<p>สปริงมือ = 2.0</p> <p>สปริงมือ ½ = 2.0</p> <p>สปริงมือ 1/1 = 2.5</p> <p>ซีกาฮาร่า = 2.0</p> <p>ซีกาฮาร่า ½ = 2.2</p> <p>ซีกาฮาร่า 1/1 = 2.5</p>	<p>สปริงมือ = 2.0</p> <p>สปริงมือ ½ = 2.0</p> <p>สปริงมือ 1/1 = 2.5</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ = 2.7</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ ½ = 2.9</p> <p>ซีกาฮาร่า = 2.0</p> <p>ซีกาฮาร่า ½ = 2.2</p> <p>ซีกาฮาร่า 1/1 = 2.5</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ = 2.7</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ 1/1 = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด = 3.1</p>	<p>สปริงมือ = 2.0</p> <p>สปริงมือ ½ = 2.0</p> <p>สปริงมือ 1/1 = 2.5</p> <p>สปริงมือ 1½ = 2.7</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ = 2.7</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ ½ = 2.9</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ 1½ = 3.3</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ = 2.9</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ ½ = 3.1</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ 1½ = 3.5</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด = 3.1</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด ½ = 3.3</p> <p>ซีกาฮาร่า = 2.0</p> <p>ซีกาฮาร่า ½ = 2.2</p> <p>ซีกาฮาร่า 1/1 = 2.5</p> <p>ซีกาฮาร่าลึงกาหลังคู้ = 2.7</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ = 2.7</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ 1/1 = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ 1/1 = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด = 3.1</p>	<p>สปริงมือ = 2.0</p> <p>สปริงมือ ½ = 2.0</p> <p>สปริงมือ 1/1 = 2.5</p> <p>สปริงมือ 1½ = 2.7</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ = 2.7</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ ½ = 2.9</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าคู้ 1½ = 3.3</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ = 2.9</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ ½ = 3.1</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ 1½ = 3.5</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด = 3.1</p> <p>สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด ½ = 3.3</p> <p>ซีกาฮาร่า ½ = 2.2</p> <p>ซีกาฮาร่า 1/1 = 2.5</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ = 2.7</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ 1/1 = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ = 2.9</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด = 3.1</p> <p>ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด 1/1 = 3.3</p> <p>ซีกาฮาร่าลึงกาหลังคู้ = 2.7</p> <p>ซีกาฮาร่าลึงกาหลังไฟค์ = 2.9</p> <p>ซีกาฮาร่าลึงกาหลังเหยียด = 3.1</p>
<p>ข้อบังคับเพิ่มเติม</p>	<p>อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน</p>			

บาร์ต่างระดับ

	ประเภท P3	ประเภท P4	ประเภท HP3	ประเภท HP4
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3, D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	1. กดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน ½ อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว่ำมือ = ท่า A 3. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A 4. ท่าจบลังกาทิ้งเหยียด = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = ท่า A	1. กดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน ½ อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว่ำมือ = ท่า A 3. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A 4. ท่าจบลังกาทิ้งเหยียด = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = ท่า A	1. ค่าท่าลอยตัวทุกท่าเพิ่มขึ้น 1 ค่าท่า 2. กดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 3. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน ½ อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว่ำมือ = ท่า A 4. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A	1. ค่าท่าลอยตัวทุกท่าเพิ่มขึ้น 1 ค่าท่า
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	1. ไกวตัวบาร์บนมีหรือไม่มีหมุนตัว 2. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 3. ท่าคิปป 4. ท่าจบ	1. ไกวตัวบาร์บนหมุน ½ สะโพกสูง อย่างน้อยระดับบาร์ 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 4. ท่าจบ ลังกา	1. ไกวตัวบาร์บนที่มีการหมุนตัว 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 2 ครั้ง (=0.3 หรือ 0) 4. ท่าจบ	1. ไกวตัวบาร์บนที่มีการหมุนตัว 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 2 ครั้ง (=0.5 หรือ 0) 4. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	อนุญาตให้ไกวตัวเพิ่ม 1 ครั้ง ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า A หรือ ท่า B สำหรับคะแนนความยาก	อนุญาตให้ไกวตัวเพิ่ม 1 ครั้ง ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ ท่า C สำหรับคะแนนความยาก	ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ ท่า C สำหรับคะแนนความยาก	ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า C สำหรับคะแนนความยาก

คานทรงตัว

	ประเภท P3	ประเภท P4	ประเภท HP3	ประเภท HP4
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 3 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 4 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 4 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 5 ท่าผาดโผน
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	1. ม้วนตัวและวอลส์โคเวอร์นับเป็นท่าผาดโผน 2. ท่าจบอาจมาจากมือ เช่น ราวดอปหรือสปริงมือ = A ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. ม้วนตัวและวอลส์โคเวอร์นับเป็นท่าผาดโผน 2. ท่าจบอาจมาจากมือ เช่น ราวดอปหรือสปริงมือ = A ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. ค่าท่าของลังกาทั้งหมดที่ลงสู่พื้นบนคานทรงตัวให้เพิ่ม 1 ค่าท่า	1. ค่าท่าของลังกาทั้งหมดที่ลงสู่พื้นบนคานทรงตัวให้เพิ่ม 1 ค่าท่า
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 หรือ 2 ข้าง 3. ท่าผาดโผน 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 ข้าง 3. ท่าผาดโผน 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 ข้างอย่างน้อย 1 รอบ 3. ท่าผาดโผนลอยตัว 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 ข้างอย่างน้อย 1 รอบ 3. ท่าผาดโผนลอยตัว 4. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า A หรือ ท่า B สำหรับคะแนนความยาก ไม่มีเวลาอย่างน้อยหรือสูงสุด	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ ท่า C สำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า B หรือ ท่า C สำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ค่าท่า C สำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

	ประเภท P3	ประเภท P4	ประเภท HP3	ประเภท HP4
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ท่าสำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ท่าสำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ท่าสำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำสูงกว่านี้) สูงสุด 8 ท่าสำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	1. รวดตอหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ลังกาหน้าหรือลังกาหลังคู่ หรือโพค = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. รวดตอหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ลังกาหน้าหรือลังกาหลังคู่ หรือโพค = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. รวดตอหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ค่าท่าของลังกา 2 รอบคู่หรือโพค ให้เพิ่มอีก 1 ค่าท่า	1. รวดตอหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ค่าท่าของลังกา 2 รอบคู่หรือโพค ให้เพิ่มอีก 1 ค่าท่า
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	1. ท่าระบำ 2 ท่า 2. ลังกา 1 ท่า 3. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่า 2. ลังกา 1 ท่า 3. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 3 ท่า 2. ท่าผาดโผนด้านหน้า 1 ท่า 3. ท่าผาดโผนด้านหลัง 1 ท่า 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 3 ท่า 2. 1 ท่าชุดผาดโผนที่มี 2 ลังกา 3. 1 ท่าลังกา 2 รอบหรือลังกาที่มีการหมุนตัว 1 รอบ 4. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	ไม่จำกัดเวลา ท่าทำซ้ำได้ 1 ท่าสำหรับคะแนนความยาก	ไม่จำกัดเวลา ท่าทำซ้ำได้ 1 ท่าสำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าทำซ้ำได้ 1 ท่าสำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าทำซ้ำได้ 1 ท่าสำหรับคะแนนความยากหรือคะแนนพิเศษ

ประเภทผู้เข้าร่วม 3 (P3)

	โต๊ะกระโดด	บาร์ต่างระดับ	คานทรงตัว	ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
ค่าความยากและความ ต้องการจำนวนท่า	สปริงมือ = 2.0	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่ อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 3 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 6 ทักษะ สำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและ ทักษะช่วยเสริม	สปริงมือ 1/2 = 2.0 สปริงมือ 1/1 = 2.5 ซีกาฮารา = 2.0 ซีกาฮารา 1/2 = 2.2 ซีกาฮารา 1/1 = 2.5	1. กดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน 1/2 อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว่ำมือ = ท่า A 3. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A 4. ท่าจบลังกาหลังเหยียด = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = ท่า A	1. ม้วนตัวและวอล์คโอเวอร์นับเป็นท่า ผาดโผน 2. ท่าจบอาจมาจากมือ เช่น ราวดอฟหรือสปริงมือ = A ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. ราวดอฟหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ลังกาหน้าหรือลังกาหลังคู้ หรือโพค = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A
ความต้องการในการ ประกอบท่า (อย่างละ 0.30)		1. ไกวตัวบาร์บนมีหรือไม่มีหมุนตัว 2. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 3. ท่าคืบ 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 หรือ 2 ข้าง 3. ท่าผาดโผน 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่า 2. ลังกา 1 ท่า 3. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ ถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน	อนุญาตให้ไกวตัวเพิ่ม 1 ครั้ง ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า A หรือ ท่า B สำหรับท่ายาก	ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า A หรือ ท่า B สำหรับท่ายาก ไม่มีเวลาอย่างน้อยหรือสูงสุด	ไม่จำกัดเวลา ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า A หรือ ท่า B สำหรับท่ายาก

ประเภทผู้เข้าร่วม 4 (P4)

	โต๊ะกระโดด	บาร์ต่างระดับ	คานทรงตัว	ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.0 สปริงมือ 1/1 = 2.5	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 4 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 (ไม่อนุญาตให้ทำท่าสูงกว่านี้) สูงสุด 7 ทักษะ สำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	สปริงมือลังกาหน้าคู้ = 2.7 สปริงมือลังกาหน้าคู้ ½ = 2.9 ซีกาฮารา = 2.0 ซีกาฮารา ½ = 2.2 ซีกาฮารา 1/1 = 2.5 ยูเซนโก้ ลังกาลังคู้ = 2.7	1. กดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน ½ อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว่ำมือ = ท่า A 3. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A 4. ท่าจบลังกากลางเหยียด = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = ท่า A	1. ม้วนตัวและวอลต์โอเวอร์นับเป็นท่าผาดโผน 2. ท่าจบอาจมาจากมือ เช่น รวดตอหรือสปริงมือ = A ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A	1. รวดตอหรือล้อเกวียน = ท่า A 2. ลังกาหน้าหรือลังกากลางคู้หรือโพ้ค = ท่า B ทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะยิมนาสติก = A
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	ยูเซนโก้ ลังกาลังคู้ 1/1 = 2.9 ยูเซนโก้ ลังกาลังโพ้ค = 2.9 ยูเซนโก้ ลังกาลังเหยียด = 3.1	1. ไกวตัวบาร์บนหมุน ½ สะโพกสูง อย่างน้อยระดับบาร์ 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 4. ท่าจบ ลังกา	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 ข้าง 3. ท่าผาดโผน 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่า 2. ลังกา 1 ท่า 3. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน	อนุญาตให้ไกวตัวเพิ่ม 1 ครั้ง ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับทำยาก	ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับทำยากหรือคะแนนพิเศษ	ไม่จำกัดเวลา ทำท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับทำยากหรือคะแนนพิเศษ

ประเภทผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง 3 (HP3)

	โต๊ะกระโดด	บาร์ต่างระดับ	คานทรงตัว	ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.0 สปริงมือ 1/1 = 2.5 สปริงมือ 1½ = 2.7 สปริงมือลึงกาหน้าคู้ = 2.7	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ท่าที่สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ท่าที่สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 4 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4 (ไม่อนุญาตให้ท่าที่สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	สปริงมือลึงกาหน้าคู้ ½ = 2.9 สปริงมือลึงกาหน้าโพค = 2.9 สปริงมือลึงกาหน้าโพค ½ = 3.1 ซีกาฮาร่า = 2.0 ซีกาฮาร่า ½ = 2.2 ซีกาฮาร่า 1/1 = 2.5 ซีกาฮาร่าลึงกาหลังคู้ = 2.7	1. ค่าท่าลอยตัวทุกท่าเพิ่มขึ้น 1 ค่าท่า 2. กัดแขนขึ้นค้ำยัน = ท่า A 3. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุน ½ อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับคว้ามือ = ท่า A 4. ไกวข้างหน้าหมุนตัว อย่างน้อย 45° และเปลี่ยนมือจับหงายมือ = ท่า A	1. ค่าท่าของลึงกาทั้งหมดที่สูงที่สุดในบนคานทรงตัวให้เพิ่ม 1 ค่าท่า	1. ราวดอปหรือล้อยกเวียน = ท่า A 2. ค่าท่าของลึงกา 2 รอบคู้หรือโพค ให้เพิ่มอีก 1 ค่าท่า
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ = 2.7 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ 1/1 = 2.9 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังโพค = 2.9 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด = 3.1	1. ไกวตัวบาร์บนที่มีการหมุนตัว 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 2 ครั้ง (=0.3 หรือ 0) 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยท่า 1 ข้างอย่างน้อย 1 รอบ 3. ท่าผาดโผนลอยตัว 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 3 ท่า 2. ท่าผาดโผนด้านหน้า 1 ท่า 3. ท่าผาดโผนด้านหลัง 1 ท่า 4. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	อนุญาตให้ท่าท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับท่ายาก	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับท่ายากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าท่าซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า B หรือ ท่า C สำหรับท่ายากหรือคะแนนพิเศษ

ประเภทผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง 4 (HP4)

	โต๊ะกระโดด	บาร์ต่างระดับ	คานทรงตัว	ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
ค่าความยากและความต้องการจำนวนท่า	สปริงมือ = 2.0 สปริงมือ ½ = 2.0 สปริงมือ 1/1 = 2.5 สปริงมือ 1½ = 2.7 สปริงมือลึงกาหน้าคู้ = 2.7 สปริงมือลึงกาหน้าคู้ ½ = 2.9 สปริงมือลึงกาหน้าคู้ 1½ = 3.3 สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ = 2.9	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำ สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำ สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D สูงสุด 5 ท่าผาดโผน	ค่าความยาก A= 0.1, B= 0.2, C= 0.3 D= 0.4, E= 0.5 (ไม่อนุญาตให้ท่าทำ สูงกว่านี้) สูงสุด 8 ทักษะ สำหรับคะแนน D
การพัฒนาทักษะและทักษะช่วยเสริม	สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ ½ = 3.1 สปริงมือลึงกาหน้าไฟค์ 1½ = 3.5 สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด = 3.1 สปริงมือลึงกาหน้าเหยียด ½ = 3.3	1. ค่าท่าลอยตัวทุกท่าเพิ่มขึ้น 1 ค่าท่า	1. ค่าท่าของลึงกาทั้งหมดที่ลงสู่พื้นบนคานทรงตัวให้เพิ่ม 1 ค่าท่า	1. ราวคอปหรือล้อยาว = ท่า A 2. ค่าท่าของลึงกา 2 รอบคู้หรือไฟค์ ให้เพิ่มอีก 1 ค่าท่า
ความต้องการในการประกอบท่า (อย่างละ 0.30)	ซีกฮาร่า ½ = 2.2 ซีกฮาร่า 1/1 = 2.5 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ = 2.7 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังคู้ 1/1 = 2.9 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังไฟค์ = 2.9 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด = 3.1 ยูเซนโก้ ลึงกาหลังเหยียด 1/1 = 3.3 ซีกฮาร่าลึงกาหลังคู้ = 2.7 ซีกฮาร่าลึงกาหลังไฟค์ = 2.9 ซีกฮาร่าลึงกาหลังเหยียด = 3.1	1. โกวตัวบาร์บนที่มีการหมุนตัว 2. ท่าแนบบาร์ 3. การเปลี่ยนระหว่างบาร์ 2 ครั้ง (=0.5 หรือ 0) 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 2 ท่าติดต่อกัน 2. หมุนด้วยเท้า 1 ข้างอย่างน้อย 1 รอบ 3. ท่าผาดโผนลอยตัว 4. ท่าจบ	1. ท่าระบำ 3 ท่า 2. 1 ท่าชุดผาดโผนที่มี 2 ลึงกา 3. 1 ท่าลึงกา 2 รอบหรือลึงกาที่มีการหมุนตัว 1 รอบ 4. ท่าจบ
ข้อบังคับเพิ่มเติม	อนุญาตให้ท่าทำครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.00 คะแนน	ท่าทำซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า C สำหรับท่ายาก	ท่าทำซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า C สำหรับท่ายากหรือคะแนนพิเศษ	ท่าทำซ้ำได้ 1 ทักษะ ท่า C สำหรับท่ายากหรือคะแนนพิเศษ

โปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์หญิง ท่าชุดบังคับ

ประเภทของการแข่งขัน

กลุ่มผู้เข้าร่วมการแข่งขัน : P1 และ P2

กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง : HP1, HP2, HP3, HP4

โปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์หญิง

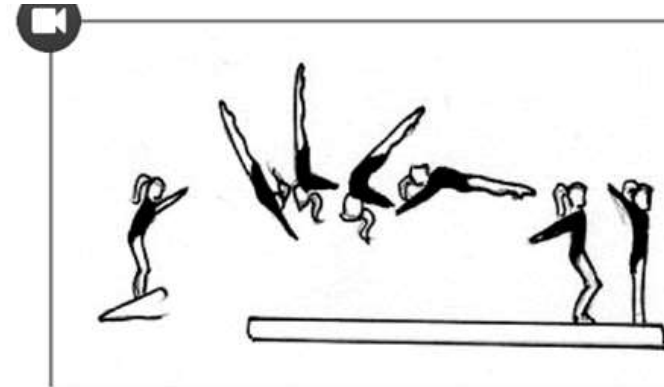
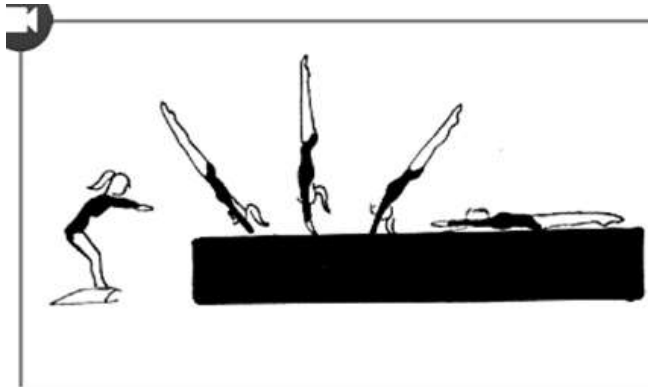
ประเภท P1 และ HP1

ท่าชุดบังคับ

กลุ่มผู้เข้าร่วมการแข่งขัน : อายุ 7-8 ปี, 9-11 ปี, 12-14 ปี, 15 ปี+

กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง : อายุ 7-8 ปี

ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - โตะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
ทุกกลุ่มอายุเลือกเล่นเพียงท่าเดียวจากสองท่า			
1. จากการวิ่ง ก้าวสู่กระดานสปริงพร้อมกระโดดด้วยเท้าคู่ วางมือด้วยการเหยียดลำตัว แล้วทิ้งตัวไปข้างหลังสู่ท่านอนราบบนเบาะ (เบาะสูง 80 ซม.)		2. ลังกาน้ำเหยียดจากกระดานกระโดด	
- 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		
	คะแนนเต็ม 9.5		คะแนนเต็ม 10.0
อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.0 คะแนน			

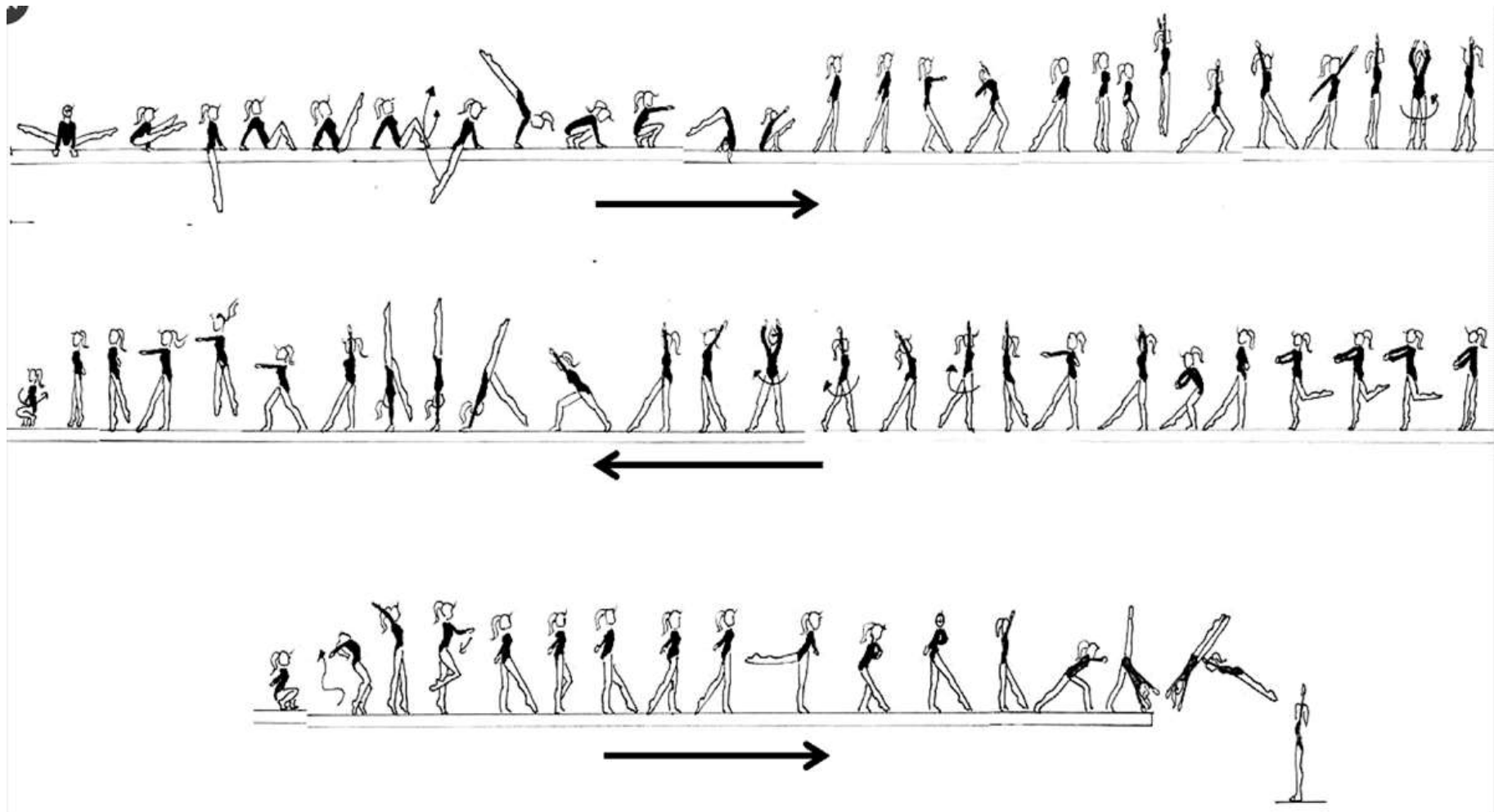
ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - บาร์เดี่ยว



ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - บาร์เดียว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด	-	การตัดคะแนน
1. เริ่มจากท่าห้อยตัว, ดึงข้อขึ้นหน้าสู่ท่าค้ำยัน	1.0	- โค้งช่วยเหลือ		0.3
2. ดัดตัวระดับขนาน ท่าท่าหมุนสะโพกหลังทันที	1.5 (0.5) (1.0)	- สะโพกต่ำกว่าบาร์ - ลำตัวพับ - ลำตัวงอ		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
3. ดัดตัวสูงกว่า 45° ทิ้งตัวลงทันทีพร้อมไกวตัวไปด้านหลัง	1.7 (1.0) (0.7)	- ขาดช่วงกว้างขณะโยนตัว - ไกวตัวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าบาร์		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
4. ไกวตัวด้านหน้าและไกวตัวด้านหลัง	1.4	- ไกวตัวด้านเท้าต่ำกว่าบาร์ - ไกวตัวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าบาร์		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
5. ไกวตัวด้านหน้าและไกวตัวด้านหลัง	1.4	- ไกวตัวด้านเท้าต่ำกว่าบาร์ - ไกวตัวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าบาร์		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
6. ไกวตัวด้านหน้าและไกวตัวด้านหลัง	1.4	- ไกวตัวด้านเท้าต่ำกว่าบาร์ - ไกวตัวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าบาร์		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
7. ไกวตัวด้านหน้าและไกวตัวด้านหลัง ผลักออกสู่ท่าจบ (ไกวไปข้างหลังครั้งที่ 5) และลงสู่พื้น	1.6 (0.7) (0.7) (0.2)	- ไกวตัวด้านเท้าต่ำกว่าบาร์ - ไกวตัวด้านหลังสะโพกต่ำกว่าบาร์		0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
	คะแนนเต็ม 10.0			

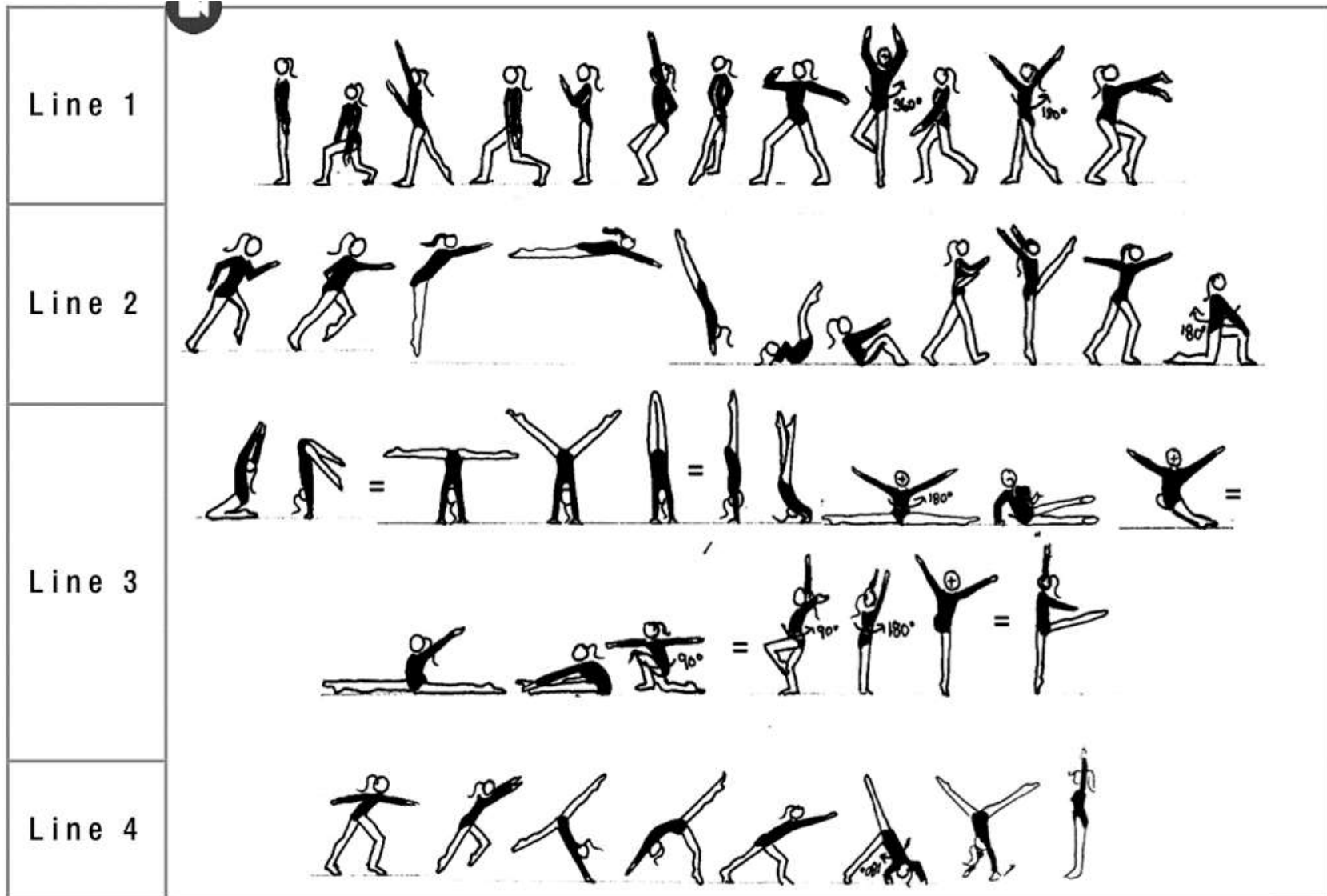
ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - คานทรงตัว



ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - คานทรงตัว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด - การตัดคะแนน
1. กระโดดและเหวี่ยงขาหมุน 1/4 สู่ทำนั่งแยกขาบนคาน, เหวี่ยงขาไปข้างหน้าสู่ทำนั่งงอขา, ยกขาขึ้นนั่งตัววีค้ำสักรูและสู่ทำนั่งงอเข้า	1.4 (0.6, 0.2, 0.4, 0.2)	
2. ม้วนหน้ายื่นด้วยขาข้างเดียว, ก้าวข้างหน้าปลายเท้าหน้าแตะพื้น, ก้าวข้างหน้าขาหน้างอขาหลังตรง ปลายเท้าหลังแตะคานและแอ่นตัว	1.2 (1.0, 0.1, 0.1)	
3. เขยียดตัวขึ้นก้าวข้างหน้าเพื่อกระโดดเขยียดตัวลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดียวอีกข้างแตะปลายเท้าด้านหลัง, ก้าวข้างหน้าดึงขาหลังมาชิดเท้าหน้า, หมุนสองขา 1/2 รอบ (180°)	1.1 (0.6, 0.1, 0.4)	
4. วิ่งข้างหน้า เตะขาขึ้นด้านหลังเท้าเหนือขนานกับพื้น 3 ก้าว โดยก้าวข้างหน้าด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายชิด เท้าขวาเขยียด ขึ้นเท้าซ้ายลงต่ำและเคลื่อนขาขวาไปข้างหน้าปลายเท้าชี้ลงบีม, เข้าซ้ายงอขาขวาเขยียดไปข้างหน้าและพับร่างกายข้างหน้า ยืดขาซ้ายขึ้นทันทีและยกร่างกายขึ้นยืน, ขาทั้งสองงอขาซ้ายเขยียด ขาขวาพับขึ้นข้างหน้า ยืดขาทั้งสอง ขาขวาชี้ลงบีมและหมุน 1/2 รอบ (180°) ขาขวาไม่เกร็ง, เข้าซ้ายพับขึ้นข้างหน้า วางขาซ้ายหน้าขาขวา	1.7 (3 x 0.3) (0.1, 0.1, 0.1, 0.4, 0.1)	
5. ก้าวข้างหน้า เตะขึ้นสูง, กดเท้าลงสู่ทำแยกขาหน้างอ-ขาหลังตรง, ชิดเท้าในอากาศข้างหน้า	1.4 (0.8, 0.2, 0.4)	- ทสูงมุนน้อยกว่า 75° ไม่มีคะแนน
6. ก้าวข้างหน้า 2 ก้าว, เท้าขวาชิดเท้าซ้ายงอขานั่งยองๆ หมุน 1/2 รอบ (180°), ขณะยียดตัวขึ้นทำร่างกายให้เป็นคลื่น, ขึ้นเท้าขวาอยู่ต่ำและงอขาซ้ายไปข้างหน้า, ก้าวข้างหน้าทันทีด้วยขาซ้ายและแตะเท้าขวาข้างหน้า	1.4 (0.1, 0.1, 0.4, 0.6, 0.1, 0.1)	
7. ก้าวขวาไปข้างหน้าและปลายเท้าซ้ายแตะข้างหลัง, ก้าวยื่นแยกขาขาหลังขนานกับพื้น(ตติง 2 วินาที), ยกตัวขึ้นและแตะเท้าขวาหลังเท้าซ้าย วางเท้าซ้ายบนบีมถ่าน้ำหนักไปข้างหลังและเท้าขวาแตะข้างหน้า, งอขาหลัง ถ่าน้ำหนักไปข้างหน้าบนเท้าขวาจบด้วยเท้าซ้ายแตะข้างหลัง	0.9 (0.1, 0.6, 0.1, 0.1)	- ตติงน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ตติงน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีคะแนน
8. เดิน 3 ก้าวไปข้างหน้า ราวคอปลงสู่พื้น	1.1 (3 x 0.1), 0.8	
	คะแนนเต็ม 10.0	

ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 1

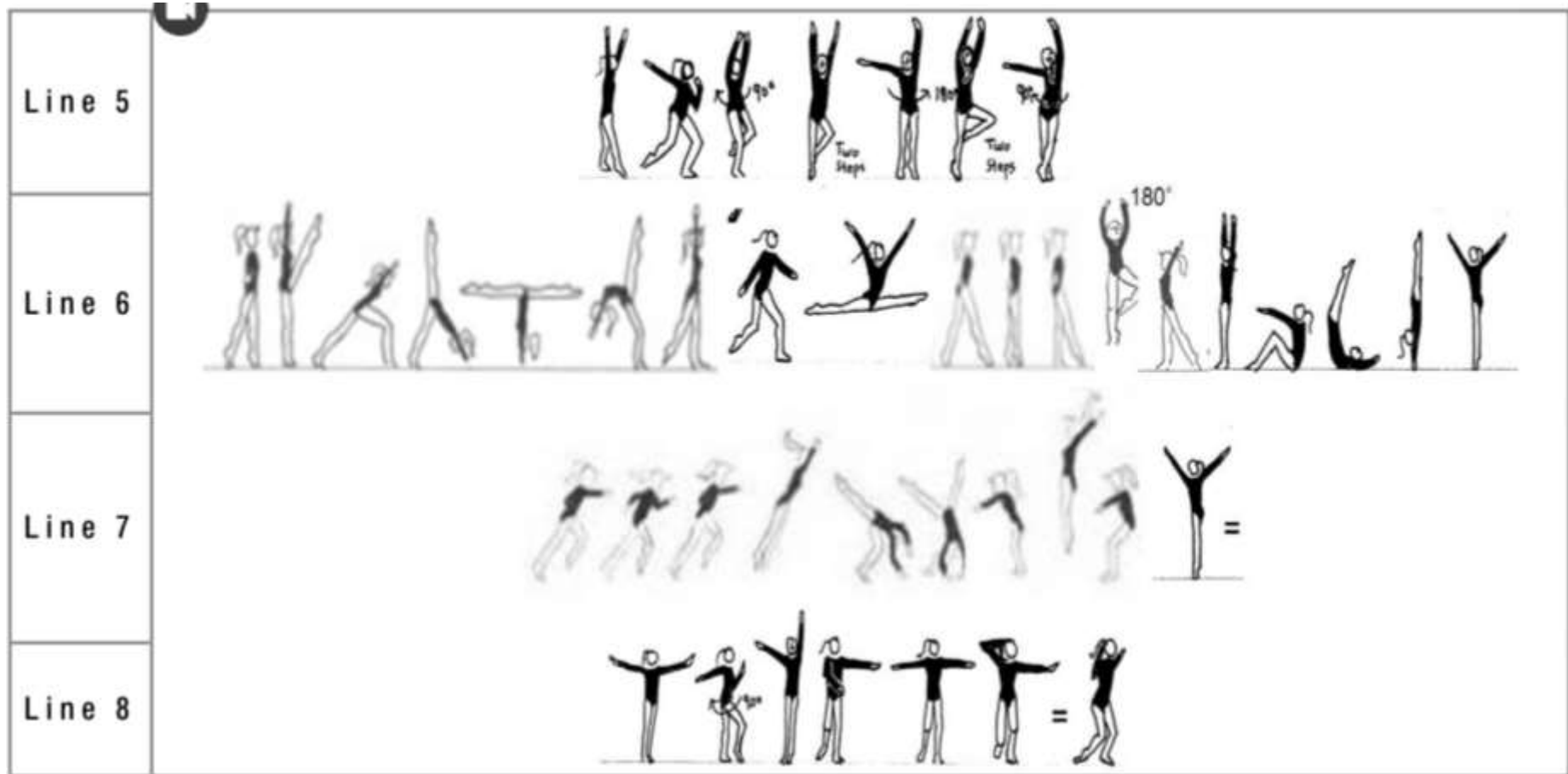


ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ส่วนที่ 1

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 1	<ul style="list-style-type: none"> - จากยืนเท้าชิดแขนอยู่ข้างลำตัว ก้าวขาขวาไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้า ยืดเข้าทั้งสองข้างขึ้นและเท้าซ้ายแตะข้างหลัง - ก้าวไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้าและดึงเท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - ก้าวด้านข้างยืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้า ยืดเข้าตรง งอเข้าขวาทันทีเท้าซ้ายชิดเข้าขวาด้านข้าง - มองทางซ้าย ก้าวด้านข้างไปทางซ้าย เท้าขวาชิดเท้าซ้ายด้านข้าง - มองทางขวา ก้าว 2 ก้าว ซ้าย-ขวาเพื่อเตรียมหมุน หมุน 360° ทางขวาบนเท้าขวาเท้าซ้ายองข้างหน้า - ก้าวข้างหน้า ยืนแยกขาองเข้า ขาทั้งสองเหยียดตรงจับโดยเท้าขวาขึ้นพื้น - หมุน 1/2 รอบ (180°) ทางขวา ขึ้นเท้าซ้ายลงต่ำ และเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า มองตรง 	<p>1.1</p> <p>$(5 \times 0.1) +$ หมุน 360° = 0.6</p>
Line 2	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำพุงม้วนหน้า (ตัวเหยียดตรงหรือพับตัวเล็กน้อย) 	1.0
Line 3	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวข้างหน้ายืนบนเท้าซ้ายเตะขาขวาขึ้นข้างหน้า (ให้สูงที่สุด) - ก้าวข้างหลังด้วยเท้าขวา เคลื่อนขาซ้ายไปข้างหลังในขณะที่เข้าขวางอและวางเข้าซ้ายบนพื้น - หมุนซ้ายด้วยเท้า 1/2 รอบ (180°) ขาทั้งสองชิดกันนั่งลงบนเท้า - วางมือทั้งสองบนพื้นและดันเข้ายืดขึ้นจากพื้นสู่ท่าหกสูง ม้วนหน้าและแยกขาสู่นั่งแยกขา - ไหว้ขาซ้ายข้ามขาขวา หมุนทางขวา 1/2 รอบ (180°) วางเท้าซ้ายบนพื้นหน้าเท้าขวา ต่อด้วยหมุนขวา 1/2 รอบ (180°) บนเท้าทั้งสองข้างจับด้วยการยืนแยกขาแยกขาขึ้นหนึ่งข้างที่มีขาขวาอยู่ข้างหน้าขาซ้ายชี้ข้างหลัง - งอเข้าซ้ายและขยับเท้าขวาไปข้างหลังจับด้วยการนั่งเข้าบนชั้นเท้าซ้าย ยกสะโพกขึ้น งอขาขวาและถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า - ยืดขาขวาลุกขึ้นยืนถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง และหมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) ยืนบนเท้าซ้าย ยกเท้าขวาขึ้นและงอเข้าขวาข้างหน้า - ไหว้ขาขวาข้ามขาซ้าย หมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) วางขาขวาบนพื้นข้างหน้า ต่อด้วยหมุนซ้าย 1/2 รอบ (180°) ด้วยสองเท้า ยกขาซ้ายขึ้นข้างหลังค้างสักครู่ 	<p>1.4</p> <p>$(8 \times 0.1) +$ หกสูง = 0.4 หมุนตัวนั่งแยกขา = 0.2</p>
Line 4	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำสปริงมือก้าวต่อล้อเกวียน 	<p>1.6</p> <p>(1.0, 0.6)</p>

ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2



ประเภท 1 กลุ่มผู้เข้าร่วม (7 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (7-8 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 5	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง แยกขาย่อเข้าทั้งสองข้าง งอขาซ้ายและไขว้ไปข้างหลังขวาขาข้างพื้น มองทางขวาเหนือมือขวา - ก้าวไปข้างหน้ายืนบนขาซ้าย งอขาขวาหมุนขาอง 1/4 รอบ (90°) ยืนขาซ้าย - ก้าวข้างหน้า 2 ก้าว ขวา-ซ้าย และเท้าขวาชิดด้านข้าง - หมุนขวา 1/4 รอบ (90°) ด้วยเท้าขวา ในขณะที่ขาซ้ายงอข้างหน้า - ก้าวไปข้างซ้าย เตะขาขวาด้านหน้าขนานกับพื้นหรือสูงกว่า ท่าพร้อมวอลเลย์ 	<p>1.5</p> <p>(5 × 0.1) + วอลเลย์โอเวอร์ = 1.0</p>
Line 6	<ul style="list-style-type: none"> - ตามด้วยโค้งครึ่งรอบบนฟลอร์ ยกขาซ้ายงอขึ้น ลีฟและกระโดดหมุน 90° ลักษณะเข้าซ้ายงอ - ต่อด้วยหมุนซ้าย 90° ก้าวข้างหลังด้วยขาซ้ายและขาขวาชิดด้านข้างยืนด้วยขาซ้าย - ม้วนหลังหกสูง กดเท้าลงยืนชูแขนสูง - ขาขวางอด้านหน้า 	<p>1.8</p> <p>(2 × 0.1) + ลีฟ = 0.8 กระโดด 90° = 0.2 ม้วนหลังหกสูง = 0.6</p>
Line 7	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและทำท่าราวตอฟกระโดดขึ้นตัวตรง 	<p>1.2</p> <p>(0.8, 0.4)</p>
Line 8	<ul style="list-style-type: none"> - ยกขึ้นเท้าซ้าย งอและหมุนด้วยขาซ้ายไปทางขวา ลดชั้นเท้าซ้ายลงบนฟลอร์หมุนไปทางซ้ายขนานด้านข้างของฟลอร์ งอเข้าซ้าย ยกขาขวาขึ้นข้างหน้าต่ำๆ - ก้าวขาขวาไปข้างหน้าและเท้าซ้ายชิดด้านข้างเท้าขวา - งอและยืดขาทั้งสอง มองทางขวา - หมุนซ้าย 1/2 รอบ (180°) งอเข้าทั้งสอง แยกขายกขึ้นเท้าซ้ายพื้นพื้น มองทางขวา 	<p>0.4</p> <p>(อย่างละ 0.1)</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>

โปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์หญิง

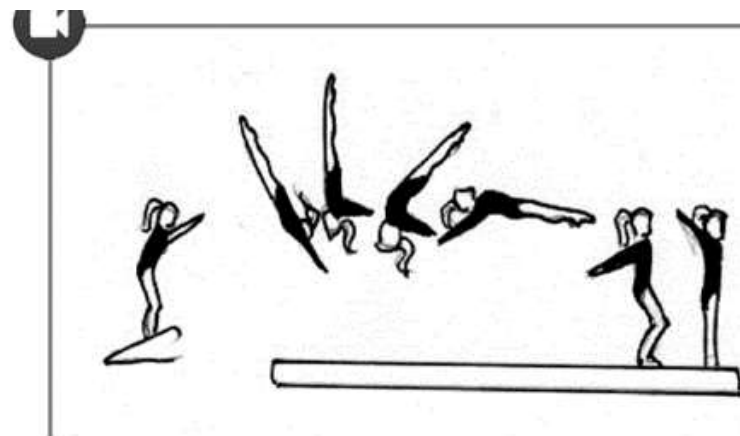
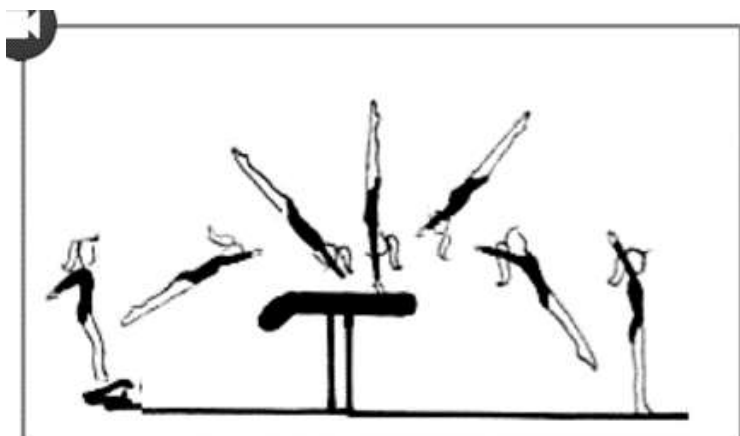
ประเภท P2 และ HP2

ท่าชุดบังคับ

กลุ่มผู้เข้าร่วมการแข่งขัน : อายุ 9-11 ปี, 12-14 ปี, 15 ปี+

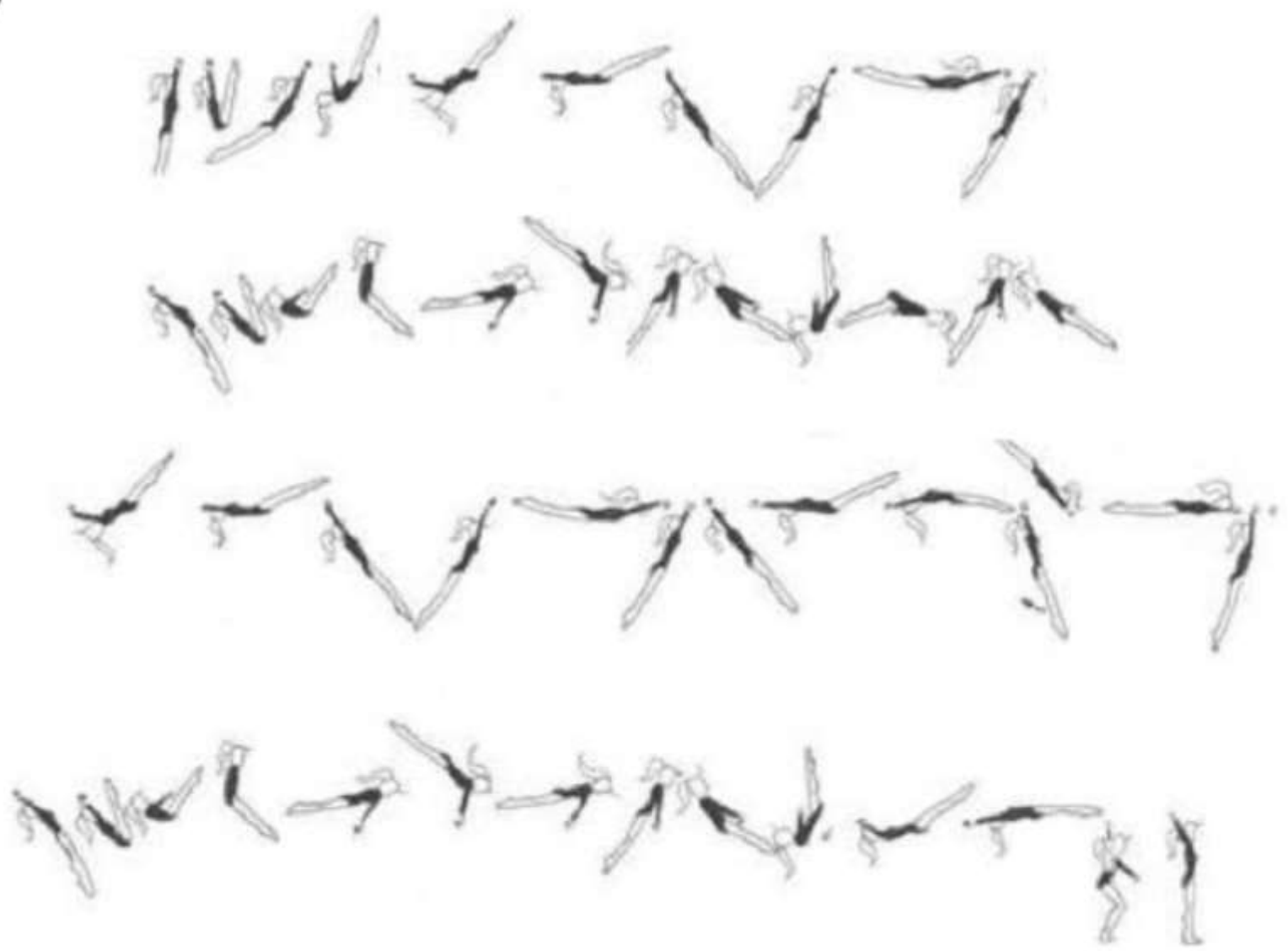
กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง : อายุ 9-11 ปี

ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - โตะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
ทุกกลุ่มอายุเลือกเล่นเพียงทำเดียวจากสองท่า			
1. สปริงมือข้ามโตะลงสู่พื้นด้วยเท้า (ความสูง 1.10-1.25 ม. ขึ้นอยู่กับอายุของนักกีฬา)		2. ลังกาหน้าเหยียดจากกระดานกระโดด	
- แขนงอ - พับลำตัวเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90°หรือมากกว่า) - งอลำตัว	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 คะแนนเต็ม 10.0	- พับลำตัวเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90°หรือมากกว่า) - งอลำตัว	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 คะแนนเต็ม 9.5
อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.0 คะแนน			

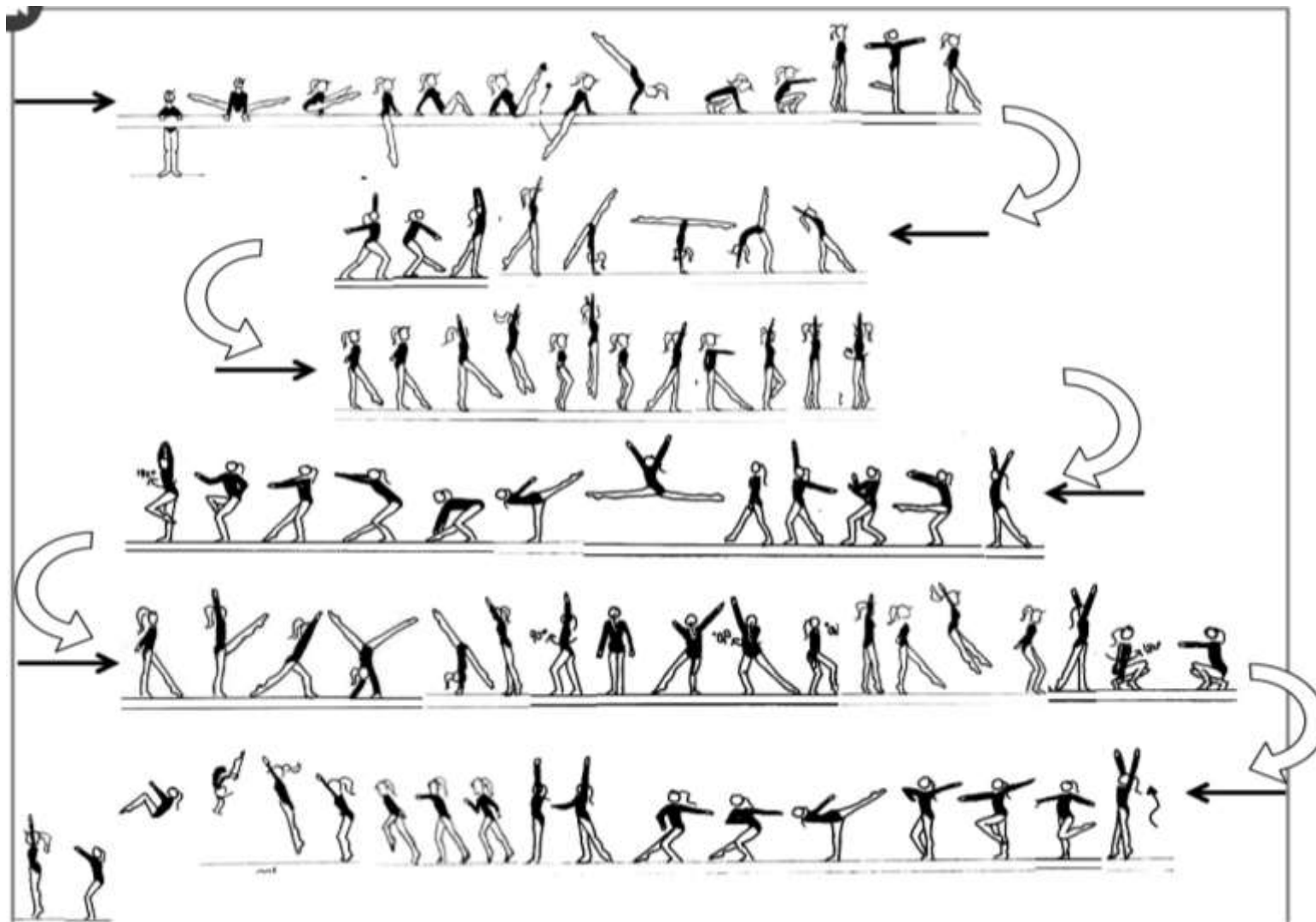
ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - บาร์เดี่ยว



ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - บาร์เดียว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด -	การตัดคะแนน
1. เริ่มจากท่าห้อยตัว, แอนตัวเล็กน้อยและนำปลายเท้าไปที่บาร์โดยเร็วและเหยียดตัวไปข้างหน้าเพื่อไกวตัวไปข้างหลัง	1.0	- ร่างกายจะต้องยกขึ้นเหนือบาร์มากกว่า 30°	0.1 – 0.3
2. ไกวไปข้างหน้าและคิพขึ้นค้ำยัน, ดัดตัวขึ้นมือค้ำยัน	3.0	- เท้าต่ำกว่าบาร์	0.1 – 0.3
3. หมุนสะโพกหลัง ทิ้งตัวลงทันทีเหยียดร่างกายไปข้างหน้า	1.0 (0.5) (0.5)	- ตัดคะแนนตามปกติ	0.1 – 0.3
4. ไกวตัวด้านหลังและไกวตัวด้านหน้า	1.0 (0.5) (0.5)	- ไปด้านหลังเท้าต่ำกว่าบาร์ - ไปด้านหน้าสะโพกต่ำกว่าบาร์	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
5. ไกวตัวด้านหลัง	0.5		
6. ไกวตัวด้านหน้า	-		
7. คิพขึ้นค้ำยัน	2.50	- งอแขนมากเกินไป - ช่วยเหลือในท่าคิพ	0.1 – 0.3 0.5
8. ไกวตัวด้านล่างสู่ท่าจบ	1.0	- ตัดคะแนนตามปกติ	0.1 – 0.3
	คะแนนเต็ม 10.0		

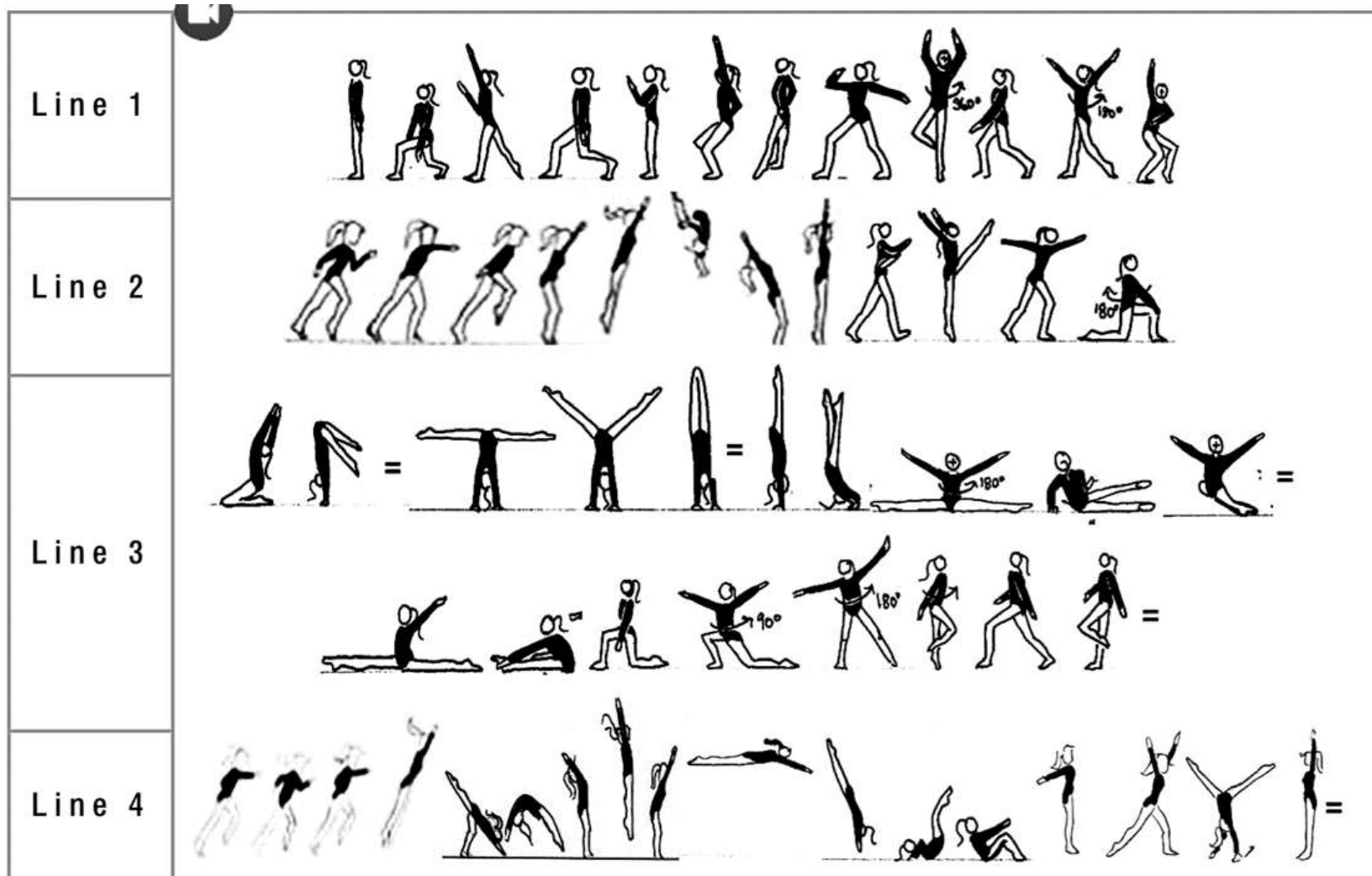
ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - คานทรงตัว



ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - คานทรงตัว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด - การตัดคะแนน
1. กระโดดแยกขาคร่อมมือค้ำสักรู้ หมุน 1/4 (90°) นั่งยกขารูปตัวแอล สู้ทำนั่งแยกขาบนคาน, เหยียดขาสู่วางเท้าข้างบนบีม, เหยียดขาสู่วางเท้าข้างบนบีม, เหยียดขาสู่วางเท้าข้างบนบีม งอขาซ้ายขึ้นด้านหลังให้มาก ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและชิดเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย	1.0 (0.4, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)	
2. แบ็ควอล์คโอเวอร์จบด้วยการยืนแยกขาหน้าหลัง, ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้างอเข่าวางเท้าขวาขึ้นไปด้านหน้าเท้าซ้าย, ก้าวขาขวาไปข้างหน้าในรูปงอเข่า เท้าซ้ายชิดบีม, หมุนร่างกายเล็กน้อยไปด้านขวา มองขวาเหยียดลำตัวไปข้างหน้า ก้าวเท้าไปข้างหน้าและชิดเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย	1.3 (1.0, 0.1, 0.1, 0.1)	
3. ก้าวขาขวาเท้ากระโดดตัวตรงทันที, วางเท้าซ้ายลงข้างหน้าชิดบีม, ก้าวไปข้างหน้าขวา-ซ้ายจากนั้นชิดเท้าซ้ายอยู่ข้างหลังเท้าขวา, หมุนสองขา 1/2 รอบ (180°)	1.2 (0.4, 0.4, 0.1, 0.3)	
4. ก้าว 3 ก้าว และสปีทแยกขา, วางเท้าซ้ายด้านหน้าชิดบีม เคลื่อนขาขวาไปข้างหน้าชิดบีม, งอเข่าซ้ายแยกขา และงอลำตัวไปข้างหน้ายืดขาซ้ายทันทีและยกลำตัวขึ้นสู่วางเท้า, งอขาทั้งสอง-ซ้ายขาขวา ขาขวางอเข่าขึ้น, ยืดขาทั้งสอง เท้าขวาชิดบีมและหมุน 1/2 รอบ (180°) บนเท้าขวา เข่าซ้ายงอขึ้นด้านหน้า, วางขาซ้ายงอเข่าด้านหน้าขาขวา	1.4 (0.6, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.3, 0.1)	
5. เตะขาขวาไปข้างหน้า ล้อเกวียน, ชิดเท้าซ้ายข้างหลังเท้าขวา, หมุนขวา 1/4 (90°), ก้าวขาขวาทุกขาสู่วางเท้าขวาขาซ้ายตรง, ขาซ้ายยังคงเหยียดตรงและชิดบีม(แยกขาด้านข้างขาขวางอ) ยืดขาทั้งสองตรงและถ่าน้ำหนักไปขาซ้ายในท่าแยกขา(แยกขาด้านข้างขาซ้ายงอ), หมุนขวา 1/4 (90°) ยืนบนเท้าซ้าย, ยกขึ้นเท้าขวาขึ้นแอ่นตัว, ทำท่าแฮนด์(ขาชิดในอากาศ) ขาขวาวอยู่หน้าขาซ้าย, ชิดเท้าขวาวอยู่หน้าเท้าซ้าย งอเข่าสู่วางเท้าซ้ายงอๆ หมุน 1/2 รอบ (180°),	2.3 (1.0, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.2, 0.1, 0.3)	
6. ยึดตัวขึ้นพร้อมท่าร่างกายเป็นคลื่น, ขึ้นเท้าขวาวอยู่ต่ำและงอเข่าซ้ายขึ้นข้างหน้า พร้อมกับก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและเท้าขวาขึ้นข้างหน้าอเขา, ก้าวขาขวาไปข้างหน้าและขาซ้ายขึ้นไปข้างหลัง ก้าวยืนแยกขาขวาหลังขนานกับพื้น(ติดนิ่ง 2 วินาที) ยกลำตัวขึ้นและเท้าซ้ายอยู่หลังเท้าขวา, วางเท้าซ้ายบนบีมถ่าน้ำหนักไปด้านหลังและเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า, งอเข่าซ้ายและยืดเข่าซ้ายขึ้นถ่าน้ำหนักไปข้างหน้าไปทางเท้าขวาจบด้วยเท้าซ้ายขึ้นไปข้างหลัง	1.4 (0.5, 0.1, 0.1, 0.4, 0.1, 0.1, 0.1)	- ติดนิ่งน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ติดนิ่งน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีคะแนน
7. ก้าว 1--3 ลังกาหน้าคู้ลงสู่พื้น	1.4 (3 × 0.1), 1.1	
	คะแนนเต็ม 10.0	

ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 1



ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 1

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 1	<ul style="list-style-type: none"> - จากยืนเท้าชิดแขนอยู่ข้างลำตัว ก้าวขาขวาไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่า ยืดเข่าทั้งสองขึ้นและเท้าซ้ายแตะข้างหลัง, - ก้าวไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่าและเท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - ก้าวด้านข้างยืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่า ยืดเข่าตรง งอเข่าขวาหันที่เท้าซ้ายชิดด้านข้างเข่าขวา - มองทางซ้าย ก้าวด้านข้างไปทางซ้าย เท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - มองทางขวา ก้าว 2 ก้าว ซ้าย-ขวาเพื่อเตรียมหมุน หมุน 360° ทางขวาบนเท้าขวาเท้าซ้ายองข้างหน้า - ก้าวข้างหน้ายืนบนขาซ้าย ยืนแยกขาองเข่า ขาทั้งสองเหยียดตรงจบโดยเท้าขวาขึ้นพื้น - หมุน ½ รอบ (180°) ทางขวา ขึ้นเท้าซ้ายลงต่ำ และเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า มองตรง 	<p>1.0</p> <p>$(6 \times 0.1) +$</p> <p>หมุน 360° = 0.4</p>
Line 2	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำลังกาหน้าคู่ 	1.0
Line 3	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวข้างหน้ายืนบนเท้าซ้ายเตะขาขวาขึ้นข้างหน้า (ให้สูงที่สุด) - ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง เคลื่อนขาซ้ายไปข้างหลังในขณะที่เข่าขวางอและวางเข่าซ้ายบนพื้น จบด้วยนั่งงอเข่าโดยขาขวายู่ข้างหน้าและขาซ้ายอยู่ข้างหลัง - หมุนซ้ายด้วยเข่า ½ รอบ (180°) ขาทั้งสองชิดกันนั่งลงบนเข่า จบด้วยทำนั่งบนเข่า - วางมือทั้งสองบนพื้นและดันเข่ายืดขึ้นจากพื้นสู่ท่าทักสูง ม้วนหน้าและแยกขาสู่นั่งแยกขา จบด้วยทำนั่งแยกขา - ไขว้ขาซ้ายข้ามขาขวา หมุนทางขวา ½ รอบ (180°) วางเท้าซ้ายบนพื้นหน้าเท้าขวา ต่อด้วยหมุนขวา ½ รอบ (180°) บนเท้าทั้งสองข้างจบด้วยการยืนแยกขาแยกขาขึ้นหนึ่งข้างที่มีขาขวายู่ข้างหน้าขาซ้ายชี้ข้างหลัง - งอเข่าซ้ายและขยับเท้าขวาไปข้างหลังจบด้วยการนั่งเข่าบนชั้นเท้าซ้าย ยกสะโพกขึ้น งอขาขวาและถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า - ยืดขาขวาลุกขึ้นยืนถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง และหมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) ยืนบนเท้าซ้าย ยกเท้าขวาขึ้นและงอเข่าขวาข้างหน้า - ไขว้ขาขวาข้ามขาซ้าย หมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) วางขาขวาบนพื้นข้างหน้า ต่อด้วยหมุนซ้าย ½ รอบ (180°) ด้วยสองเท้า ยกขาซ้ายขึ้นข้างหลังค้างสักครู่ 	<p>1.3</p> <p>$(8 \times 0.1) +$</p> <p>ทักสูง = 0.3</p> <p>หมุนตัวนั่งแยกขา = 0.2</p>
Line 4	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำสปริงมือต่อด้วยกระโดดตัวตรงต่อด้วยพุ่งม้วนหน้า(เหยียดตัวหรือพับตัวเล็กน้อย)ทันที, ล้อเกวียน 	<p>1.9</p> <p>$(0.7, 0.2, 0.6, 0.4)$</p>

ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - ฟลอร์แอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2



ประเภท 2 กลุ่มผู้เข้าร่วม (9 ปี+) หรือ กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (9-11 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 5	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง แยกขาเข้าทั้งสองข้าง งอขาซ้ายและไขว้ไปข้างหลังขาขวาซึ่งลงพื้น มองทางขวาเหนือมือขวา - ก้าวไปข้างหน้ายืนบนขาซ้าย งอขาขวาหมุนขาอ 1/4 รอบ (90°) ยืนขาซ้าย - ก้าวยาวข้างหน้า 2 ก้าว ขวา-ซ้าย และเท้าขวาชิดด้านข้าง - หมุนขวา 1/4 รอบ (90°) ด้วยเท้าขวา ในขณะที่ขาซ้ายงอข้างหน้า - ก้าวไปข้างซ้าย เตะขาขวาด้านหน้าขนานกับพื้นหรือสูงกว่า ทำพร้อมวอลต์ 	<p>1.1</p> <p>(6 × 0.1) + วอลต์โอเวอร์ = 0.5</p>
Line 6	<ul style="list-style-type: none"> - ตามด้วยโค้งครึ่งรอบบนฟลอร์ ยกขาซ้ายงอขึ้น ลีฟแยกขาและลีฟแยกขาหมุน 90° ไปทางซ้าย - ต่อด้วยหมุนซ้าย 90° ก้าวข้างหลังด้วยขาซ้ายและขาขวาชิดด้านข้างยืนด้วยขาซ้าย - ม้วนหลังหกสูง กดเท้าลงยืนชูแขนสูง - ขาขวางอด้านหน้า 	<p>1.4</p> <p>(2 × 0.1) + ลีฟแยกขา = 0.4 ลีฟแยกขาหมุน 90° = 0.4 ม้วนหลังหกสูง = 0.4</p>
Line 7	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและทำท่าราวดอฟ ฟลิกแฟลค 2 ครั้ง กระโดดขึ้นตัวตรง 	<p>1.9</p> <p>(0.3, 0.7, 0.7, 0.2)</p>
Line 8	<ul style="list-style-type: none"> - ยกขึ้นเท้าซ้าย งอและหมุนด้วยขาซ้ายไปทางขวา ลดชั้นเท้าซ้ายลงบนฟลอร์หมุนไปทางซ้ายขนานด้านข้างของฟลอร์ งอเข้าซ้าย ยกขาขวาขึ้นข้างหน้าต่ำกว่าแนวขนานกับพื้น - ก้าวขาขวาไปข้างหน้าและเท้าซ้ายชิดด้านข้างเท้าขวา - งอและยืดขาทั้งสอง มองทางขวา - หมุนซ้าย 1/2 รอบ (180°) งอเข้าทั้งสอง แยกขายกขึ้นเท้าซ้ายพื้นพื้น มองทางขวา 	<p>0.4</p> <p>(อย่างละ 0.1)</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>

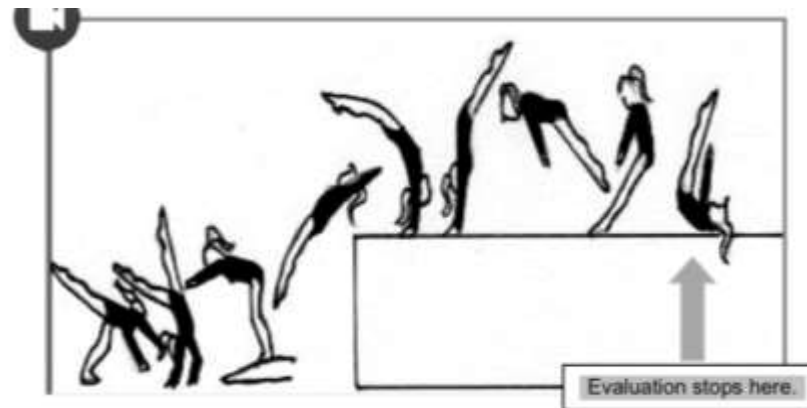
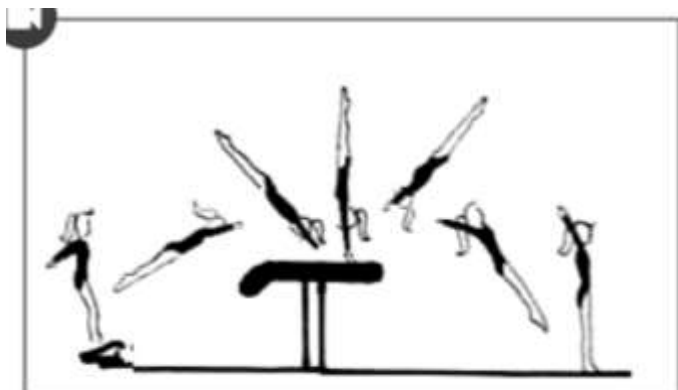
โปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์หญิง

ประเภท HP3

ท่าชุดบังคับ

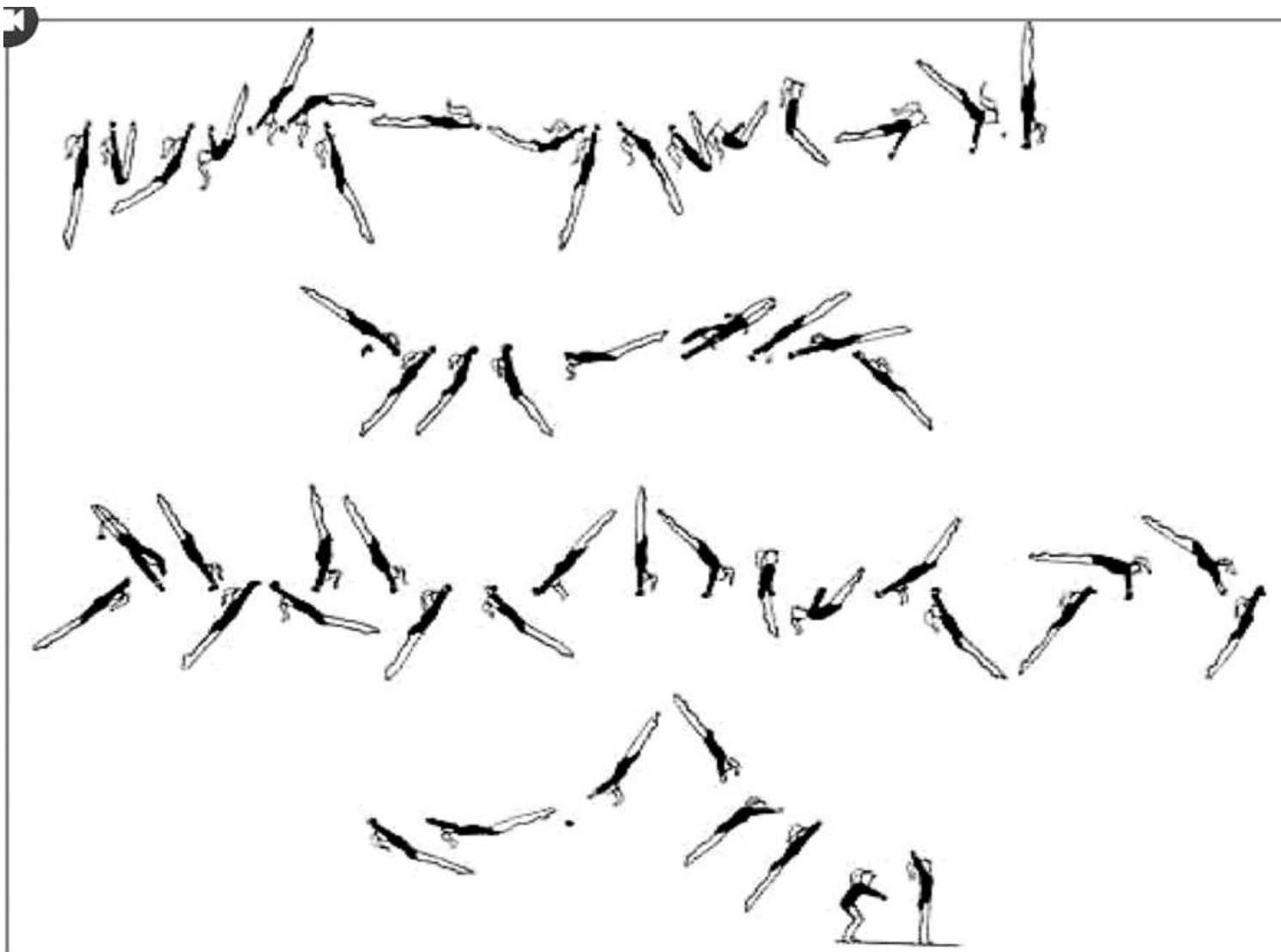
กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง : อายุ 11-12 ปี

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - โຕ้ะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
นักกีฬาจะต้องแสดง 2 ท่า คะแนนสุดท้ายของโຕ้ะกระโดดคือคะแนนเฉลี่ยของโຕ้ะกระโดดทั้ง 2 ท่า			
1. สปริงมือ ความสูงของโຕ้ะกระโดด 1.10 ม.		2. ราวตอพลองบนกระดานสปริงพลิกแฟลกขึ้นบนเบาะและหมุนตัวลงสู่หลังบนเบาะนิ่มสูง 100 ซม. หรือบนโຕ้ะต่ำๆที่มีเบาะนิ่มคลุม	
<ul style="list-style-type: none"> - แขนงอ - พับลำตัวเล็กน้อย - พับลำตัวปานกลาง - พับลำตัวมาก (90°หรือมากกว่า) - งอลำตัว - ชางอหรือขาแยก 	<p>0.1 – 0.3</p> <p>0.1 – 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความผิดพลาดตามปกติ <p>** การประเมินค่าจะหยุดการตัดสินหลังจากสัมผัสด้วยเท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วงที่สองของท่าสุดท้าย <p>** จะต้องใช้เบาะรูปตัวยู(Safety Collar) หรือคะแนน = 0</p>	<p>0.1 – 0.3</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>
อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.0 คะแนน คะแนนโຕ้ะกระโดดคือคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองคะแนน			

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - บาร์เดี่ยว



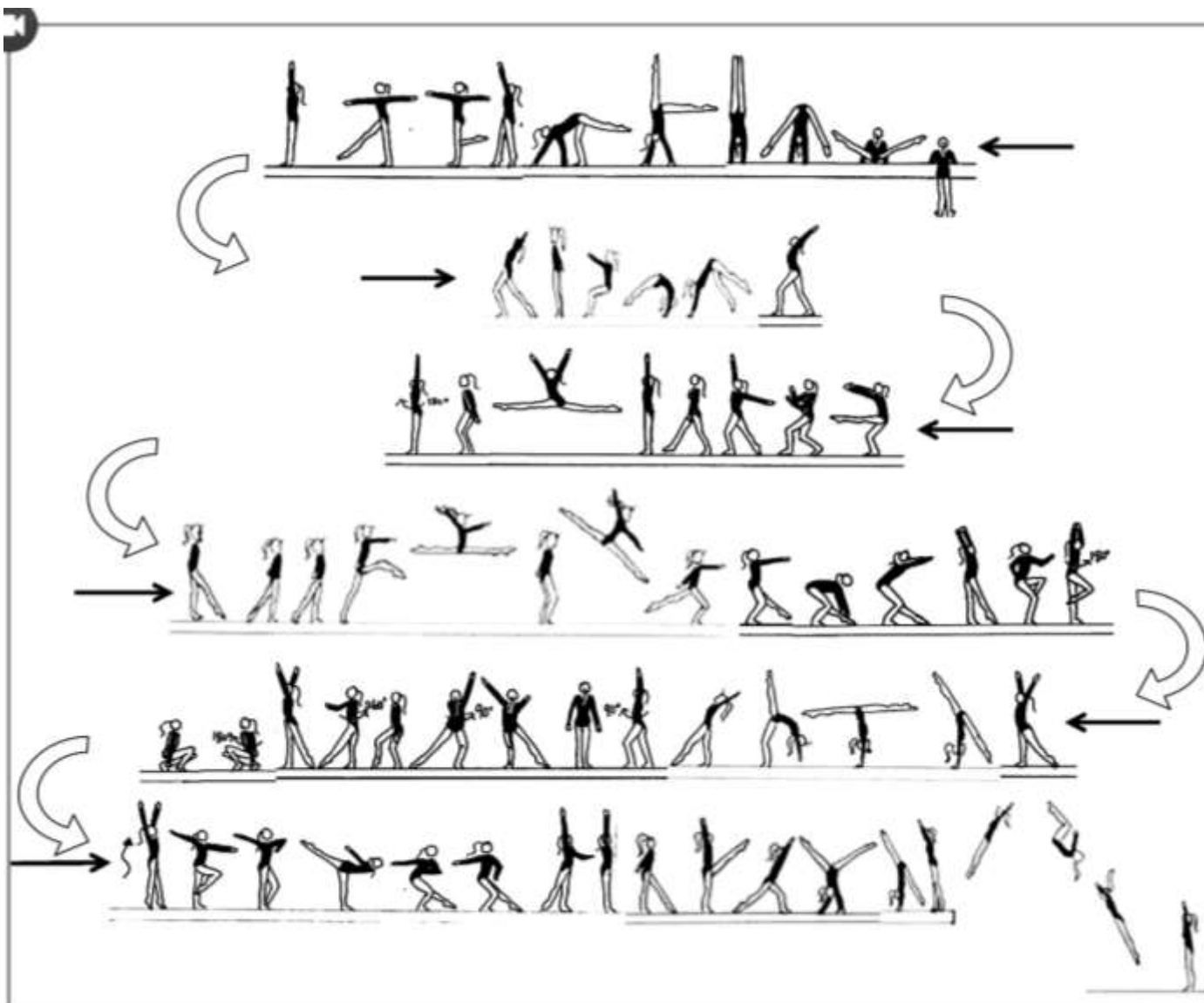
ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - บาร์เดี่ยว

รายละเอียด	ค่าคะแนน	ความคาดหวังในการแสดง	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
1. จากการพับตัว ดัดตัวเล็กน้อย ไกวตัวด้านหลัง ไกวตัวด้านหน้า และคิปปับตัวดีดตัวขึ้นหกสูง (แยกขาหรือตัวเหยียดตรง)	(0.5)	- การทำท่าพับตัวดีดขึ้นอาจทำแบบงอแขน “ยกค้างขึ้น”	- ความผิดพลาดปกติ	0.1 – 0.3
	2.2 (0.2)	- หรือทำแบบแขนเหยียดตรง “จิ้งหะไกวตัว”		
	(0.5)	- การพับตัวดีดหกสูงจะต้องแขนตรง	- พับตัวดีดหกสูงแขนงอ	0.1 – 0.3
	(1.0)			
2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุนตัว ½ รอบ จับด้วยมือทั้งสองคว่ำมือ	1.0	- ในช่วงหมุนตัวอาจทำด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง	- ตำแหน่งของร่างกายในช่วงจบของการหมุนตัว ½ รอบ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องห่อตัวเหนือ 45°	- ไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3
3. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุนตัว ½ รอบ จับด้วยมือทั้งสองคว่ำมือ	1.0	- ในช่วงหมุนตัวอาจทำด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง	- ตำแหน่งของร่างกายในช่วงจบของการหมุนตัว ½ รอบ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องห่อตัวเหนือ 45°	- ไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3
4. วงกว้างคว่ำมือ	1.5	- วงกว้างจะต้องสำเร็จด้วยร่างกายพับตัว	- พับตัวหรือมุมของไหล่มากเกินไป	0.1 – 0.3
		- หรือมุมของแขน-ลำตัวเป็นอย่างน้อย	- ตัวแอ่นหรือเข่างอ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องผ่านการเหยียดของร่างกาย	- แขนงอ	0.1 – 0.3
		- อย่างสมบูรณ์	- ไม่ผ่านช่วงหกสูง	0.1 – 0.3
			- ตำแหน่งของหกสูงไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3
5. วงกว้างคว่ำมือ	1.5	- วงกว้างจะต้องสำเร็จด้วยร่างกายพับตัว	- พับตัวหรือมุมของไหล่มากเกินไป	0.1 – 0.3
		- หรือมุมของแขน-ลำตัวเป็นอย่างน้อย	- ตัวแอ่นหรือเข่างอ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องผ่านการเหยียดของร่างกาย	- แขนงอ	0.1 – 0.3
		- อย่างสมบูรณ์	- ไม่ผ่านช่วงหกสูง	0.1 – 0.3
			- ตำแหน่งของหกสูงไม่ดี	0.1 – 0.3

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - บาร์เดี่ยว

รายละเอียด	ค่าคะแนน	ความคาดหวังในการแสดง	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
6. ทิ้งตัวลงไกวตัว	0.5	<ul style="list-style-type: none"> - ควรจะควบคุมการทิ้งตัวลงและร่างกายเหยียดตรง - การไกวตัวจะต้องแขนตรง - ร่างกายทุกส่วนจะต้องอยู่เหนือบาร์ช่วงสุดท้ายของการไกวตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - ขาดการควบคุมในการทิ้งตัว - แขนงอในการทิ้งตัวหรือไกวตัว - ร่างกายต่ำกว่าบาร์ 	<p>0.1 – 0.3</p> <p>ครึ่งละ 0.1 – 0.3</p> <p>0.1 – 0.3</p>
7. ไกวตัวด้านหลัง	0.5	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วงสุดท้ายของไกวตัวด้านหลังจะต้องห่อไหล่ อยู่เหนือแนวขนานกับพื้นอย่างน้อย 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วงสุดท้ายของการไกวตัวด้านหลังไม่ถูกต้อง - ไกวตัวด้านหลังต่ำกว่า 45° 	<p>0.1 – 0.3</p> <p>0.1 – 0.3</p>
8. ไกวตัวด้านหน้าต่อด้วยลังกาหลังเหยียด	<p>1.8</p> <p>คะแนนเต็ม</p> <p>10.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ลังกาหลังเหยียดจะต้องห่อร่างกายเล็กน้อยโดยตลอด - ร่างกายทุกส่วนจะต้องอยู่เหนือบาร์ 	<ul style="list-style-type: none"> - พับตัวหรือแอ่นตัวมากเกินไป - ต่ำกว่าความสูงของบาร์ - ร่างกายคู้หรือพับตัว 	<p>0.1 – 0.3</p> <p>0.1 – 0.3</p> <p>1.8 (ไม่มีคะแนน)</p>





ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - คานทรงตัว



ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - คานทรงตัว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด - การตัดคะแนน
1. กระโดดแยกขาคร่อมมือค้ำสักรู้ ยกตัวขึ้นทสูง (ติดนิ่ง 2 วินาที,ขาชิด) กดเท้าลงหมุนตัว 1/4 (90°) จบด้วยการยืนแยกขาหน้าหลัง, งอเข้าซ้ายไปข้างหลัง, จากนั้นก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและชิดกับเท้าขวาอยู่ข้างหน้าเท้าซ้าย	1.2 (0.2, 0.6, 0.3, 0.1)	- ติดนิ่งน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ติดนิ่งน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีค่าท่า
2. พลิกแฟลกลู่ทำยืนแยกขา, ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและเตะขาขึ้นด้านหน้าส่วนขาขวางอและยืดเข้าขาข้างขึ้น ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าในท่ายืนแยกขาของเข้าทั้งสองข้าง เท้าซ้ายงุ้มและบีบ จากนั้นหมุนตัวเล็กน้อยไปทางขวา มองขวา เขยียดลำตัวไปข้างหน้าและชิดเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย	1.2 (1.0, 0.1, 0.1)	
3. กระโดดลิฟแยกขา, ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าชิดเท้าซ้ายด้านหลังเท้าขวา, หมุนสองขา ½ รอบ (180°)	0.9 (0.6, 0.1, 0.2)	
4. ริง 3 ก้าว ลิฟแยกขาต่อยกกระโดดแยกขาทันที, วางเท้าซ้ายด้านหน้าชี้ลงบีบ เคลื่อนขาขวาไปข้างหน้าชี้ลงบีบ, งอเข้าซ้ายแยกขาและงอลำตัวไปข้างหน้ายืดขาซ้ายทันทีและยกลำตัวขึ้นสู่ทำยืน, งอขาทั้งสอง-ซ้ายขา งอ ขาขวางอเข้าขึ้น, ยืดขาทั้งสอง เท้าขวาชี้ลงบีบและหมุน ½ รอบ (180°) บนเท้าขวา เข้าซ้ายงอขึ้นด้านหน้า, วางขาซ้ายงอเข้าด้านหน้าขาขวา	1.8 (0.6, 0.6, 0.1, 0.1, 0.1, 0.2, 0.1)	
5. ฟร็อนวอล์คโอเวอร์, ชิดเท้าซ้ายข้างหลังเท้าขวา, หมุนขวา 1/4 (90°), ก้าวขายาวๆทางขวาสู่การงอเข้า ขวาขาซ้ายตรงและชี้ลงบีบ(แยกขาด้านข้างขาขวางอ), ยืดขาทั้งสองขึ้น ยืดขาทั้งสองตรงและถ่าน้ำหนักไปขาซ้ายในท่าแยกขา(แยกขาด้านข้างขาซ้ายงอ), หมุนขวา 1/4 (90°) ยืนบนเท้าซ้าย, ยกขึ้นเท้าขวาขึ้นแอ่นตัว	1.3 (0.6, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1)	
6. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า, เท้าขวาชี้ไปข้างหน้าที่บีบ หมุนตัวขวางอเข้าข้างหน้า 1/1 (360°) วางขาซ้ายงอด้านหน้าขา ขวาชิดเท้าขวาอยู่หลังเท้าซ้าย, งอเข้าน้อยๆ หมุน ½ รอบ (180°) ในทำนองของๆ ยืดขาทั้งสองขึ้นในขณะเดียวกันให้ร่างกายเป็นคลื่น ขึ้นเท้าขวาลดต่ำลงและงอเข้าซ้ายขึ้นข้างหน้า ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าทันทีและเท้าขวาชี้ไปข้างหน้า	1.4 (0.1, 0.6, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1)	- หมุนตัวน้อยกว่า ¾ รอบ ไม่มีคะแนน
7. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าและปลายเท้าซ้ายและข้างหลัง ก้าวยืนทรงตัวขาเดียวขาหลังอยู่สูงกว่าแนวขนานกับพื้น(ติด นิ่ง 2 วินาที), ยกร่างกายขึ้นและปลายเท้าซ้ายอยู่หลังเท้าขวา วางเท้าซ้ายลงถ่าน้ำหนักไปด้านหลังและเท้าขวาชี้ไป ข้างหน้า งอเข้าซ้ายจากนั้นยืดเข้าซ้ายถ่าน้ำหนักไปข้างหน้ายืนบนเท้าขวาจบด้วยเท้าซ้ายชี้ไปด้านหลัง	0.8 (0.1, 0.4, 0.1, 0.1, 0.1)	- ติดนิ่งน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ติดนิ่งน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีคะแนน
8. ก้าว 1--3 ล้อเกวียน ลังกาหลังคู่ลู่สู่พื้น	1.4 (0.6, 0.8)	
	คะแนนเต็ม 10.0	

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 1

Line 1	
Line 2	
Line 3	
Line 4	

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ส่วนที่ 1

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 1	<ul style="list-style-type: none"> - จากยืนเท้าชิดแขนอยู่ข้างลำตัว ก้าวขาขวาไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้า ยืดเข้าทั้งสองข้างและเท้าซ้ายแตะข้างหลัง, - ก้าวไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้าและเท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - ก้าวด้านข้างไปทางขวายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข้า ยืดเข้าตรง งอเข้าขวาทันทีเท้าซ้ายชิดด้านข้างเข้าขวา - มองทางซ้าย ก้าวด้านข้างด้วยเท้าซ้ายไปทางซ้าย เท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - มองทางขวา ก้าว 2 ก้าว ซ้าย-ขวาเพื่อเตรียมหมุน หมุน 360° ทางขวาบนเท้าขวาเท้าซ้ายงอขึ้นข้างหน้า - ก้าวข้างหน้ายืนบนขาซ้าย ยืนแยกขาของเข้า ขาทั้งสองเหยียดตรงจับโดยเท้าขวาจับบนพื้น - หมุน ½ รอบ (180°) ทางขวา ชันเท้าซ้ายลงต่ำ และเท้าขวาชี้ไปข้างหน้า มองตรง 	<p>1.0</p> <p>$(7 \times 0.1) +$ หมุน 360° = 0.3</p>
Line 2	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำสปริงมือลึงกาหน้าคู้ 	<p>1.5</p> <p>(0.5, 1.0)</p>
Line 3	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวข้างหน้ายืนบนเท้าซ้ายเตะขาขวาขึ้นข้างหน้า (ให้สูงที่สุด) - ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง เคลื่อนขาซ้ายไปข้างหลังในขณะที่เข้าขวางอและวางเข้าซ้ายบนพื้น จับด้วยนั่งงอเข้าโดยขาขวาอยู่ข้างหน้าและขาซ้ายอยู่ข้างหลัง - หมุนด้วยเข้าซ้าย ½ รอบ (180°) ขาทั้งสองชิดกันนั่งลงบนเข้า จับด้วยทำนั่งบนเข้า - วางมือทั้งสองบนพื้นและดันเข้ายืดขึ้นจากพื้นสู่ท่าหกสูงหมุน 360° ม้วนหน้าและแยกขาสู่นั่งแยกขา จับด้วยทำนั่งแยกขา - ไหว้ขาซ้ายข้ามขาขวา หมุนทางขวา ½ รอบ (180°) วางเท้าซ้ายบนพื้นหน้าเท้าขวา ต่อด้วยหมุนขวา ½ รอบ (180°) บนเท้าทั้งสองข้างจับด้วยการยืนแยกขากยกขาขึ้นหนึ่งข้างที่มีขาขวาอยู่ข้างหน้าขาซ้ายชี้ข้างหลัง - งอเข้าซ้ายและขยับเท้าขวาไปข้างหลังจับด้วยการนั่งเข้าบนชันเท้าซ้าย ยกสะโพกขึ้น งอขาขวาและถ่าน้ำหนักไปข้างหน้า - ยืดขาขวาลุกขึ้นยืนถ่าน้ำหนักไปด้านหลัง และหมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) ยืนบนเท้าซ้าย ยกเท้าขวาขึ้นและงอเข้าขวาข้างหน้า - ไหว้ขาขวาข้ามขาซ้าย หมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) วางขาขวาบนพื้นข้างหน้า ต่อด้วยหมุนซ้าย ½ รอบ (180°) ด้วยสองเท้า ยกขาซ้ายขึ้นข้างหลังค้างสักครู่ 	<p>1.3</p> <p>$(8 \times 0.1) +$ หกสูงหมุน = 0.3 หมุนตัวนั่งแยกขา = 0.2</p>
Line 4	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำราวดอฟ, ฟลิคแฟลค 2 ครั้งและกระโดดตัวตรง 	<p>1.7</p> <p>(0.2, 0.6, 0.6, 0.3)</p>

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2

Line 5	
Line 6	
Line 7	
Line 8	

ประเภท HP3 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (11-12 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 5	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง แยกขาย่อเข่าทั้งสองข้าง งอขาซ้ายและไขว้ไปข้างหลังขาขวาชี้ลงพื้น มองทางขวาเหนือมือขวา - ก้าวไปข้างหน้ายืนบนขาซ้าย งอขาขวาหมุนขาอ 1/4 รอบ (90°) ยืนขาซ้าย - วิ่งยาวข้างหน้า 2 ก้าว ขวา-ซ้าย และเท้าขวาชิดด้านข้าง มองทางซ้าย - หมุนขวา 1/4 รอบ (90°) ด้วยเท้าขวา ในขณะที่ขาซ้ายงอขึ้นข้างหน้าให้หมุนเข่าอและชิดเท้าซ้าย - ก้าวไปทางซ้าย เตะขาขวาด้านหน้าขนานกับพื้นหรือสูงกว่า ทำแอเรียลฟรอนทอลค์ 	<p>1.1</p> <p>$(6 \times 0.1) +$ แอเรียลวอล์คโอเวอร์ = 0.5</p>
Line 6	<ul style="list-style-type: none"> - ตามด้วยโค้งครึ่งรอบบนฟลอร์ ยกขาซ้ายงอขึ้น ลีฟแยกขาและลีฟแยกขาหมุนตัว 90° - ก้าวข้างหลังด้วยขาซ้ายและขาขวาชิดด้านข้างยืนด้วยขาซ้าย - ม้วนหลังหกสูงและหมุนตัว 1/2 รอบ (180°) และม้วนหน้าขาออกต่อด้วยยืนชูแขนสูง - หมุนขวา 1/2 รอบ (180°) 	<p>1.4</p> <p>$(2 \times 0.1) +$ ลีฟแยกขา = 0.3 ลีฟแยกขาหมุน 90° = 0.3 ม้วนหลังหกสูง 1/2 รอบ = 0.4</p>
Line 7	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและทำท่าราวดอฟ ฟลิกแฟลค ลังกาหลังคู้ 	<p>1.8</p> <p>(0.2, 0.6, 1.0)</p>
Line 8	<ul style="list-style-type: none"> - ยกขึ้นเท้าซ้าย งอและหมุนด้วยขาซ้ายไปทางขวา ลดชั้นเท้าซ้ายลงบนฟลอร์หมุนไปทางซ้ายขนานด้านข้างของฟลอร์ งอเข่าซ้าย ยกขาขวาขึ้นข้างหน้าต่ำกว่าแนวขนานกับพื้น - ก้าวขาขวาไปข้างหน้าและเท้าซ้ายชิดด้านข้างเท้าขวา - งอและยืดขาทั้งสอง มองทางขวา - หมุนซ้าย 1/2 รอบ (180°) งอเข่าทั้งสอง แยกขายกขึ้นเท้าซ้ายพื้นพื้น มองทางขวา 	<p>0.4</p> <p>(อย่างละ 0.1)</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>

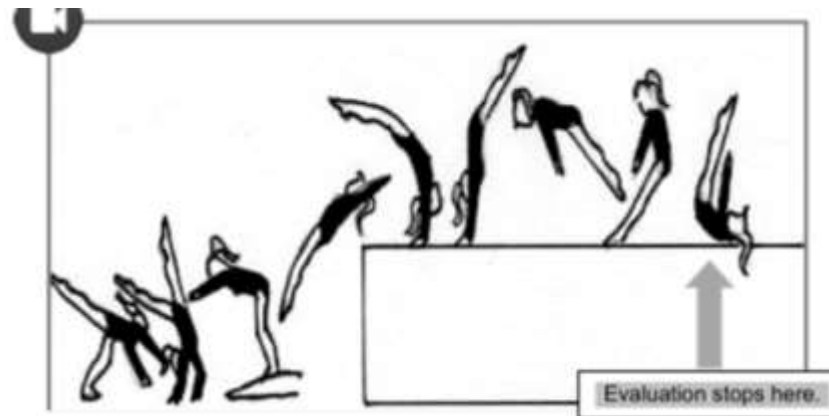
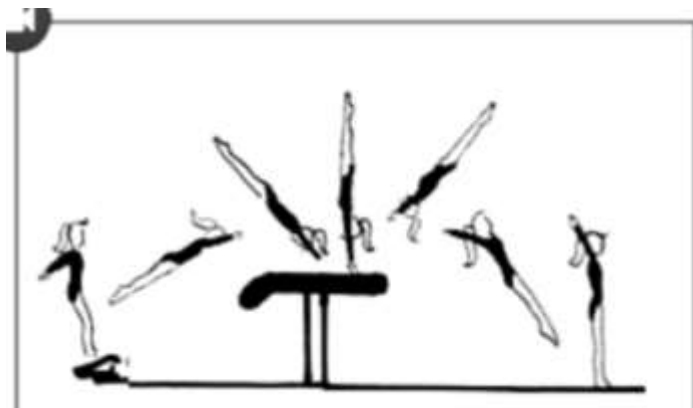
โปรแกรมการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์หญิง

ประเภท HP4

ท่าชุดบังคับ

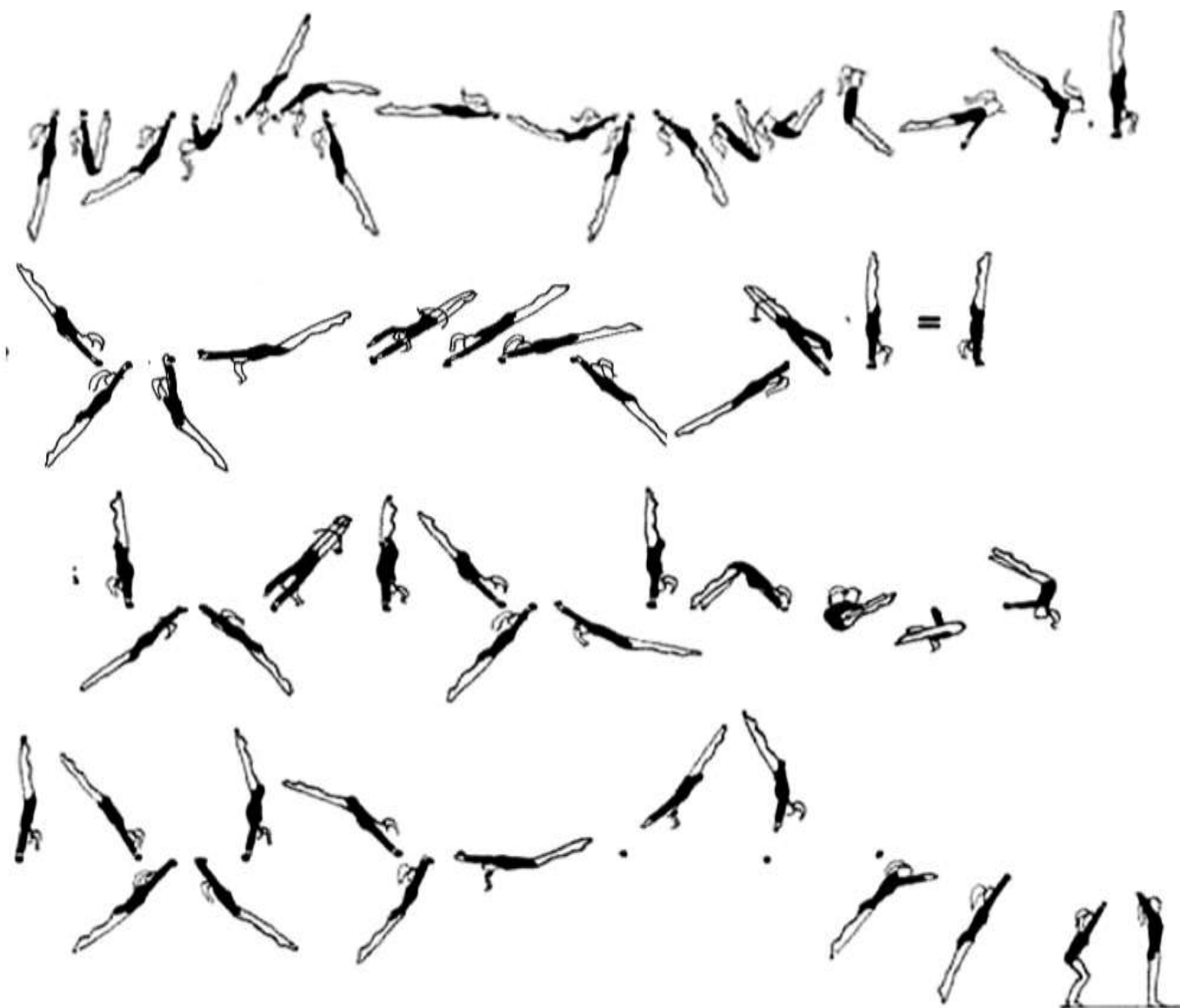
กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง : อายุ 13-14 ปี

ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - โตะกระโดด



ความผิดพลาด	การตัดคะแนน	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
นักกีฬาจะต้องแสดง 2 ท่า คะแนนสุดท้ายของโตะกระโดดคือคะแนนเฉลี่ยของโตะกระโดดทั้ง 2 ท่า			
1. สปริงมือ ความสูงของโตะกระโดด 1.25 ม.		2. ราวดอพลองบนกระดานสปริงพลิกแฟล็กขึ้นบนเบาและหมุนตัวลงสู่หลังบนเบา นิมสูง 100 ซม. หรือบนโตะต่ำๆที่มีเบา นิมคลุม	
- แขนงอ - พับลำตัวเล็กน้อย - พับลำตัวมาก - พับลำตัวมากเกินไป (90°หรือมากกว่า) - งอลำตัว - ชางอหรือขาแยก	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5 คะแนนเต็ม 10.0	- ความผิดพลาดตามปกติ ** การประเมินค่าจะหยุดการตัดสินหลังจากสัมผัสด้วยเท้า - ช่วงที่สองของท่าสุดท้าย ** จะต้องใช้เบา รูปตัวยู(Safety Collar) หรือคะแนน = 0	0.1 – 0.3 คะแนนเต็ม 10.0
อนุญาตให้ทำท่าครั้งที่ 2 ได้ แต่ถูกตัดคะแนน 1.0 คะแนน คะแนนโตะกระโดดคือคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองคะแนน			

ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - บาร์เดี่ยว



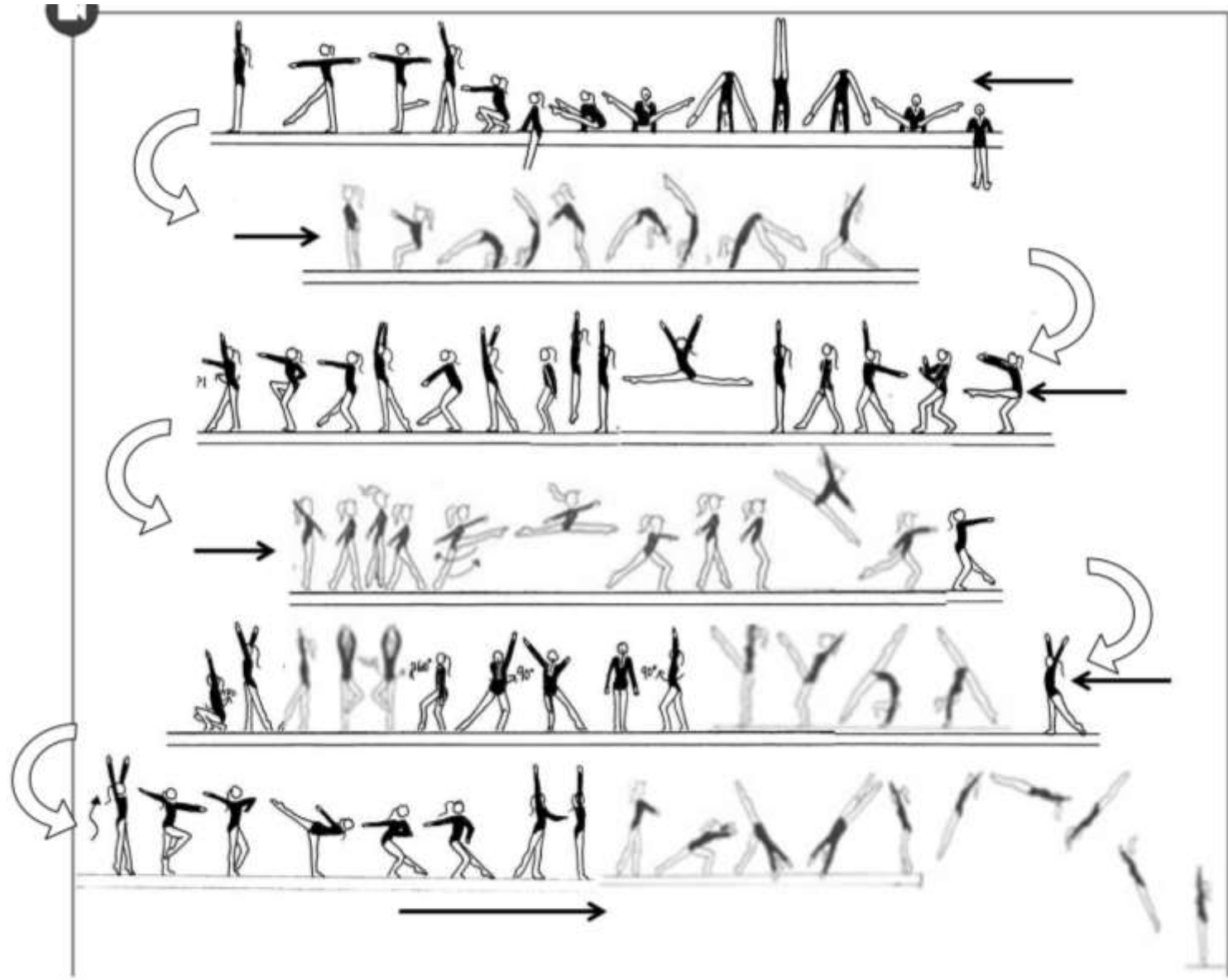
ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - บาร์เดี่ยว

รายละเอียด	ค่าคะแนน	ความคาดหวังในการแสดง	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
1. จากการพับตัว ดัดตัวเล็กน้อย ไกวตัวด้านหลัง ไกวตัวด้านหน้า และคิพับตัวดีดตัวขึ้นเกือบถึงทสูง (แยกขาหรือตัวเหยียดตรง)	(0.5)	- การทำท่าพับตัวดีดขึ้นอาจทำแบบงอแขน “ยกคางขึ้น”	- ความผิดพลาดปกติ	0.1 – 0.3
	2.2 (0.2)	- หรือทำแบบแขนเหยียดตรง “จิ้งหะไกวตัว”		
	(0.5)	- การพับตัวดีดทสูงจะต้องแขนตรง	- พับตัวดีดทสูงแขนงอ	0.1 – 0.3
	(1.0)			
2. ไกวตัวไปข้างหน้าหมุนตัว ½ จบด้วยมือทั้งสองจับคว่ำมือ (ที่ละมือ) สูงกว่าบาร์ 60°	1.0	- หมุนด้วยมือที่ละข้าง	- ไม่หมุนด้วยมือที่ละข้าง	0.3
		- แขนตรงตลอด	- แขนงอ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องเหยียดตัวสูงกว่าบาร์ 60°	- ตำแหน่งสุดท้ายต่ำกว่า 60°	0.1 – 0.3
3. วงกว้างคว่ำมือหมุนตัว ½ รอบสู่ทสูงจับบาร์หงายมือ	1.0	- การหมุนตัว ½ รอบจะต้องเริ่มก่อนถึงทสูงและจับตำแหน่งทสูงเหยียดตัว	- หมุนตัวช้า	0.1 – 0.3
			- ตำแหน่งมือไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3
4. วงกว้างหงายมือหมุนตัว ½ รอบสู่การจับคว่ำมือ	1.0	- การหมุนตัว ½ รอบจะต้องเริ่มก่อนถึงทสูงและจับตำแหน่งทสูงเหยียดตัว	- หมุนตัวช้า	0.1 – 0.3
			- ตำแหน่งมือไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3
5. วงกว้างคว่ำมือ 1 ครั้ง	0.8	- วงกว้างจะต้องสำเร็จด้วยร่างกายพับตัวเล็กน้อยหรือมูมของแขน-ลำตัว	- พับตัวหรือมูมของไหล่มากเกินไป	0.1 – 0.3
			- แขนงอ	0.1 – 0.3
		- ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องผ่านการเหยียดของร่างกายอย่างสมบูรณ์	- ไม่ผ่านช่วงทสูง	0.1 – 0.3
			- ตำแหน่งของทสูงไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3

ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - บาร์เดี่ยว

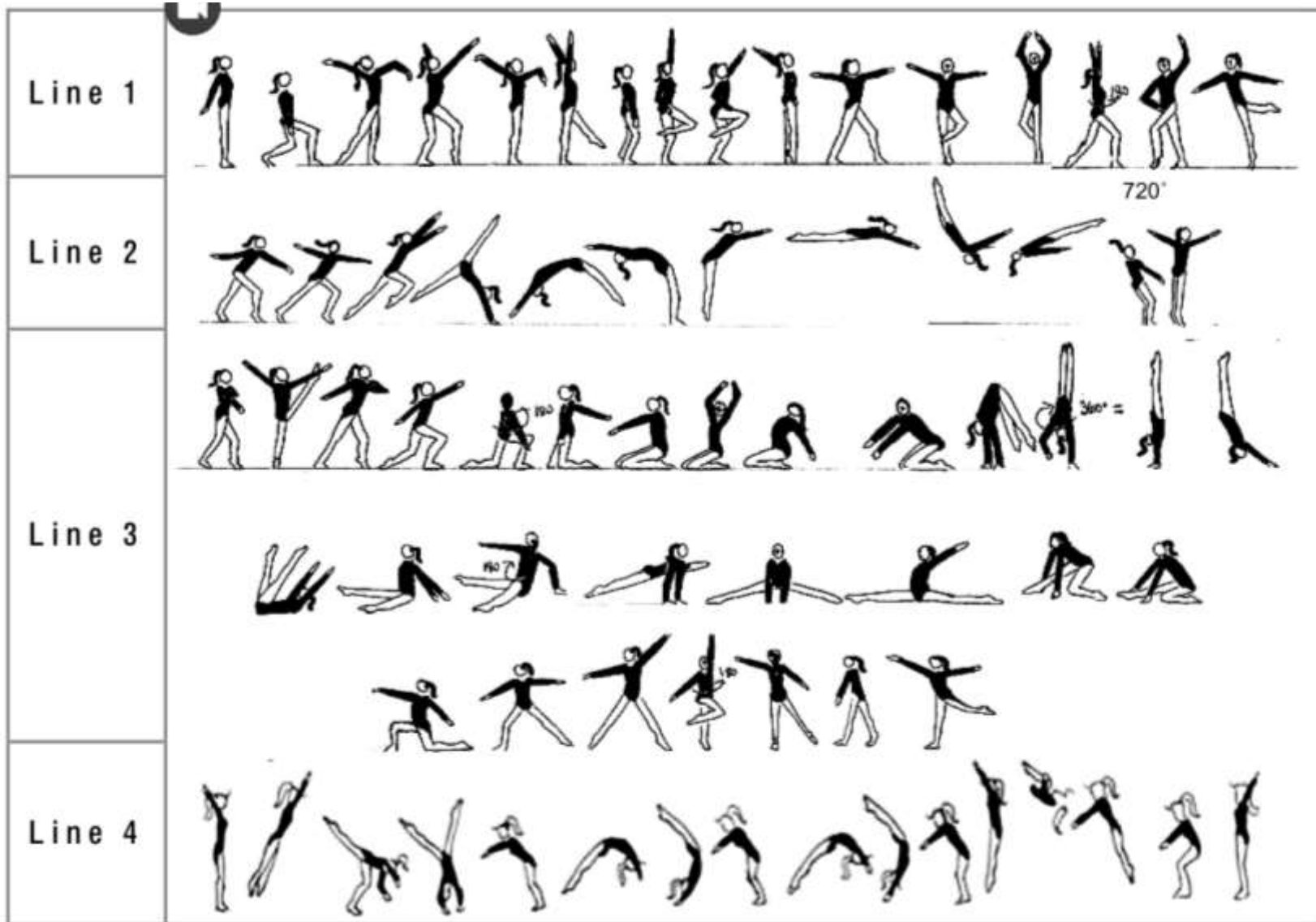
รายละเอียด	ค่าคะแนน	ความคาดหวังในการแสดง	ความผิดพลาด	การตัดคะแนน
6. แยกขาคร่อมมือ (Stalder)	1.6	การแยกขาเข้าควรจะทำซ้ำๆ - พับตัวให้มากที่สุดถึงกัน - ช่วงเริ่มเปิดตัวด้วยการยืดตัวสู่การห่อตัวและหกสูง เหยียดตัวตรง - แขนตรงโดยตลอด	- แยกขาเข้าเร็วไป - ขาดการพับตัว - แอนตัวระหว่างเริ่มทำ - ตำแหน่งหกสูงไม่ถูกต้อง - แขนงอ	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
7. วงกว้างคว่ำมือ 1 ครั้ง	0.8	- วงกว้างจะต้องสำเร็จด้วยร่างกายพับตัวเล็กน้อย หรือมุมของแขน-ลำตัว - ตำแหน่งสุดท้ายจะต้องผ่านการเหยียดของร่างกาย อย่างสมบูรณ์	- พับตัวหรือมุมของไหล่มากเกินไป - แอนตัวหรือเข่างอ - แขนงอ - ไม่ผ่านช่วงหกสูง - ตำแหน่งของหกสูงไม่ถูกต้อง	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
8. ลังกาหลังเหยียด	1.6 คะแนนเต็ม 10.0	- ลังกาหลังเหยียดจะต้องห่อร่างกายเล็กน้อยโดยตลอด - ร่างกายทุกส่วนจะต้องอยู่เหนือบาร์	- พับตัวหรือแอนตัวมากเกินไป - ต่ำกว่าความสูงของบาร์ - ร่างกายคู้หรือพับตัว	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 1.6 (ไม่มีคะแนน)

ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - คานทรงตัว



ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - คานทรงตัว

รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน	ความผิดพลาด - การตัดคะแนน
1. กระโดดแยกขาคร่อมมือค้ำสักรู้ ยกตัวขึ้นหกสูง (ติดนิ่ง 2 วินาที,ขาชิด) กดเท้าลงหมุนตัว 1/4 (90°) สู่การนั่งแยกขาติด นิ่งสักรู้และนั่งบนบีม, เหยียดขาสู่นั่งยองๆ ยืนขาตรงทันที, งอเข่าซ้ายไปข้างหลัง, จากนั้นก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและชิดเท้า ขวอยู่ข้างหน้าเท้าซ้าย	1.4 (0.2, 0.5, 0.3, 0.1, 0.2, 0.1)	- ติดนิ่งน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ติดนิ่งน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีค่าท่า
2. พลิกแพลก 2 ครั้งต่อเนื่องกัน(ท่าแรกจะลงสู่พื้นขาเดียวหรือสองขาก็ได้)สู่อินแยกขา, ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าและเตะขาขึ้น ด้านหน้าส่วนขาขวองและยืดเข้าขาข้าง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าในท่ายืนแยกขาของเข้าทั้งสองข้าง เท้าซ้ายงุ่มและบีม จากนั้น หมุนตัวเล็กน้อยไปทางขวา มองขวา เหยียดลำตัวไปข้างหน้า ก้าวไปข้างหน้าและชิดเท้าขวอยู่หน้าเท้าซ้าย	1.2 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1)	
3. กระโดดลิ้นแยกขาต่อด้วยกระโดดตัวตรง, ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าชิดเท้าซ้ายด้านหลังเท้าขวา, หมุนสองขา 1/2 รอบ (180°)	0.9 (0.4, 0.2, 0.1, 0.2)	
4. วิ่ง 3 ก้าว ลิ้นกลับขาต่อด้วยกระโดดแยกขาทันที, วางเท้าซ้ายด้านหน้าซึ่ลงบีม เคลื่อนขาขวาไปข้างหน้าซึ่ลงบีม, งอเข่าซ้าย แยกขาและพับลำตัวไปข้างหน้ายืดขาซ้ายทันทีและยกลำตัวขึ้นสู่อิน, งอขาทั้งสอง-ซ้ายขาของ ขาขวองเข้าขึ้น, ยืดขาทั้งสอง เท้าขวาซึ่ลงบีมและหมุน 1/2 รอบ (180°) บนเท้าขวา เข้าซ้ายงอขึ้นด้านหน้า, วางขาซ้ายงอเข้าด้านหน้าขาขวา	1.6 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.2, 0.1)	
5. ฟร็อนวอล์คโอเวอร์ดีด้วยการยกขาข้างไว้ขนานกับพื้นหรือสูงกว่า, ชิดเท้าซ้ายข้างหลังเท้าขวา, หมุนขวา 1/4 (90°), ก้าวขา ยาวๆทางขวาสู่การงอเข้าขวาขาซ้ายตรงและซึ่ลงบีม(แยกขาด้านข้างขาขวอง), ยืดขาทั้งสองขึ้น ยืดขาทั้งสองตรงและถ่าย น้ำหนักไปขาซ้ายในท่าแยกขา(แยกขาด้านข้างขาซ้ายงอ), หมุนขวา 1/4 (90°) ยืนบนเท้าซ้าย, ยกขึ้นเท้าขวาขึ้นแอ่นตัว	1.0 (0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1)	
6. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า, เท้าขวาไปข้างหน้าที่บีม หมุนตัวขวองเข้าข้างหน้า 1/1 (360°) วางขาซ้ายงอด้านหน้าขาขวาชิดเท้าขวอยู่ หลังเท้าซ้าย, งอนั่งยองๆ หมุน 1/2 รอบ (180°) ในท่านั่งยองๆ ยืดขาทั้งสองขึ้นในขณะเดียวกันให้ร่างกายเป็นคลื่น ขึ้นเท้าขวาลดต่ำลง และงอเข่าซ้ายขึ้นข้างหน้า ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าทันทีและเท้าขวาไปข้างหน้า	1.3 (0.1, 0.5, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)	- หมุนตัวน้อยกว่า 3/4 รอบ ไม่มีคะแนน
7. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าและปลายเท้าซ้ายและข้างหลัง ก้าวยืนทรงตัวขาเดียวขาหลังอยู่สูงกว่าแนวขนานกับพื้น(ติดนิ่ง 2 วินาที), ยก ร่างกายขึ้นและปลายเท้าซ้ายอยู่หลังเท้าขวา วางเท้าซ้ายลงถ่ายน้ำหนักไปด้านหลังและเท้าขวาไปข้างหน้า งอเข่าซ้ายจากนั้นยืดเข้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้ายืนบนเท้าขวาจบด้วยเท้าซ้ายไปด้านหลัง	0.7 (0.1, 0.3, 0.1, 0.1, 0.1)	- ติดนิ่งน้อยกว่า 2 วินาที ตัด 0.3 คะแนน - ติดนิ่งน้อยกว่า 1 วินาที ไม่มีคะแนน
8. ก้าว 1-3 รวดพอ ลังกาหลังเหยียดลงสู่พื้น	1.7 (0.5, 1.2) คะแนนเต็ม 10.0	- ทำท่าไค้ 0.6 คะแนน - ทำท่าคู้ ไม่มีคะแนน



ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี) - ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 1

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 1	<ul style="list-style-type: none"> - จากยืนเท้าชิดแขนอยู่ข้างลำตัว ก้าวขาขวาไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่า ยืดเข่าทั้งสองขึ้นและเท้าซ้ายแตะข้างหลัง, - ก้าวไปข้างหน้ายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่าและเท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - ก้าวด้านข้างไปทางขวายืนแยกขาหน้าหลังย่อเข่า ยืดเข่าตรง งอเข่าขวาทันทีเท้าซ้ายชิดด้านข้างเข่าขวา - มองทางซ้าย ก้าวด้านข้างด้วยเท้าซ้ายไปทางซ้าย เท้าขวาชิดด้านข้างเท้าซ้าย - มองทางขวา ก้าว 2 ก้าว ซ้าย-ขวาเพื่อเตรียมหมุน หมุน 720° ทางขวาบนเท้าขวาเท้าซ้ายงอขึ้นข้างหน้า - ก้าวข้างหน้ายืนบนขาซ้าย ยืนแยกขาของเข่า ขาทั้งสองเหยียดตรงจับโดยเท้าขวาจับบนพื้น - หมุน ½ รอบ (180°) ทางขวา ชันเท้าซ้ายลงต่ำ และเท้าขวาชี้ไปข้างหน้า มองตรง 	<p>1.1</p> <p>$(7 \times 0.1) +$</p> <p>หมุน 720° = 0.4</p>
Line 2	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำสปริงมือลึงกาหน้าเหยียด 	<p>1.5</p> <p>(0.5, 1.0)</p>
Line 3	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวข้างหน้ายืนบนเท้าซ้ายเตะขาขวาขึ้นข้างหน้า (ให้สูงที่สุด) - ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง เคลื่อนขาซ้ายไปข้างหลังในขณะที่เข่าขวางอและวางเข่าซ้ายบนพื้น จับด้วยนั่งงอเข่าโดยขาขวาอยู่ข้างหน้าและขาซ้ายอยู่ข้างหลัง - หมุนด้วยเข่าซ้าย ½ รอบ (180°) ขาทั้งสองชิดกันนั่งลงบนเข่า จับด้วยทำนั่งบนเข่า - วางมือทั้งสองบนพื้นและดันเข่ายืดขึ้นจากพื้นสู่ท่าหกสูงหมุน 360° ม้วนหน้าและแยกขาสู่อานั่งแยกขา จับด้วยทำนั่งแยกขา - ไหว้ขาซ้ายข้ามขาขวา หมุนทางขวา ½ รอบ (180°) วางเท้าซ้ายบนพื้นหน้าเท้าขวา ต่อด้วยหมุนขวา ½ รอบ (180°) บนเท้าทั้งสองข้างจับด้วยการยืนแยกขากยกขาขึ้นหนึ่งข้างที่มีขาขวาอยู่ข้างหน้าขาซ้ายชี้ข้างหลัง - งอเข่าซ้ายและขยับเท้าขวาไปข้างหลังจับด้วยการนั่งเข่าบนชันเท้าซ้าย ยกสะโพกขึ้น งอขาขวาและถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า - ยืดขาขวาลุกขึ้นยืนถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง และหมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) ยืนบนเท้าซ้าย ยกเท้าขวาขึ้นและงอเข่าขวาข้างหน้า - ไหว้ขาขวาข้ามขาซ้าย หมุนซ้าย 1/4 รอบ (90°) วางขาขวาบนพื้นข้างหน้า ต่อด้วยหมุนซ้าย ½ รอบ (180°) ด้วยสองเท้า ยกขาซ้ายขึ้นข้างหลังค้างสักครู่ 	<p>1.3</p> <p>$(8 \times 0.1) +$</p> <p>หกสูงหมุน = 0.3</p> <p>หมุนตัวนั่งแยกขา = 0.2</p>
Line 4	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและท่าทำราวดอฟ, ฟลิกแพลค 2 ครั้งและลึงกาหลังคู่ 	<p>1.7</p> <p>(0.2, 0.5, 0.5, 0.5)</p>



ประเภท HP4 กลุ่มผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง (13-14 ปี)

- ฟลอร์แอ็กเซอร์ไซส์ ส่วนที่ 2

	รายละเอียดของท่าแข่งขัน	ค่าคะแนน
Line 5	<ul style="list-style-type: none"> - ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง แยกขาย่อเข้าทั้งสองข้าง งอขาซ้ายและไขว้ไปข้างหลังขวาชี้ลงพื้น มองทางขวาเหนือมือขวา - ก้าวไปข้างหน้ายืนบนขาซ้าย งอขาขวาหมุนขาอ 1/4 รอบ (90°) ยืนขาซ้าย - วิ่งยาวข้างหน้า 2 ก้าว ขวา-ซ้าย และเท้าขวาชิดด้านข้าง มองทางซ้าย - หมุนขวา 1/4 รอบ (90°) ด้วยเท้าขวา ในขณะที่ขาซ้ายงอขึ้นข้างหน้าให้หมุนเข่าและชิดเท้าซ้าย - ก้าวไปทางซ้าย เตะขาขวาด้านหน้าขนานกับพื้นหรือสูงกว่า ทำแอเรียลพร้อมวอล์ค 	<p>1.1</p> <p>(6 × 0.1) +</p> <p>แอเรียลวอล์คโอเวอร์ = 0.5</p>
Line 6	<ul style="list-style-type: none"> - ตามด้วยโค้งครึ่งรอบบนฟลอร์ ก้าวชิดก้าวต่อด้วย ลีฟสลับขาและลีฟแยกขาหมุนตัว 90° - ก้าวข้างหลังด้วยขาซ้ายและขาขวาชิดด้านข้างยืนด้วยขาซ้าย - ม้วนหลังหกสูงและหมุนตัว 1/2 รอบ (180°) และม้วนหน้าขาองต่อด้วยยืนชูแขนสูง - หมุนขวา 1/2 รอบ (180°) 	<p>1.2</p> <p>(2 × 0.1) +</p> <p>ลีฟสลับขา = 0.4</p> <p>ลีฟแยกขาหมุน 90° = 0.2</p> <p>ม้วนหลังหกสูง 1/2 รอบ = 0.4</p>
Line 7	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งและทำท่าราวดอพ ฟลิกแฟลค ลังกาหลังเหยียด 	<p>1.7</p> <p>(0.2, 0.5, 1.0)</p>
Line 8	<ul style="list-style-type: none"> - ยกขึ้นเท้าซ้าย งอและหมุนด้วยขาซ้ายไปทางขวา ลดชั้นเท้าซ้ายลงบนฟลอร์หมุนไปทางซ้ายขนานด้านข้างของฟลอร์ งอเข้าซ้าย ยกขาขวาขึ้นข้างหน้าต่ำกว่าแนวขนานกับพื้น - ก้าวขาขวาไปข้างหน้าและเท้าซ้ายชิดด้านข้างเท้าขวา - งอและยืดขาทั้งสอง มองทางขวา - หมุนซ้าย 1/2 รอบ (180°) งอเข้าทั้งสอง แยกขายกชั้นเท้าซ้ายพื้นพื้น มองทางขวา 	<p>0.4</p> <p>(อย่างละ 0.1)</p> <p>คะแนนเต็ม 10.0</p>

บรรณานุกรม

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. AGE GROUP DEVELOPMENT and COMPETITION PROGRAM for WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS.

May 2015.