



1. 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有特奧體操賽事。作為一項國際性的運動項目，本章所列之規則是以國際體操聯會(Federation Internationale de Gymnastique，簡稱 FIG -網頁：www.fig-gymnastics.com) 的規則為依據。若 FIG 規則與特奧通則及體操規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

2. 比賽項目

下列項目為特殊奧林匹克的正式比賽項目。

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。成員組織可自行訂定賽事規章及所提供的比賽項目。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

2.1 男女子混合項目 (A 級、B 級)

2.1.1 騰越/跳馬

2.1.2 平衡木

2.1.3 自由體操

2.1.4 單槓

2.1.5 個人全能

2.2 女子項目 (一級、二級)

2.2.1 騰越/跳馬

2.2.2 平衡木

2.2.3 自由體操

2.2.4 高低槓

2.2.5 個人全能

2.3 男子項目 (一級、二級)

2.3.1 自由體操

2.3.2 鞍馬

2.3.3 吊環

2.3.4 騰越/跳馬

2.3.5 雙槓

2.3.6 單槓

2.3.7 個人全能

2.4 運動員可於全國或區域性賽事中，參與所有或部分賽會提供的相關比賽項目。而所參與的比賽項目可屬不同的難度級別，惟難度級別差距只可相差一級。而參與世界比賽的運動員，如參加多於一個比賽項目，其所有參賽項目必須屬於同一難度級別。



3. 分組方法/比賽規則

3.1 以年齡級別分組

難度級別共分為六級

- A 級： 指定動作套路，供行動不便而能力超出參與機能活動訓練計劃(MATP)的運動員參加
- B 級： 指定動作套路，供能力稍遜的運動員參加
- 一級： 低難度指定動作套路
- 二級： 中等難度指定動作套路
- 三級： 高難度自選動作套路，動作以指定技巧組成
- 四級： 自選動作套路難度

3.2 級別

- 3.2.1 教練須以運動員的能力及安全為前提，為其揀選合適難度級別的项目。
- 3.2.2 運動員所參與之所有賽項必須為同一難度級別方有個人全能项目的參加資格。若其中一項沒有取得成績，則喪失個人全能项目的獲獎資格。
- 3.2.3 於全國性的賽事中，運動員可參加不同難度級別的项目，但難度級別只能相差一級)。
- 3.2.4 參與競技體操项目之女子運動員，將不能於同一比賽內參與藝術體操项目。
- 3.2.5 本規則的文字內容為正式規則，動作示範影片只作參考，如有關動作與本規則有差異，則以本規則為準。

4. 設備及器材

4.1 規格需符 FIG 規則。

- 4.1.1 賽會有權就運動員的技術水平及身型作出合適的調整，但必須以運動員的安全為首要考慮。
 - 4.1.1.1 高低槓、雙槓及單槓的高度可按運動員身高作適當的調整。如器材的最低高度仍未符合運動員身高要求，可使用額外的墊子提高場地高度。
 - 4.1.1.2 B 級、一級、二級及三級所使用的平衡木寬度為 10 厘米(4 吋)及 4.88 米(16 呎)長，離地面高度不可超過 30 厘米(12 吋)及離保護軟墊的高度不可超過 10 厘米(4 吋)。

5. 安全考量

5.1 概要

- 5.1.1 貫徹特奧以運動員為中心的理念，於制定規例時必須以運動員的安全為首要條件。而特殊奧林匹克體操指引內的指定及自選動作要求，則能確保運動員依從安全及適當的步驟提升體操技巧，此舉可減低意外發生的機會。運動員應以個人能力選擇參賽的项目及難度級別。自選動作組的比賽級別只供高階運動員參加。



5.1.2 教練有責任為運動員提供合適的技術及扶持動作。特殊奧林匹克建議各成員組織邀請合資格的體操教練根據體操訓練指引來教授運動員。而非體操專業教練只能教授難度級別 A 級、B 級或一級的指定動作套路。任何較高難度技巧的動作套路必須由有最少兩年教授體操運動經驗的教練進行訓練。

5.2 特奧安全理念

5.2.1 不論安全措施有多完善，教練絕不應慫恿或鼓勵運動員作出超越其能力或教練自身能力可教授之技巧動作。特殊奧林匹克建議所有教授體操運動的教練應取得由該地區之體操運動相關的體育總會發出的安全認證及同意下列責任聲明：

「儘管體操訓練或比賽的安全是所有人員的責任，當中運動員家長、醫護人員及運動員自身自然責無旁貸，但教練仍須承擔大部份的責任。預防及整治措施必須切實執行，包括：訓練或比賽場地環境、預設之學習進程，以及運動員的身體準備。由於這些範疇涉及道德和法律責任，因此教練須加倍注意。另外，因體操是一項危險性相對較高的運動項目，涉及安全的層面甚廣，所以進行體操訓練或比賽時，各單位必須高度重視及瞭解不同範疇的風險。」

5.2.2 教練必須在高低槓、吊環、單槓及高架難度級別及騰越/跳馬及雙槓項目的場區指定範圍內提供協助。

5.2.3 如教練不在場區指定位置內，其運動員的分數將根據下列指引被扣減：

5.2.3.1 運動員將不獲評分及被要求即時離開器械；

5.2.3.2 裁判將召喚教練到比賽場區，並因紀律行為不當而扣減 0.3 分；

5.2.3.3 假若教練返回比賽場區，評分才正式開始，而運動員先前所作的動作將作廢及因忽略指定動作而被扣減分數；

5.2.3.4 運動員可選擇重新開始指定動作套路。假若運動員離開器械或教練觸碰運動員示意重新開始，除被扣減 1.0 分外，將因「阻延賽事」(Delay of Meet)而再被扣減 0.3 分；

5.2.3.5 如教練於運動員完成整套動作套路後仍未到有關的扶持位置，運動員將獲 0 分。

6. 評分

6.1 評分通則

6.1.1 各項目的裁判團可由一至四名裁判組成。如裁判團由兩至三名裁判組成，得分會以平均分計算。如裁判團由四名裁判組成，最高及最低的分數會被刪去，再以餘下的兩個分數之平均分為最後得分。

6.1.2 各裁判可於比賽場區的不同位置觀看運動員的表現而作出評分，亦可以與其他裁判商議後才作評分。

6.1.3 為使分組程序公平，當比賽開始後，裁判將不得與教練、家長或運動員討



論。有關運動員如出現上述情況，賽會可免除有關裁判的職務。

6.1.4 指定動作套路的項目將以 FIG 的難度(Difficulty) D 分值及整體演出(Execution) E 分值評分機制進行評分：

6.1.4.1 D 分值會以指定動作套路的要求及自選動作，以動作難度、額外獎分及中立扣分(Neutral Deduction) 準則來評分。

6.1.4.2 E 分值會以動作套路的動作編排及身體伸展幅度來評分。

6.1.4.3 若只有一位裁判，該裁判需同時負責給予 D 分值及 E 分值。

6.1.4.4 中立扣分(Neutral Deductions) 會從 D 分值的最後得分扣減，最高可被扣減 4.0 分。包括：

不適當的服裝	扣 0.3 分
未有展示參賽號碼(如有)	扣 0.3 分
不適當地使用器械/用具或輔助設備*	扣 0.8 分
任何違反紀律或體育精神行為	每次扣 0.3 分
開始或完結時沒向裁判示意	每次扣 0.3 分
於裁判示意開始後 30 秒內未開始演出	扣 0.3 分
未有移開箱子或協助攀上器械的工具	扣 0.3 分
教練協助 (每個動作套路最多可被扣減 4.0 分)	
- 身體接觸	每次扣 0.5 分
- 語言提示	每次扣 0.3 分
- 以手勢或訊號提示運動員	每次扣 0.1 分

*如運動員需要有特殊輔助器材，教練可於比賽前向大會提交書面申請。

6.2 上訴

一般上訴表格由賽會提供

6.3 計分方法

按最後得分決定名次

6.4 指定動作套路的評分方法

6.4.1 負責 D 分值及 E 分值的裁判，各可給予最高 10.0 分，即運動員合共最高可取得 20.0 分。

6.4.1.1 D 分值

難度級別一級至二級的比賽項目為 9.5 分，如達到該項目的特定條件，將額外獲得 0.5 分作獎勵。而所有 A 級及 B 級的項目則共 10 分；

如運動員蓄意遺漏某個動作或需由教練提點來作出整個動作，將被扣除該動作分值的雙倍分數。

獎勵分數：



難度級別 A 及 B 級的比賽項目不設獎勵分數；

於難度級別一級至二級的比賽項目中，如運動員達成該項目特設條件，將獲得 0.5 分作整套動作的分數獎勵。

6.4.1.2 E 分值

演繹分會以每個指定動作為單位計算。如個別動作出現失誤，將會按以下準則作相應扣分。

輕微失誤：扣 0.1 分(包括手臂或膝部屈曲、腿分開、失去平衡、錯誤手部位置等)

顯著失誤：扣 0.3 分(與輕微失誤相同，惟幅度較大)

較大失誤：扣 0.5 分(過度的手臂或膝部屈曲、腿分開或失去平衡等)

嚴重失誤：扣 0.8 分

摔倒/失平衡：扣 1.0 分(包括於器械上摔倒/失足或從器械上掉下)

6.4.1.3 個別指定動作元素之伸展評分會參照上述之扣分準則計算，會以運動員身體動作的外展或屈曲幅度與正常伸展極限作比較。

節奏分之準則同樣參照上述之扣分準則計算。如運動員在比賽中出現不必要的停頓或不能流暢地完成整套動作，將會被扣 0.1-0.3 分。



7. 指定動作套路的技術內容介紹

7.1 男女子混合項目 A 級(可供行動不便及輪椅人士參加)

7.1.1 騰越/跳馬

- i. 站立於跳板上的標記位置，面向軟墊 (教練可協助運動員踏上跳板)
- ii. 曲膝後雙手向上伸展作直體伸展跳(可作一次助跳)
- iii. 雙腳同時著於軟墊上
- iv. 伸展直立

作兩次試跳，以分數較佳的一次為最後成績；教練必須處於跳板旁，隨時為運動員提供協助或扶持(如有需要)。

7.1.2 自由體操

- i. 開始姿勢(自選)
- ii. 直體伸展翻滾一周
- iii. 平衡動作(自選)
- iv. 在地墊上移動位置動作
- v. 仰臥地上，背部貼地，舉起雙腳
- vi. 完成姿勢(自選)

教練可於開始前及完成後協助運動員上落輔助行走工具/輪椅而不會被扣分。整套動作沒有次序及方向限制。

7.2 男女子混合項目 B 級

7.2.1 騰越/跳馬

- i. 站立於跳板前(數步距離)
- ii. 步行或助跑至跳板
- iii. 雙腳跳上跳板標記位置
- iv. 作直體伸展跳
- v. 雙腳同時著於軟墊上，曲膝
- vi. 伸展直立

作兩次試跳，以分數較佳的一次為最後成績；教練必須處於跳板旁，隨時為運動員提供協助或扶持(如有需要)。

7.2.2 平衡木

- i. 起始動作：站於平衡木尾端旁邊，面向平衡木
- ii. 踏上平衡木
- iii. 側踏步至平衡木中間
- iv. 單點平衡(自選手腳位置)
- v. 90°轉身面向平衡木另一端
- vi. 行至盡頭
- vii. 從平衡木直體跳下
- viii. 雙腳著地，伸展站立



7.2.3 自由體操

- i. 開始姿勢(自選)
 - ii. 兩次側併步跳
 - iii. 雙腿轉身
 - iv. 前手波浪
 - v. 坐下
 - vi. 屈膝及彎腰成蹲下姿勢，預備作後滾翻，後滾至肩部位置，腳向上伸展，然後向前迴滾；蹲坐
 - vii. 躺下，直體伸展翻滾一周
 - viii. 完成姿勢(自選)
- 可自選音樂。整套動作沒有次序及方向限制。

7.3 男子/女子項目一級

7.3.1 騰越/跳馬

- 運動員必須於兩次試跳中，分別完成下列兩個指定動作。
- 每個動作的 D 分值為 10.0 分，以分數較佳的一次為最後成績。
- 如兩跳沒有完成兩個指定動作，會因重覆動作而被扣減 0.5 分。

#1 團身跳 (Tuck Jump from Board)

- i. 於跑道上距離跳板不超過 10 米的位置立正
- ii. 沿跑道助跑
- iii. 雙腳跳上跳板，膝微曲
- iv. 從跳板彈起，雙手上舉團身跳
- v. 將身體展開，雙腳同時著於軟墊上，著地時膝微曲
- vi. 雙手上舉伸展直立站穩

#2 分腿跳 (Star Jump from Board)

- i. 於跑道上距離跳板不超過 10 米的位置立正
 - ii. 沿跑道助跑
 - iii. 雙腳跳上跳板，膝微曲
 - iv. 從跳板彈起，雙手上舉與臀部保持伸直，腿分開
 - v. 著地前合腿，雙腳同時著於軟墊上，著地時膝微曲
 - vi. 雙手上舉伸展直立站穩
- 如運動員已起跑但因任何原因猶豫不決，而又未有觸碰到跳板，可獲一次重跳機會。
 - 教練必須處於跳板旁，隨時為運動員提供協助或扶持(如有需要)。



7.3.2 平衡木(女子一級)

- 於矮平衡木進行
 - i. 踏上平衡木預備，手叉腰
 - ii. 向前踢腿兩次，手放開
 - iii. 45°轉身，手叉腰
 - iv. 側踏步兩次(併步、併步)，手放開
 - v. 45°轉身，屈腿平衡(Coupe Balance)
 - vi. 手放身後，向後行兩步(向後行之前須作提膝向前動作)
 - vii. 45°轉身向另一邊，手叉腰
 - viii. 45°轉身再向另一邊，手叉腰
 - ix. 步向平衡木盡頭，提膝向前，同時手放開
 - x. 併腳，直體伸展跳起，雙手舉高
 - xi. 雙腳著地，伸展站立
- 於動作 ii.中，如兩次踢腿動作大於 90°，將可獲加 0.3 分。
- 於動作 v.中，如 45°轉身後，屈腿平衡動作維持兩秒，將可獲加 0.3 分。

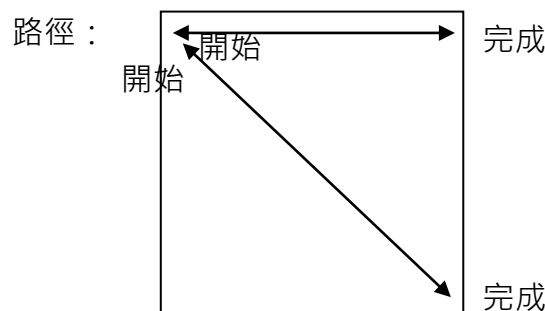


7.3.3 自由體操(女子一級)

音樂：I Love Rock'n Roll 版本：Barry Nease

起始動作：直身左腳單膝跪下，右腳於前，手放腰上，維持四拍

- i. 重心從左膝轉移至右膝，然後再轉回左膝(左右腳動作作兩次互換)，自選手臂的位置
 - ii. 將手放在肩上，並向上伸展
 - iii. 身體前傾，雙手按墊，身體向前滑下成俯臥並伸展雙手於頭上，向右翻滾一周，完成俯臥姿勢
 - iv. 滑動雙手收身旁後，撐起上身成雙膝跪姿勢，雙手放肩上再向上伸展，右腳踏前站起，左腳放於後方
 - v. 向右作兩步滑步，雙手同時保持肩高並向兩側伸展
 - vi. 向前踏一步作 3/4 分腿手倒立，著地成弓步
 - vii. 向右腳尖轉 90°，左腳腳尖著地貼著右腳腳跟，雙手於肩水平高度向前環抱
 - viii. 四個向前踏跳步，雙手置腰
 - ix. 雙手由後方向前擺至頭上作伸展直體跳，合腿，著地後曲膝，雙手從頭上向兩側放下
 - x. 四次聳肩同時以次序踏步(右-左-右-左)，單腳微微曲膝，腳跟離地，雙手垂直下放，手腕向外側伸展
 - xi. 兩步 90°踢腿前踏(先左腳後右腳)，雙手於肩高向外伸展
 - xii. 右腳站立，提高左腳稍作停留，自選雙手動作
 - xiii. 重心移至左腿，提高右腿成 90°，踏步作側手翻(低腿)，著地成左腳前右腳後的弓步
 - xiv. 前滾翻後成抱膝坐，雙手向前伸展
 - xv. 後滾至肩部位置
 - xvi. 向前迴滾雙膝擺向右方以雙膝跪完成前滾動作，雙手順時針於前方打一圈左手停於左側，右手再打一圈後作完成姿勢
- 於動作 viii.中，如以小跳步代替踏步，將可獲加 0.3 分。
 - 於動作 xiii.中，如高腿至身體垂直，將可獲加 0.5 分。



備註：可因應運動員習慣全套動作左右互調



7.3.4 自由體操(男子一級)

- i. 前滾翻 · 直立
- ii. 蹲跳
- iii. 分腿跳
- iv. 左轉體 90° · 向右側併步
- v. 向右轉體 90° · 燕式平衡
- vi. 合腿後滾至肩部位置 · 然後向前迴滾
- vii. 雙手在臀後按地 · 提起雙腿成 V 形坐姿 · 保持兩秒
- viii. 慢慢放下雙腿 · 身向後仰臥 · 雙手向頭方向伸直 · 直體伸展向左作一周半滾動
- ix. 弓步後站立
- x. 右腳跨步作單腿舉高 · 手倒立作蹺蹺板動作(雙腳輕微離地)
- xi. 助跑三至四步後作單腳直體跳
- xii. 立刻再作直體伸展跳後成完成姿勢
 - 於動作 v.中 · 如燕式平衡保持兩秒 · 將可獲加 0.3 分。
 - 於動作 xii.中 · 如直體伸展跳 180° · 將可獲加 0.3 分。
 - 著地時站穩可獲加 0.1 分；技巧熟練可獲加 0.1 分。



7.4 男子/女子項目二級

7.4.1 騰越/跳馬 (男子/女子二級)

- 運動員可選擇完成下列兩個指定動作或作兩次相同動作，以分數較佳的一次為最後成績。
- 此項目會使用跳箱進行。

#1 蹲腿上、直體落 (Squat on, Straight Jump Off - Vaulting Table)

- i. 於跑道末端立正
- ii. 沿跑道助跑
- iii. 雙腳跳上跳板，膝微曲起跳
- iv. 從助跳板彈起，雙手上舉
- v. 手按跳箱，團身，蹲於跳箱上稍作停頓，雙腳處於雙手間
- vi. 向前踏步(如有需要)至跳箱末端位置
- vii. 身體展開，雙腳合併，雙手高舉，從跳箱上直體跳下
- viii. 著地時膝微曲，立正，不可踏步，手上舉，完成姿勢

#2 蹲腿上、分腿落 (Squat on, Straddle Jump - Vaulting Table)

- i. 於跑道末端立正
 - ii. 沿跑道助跑
 - iii. 雙腳跳上跳板，膝微曲起跳
 - iv. 從助跳板彈起，雙手上舉
 - v. 手按跳箱，團身，蹲於跳箱上稍作停頓，雙腳處於雙手間
 - vi. 向前踏步(如有需要)至跳箱末端位置
 - vii. 身體展開，雙手打開，從跳箱上分腿跳下
 - viii. 著地時膝微曲，立正，不可踏步，手上舉，完成姿勢
- 如運動員已起跑但因任何原因猶豫不決，而又未有觸碰到跳板，可獲一次重跳機會。
 - 教練必須處於跳板旁，隨時為運動員提供協助或扶持(如有需要)。
 - 著地時站穩可獲加 0.1 分；技巧熟練可獲加 0.1 分。



7.4.2 平衡木(女子二級)

- 運動員可以右腳開始動作，惟必須將整個套路反轉。
 - 起始動作為左腳，開始時運動員左邊身軀靠於離平衡木末端約 1/3 距離站立。可因應運動員身型而作前後的調整。
 - i. **起始動作** - 踏上平衡木，右腳前左腳後，雙腳前後緊貼，手作皇冠手勢。
 - ii. **燕式平衡前進** - 左腳踏前，作 15°燕式平衡，左臂提起至左邊身中央，右臂提起伸前。右腳踏前，作 15°燕式平衡，右臂提起至左邊身中央，左臂提起伸前。
 - iii. 左腳踏前，置於右腳前，掂腳(Releve)原地站立，站立，手作皇冠手勢，向右邊作 90°掂腳轉，完成後放下腳跟及手臂
 - iv. **屈腿向後退** - 右腳後退，左腳放前成屈腿。手平放腰後，手心朝外。左腳後退，右腳放前成屈腿。手保持放腰後。
 - v. **分腿平衡** - 右腳向後伸展至 30°成分腿姿勢，雙臂兩邊打橫展開，保持兩秒平衡。
 - vi. 踢起左腳，成**弓步**，手作皇冠手勢。
 - vii. 向右轉身 45°成側身弓步，左手置橫，右手伸向前。
 - viii. **拖步向右** - 右腳拖步向左腳方向，雙臂兩邊打橫展開，雙腳併齊。向左踏步，雙腳併齊，雙手於胸前交疊之後放腰後。再向左踏步，雙臂兩邊打橫展開，雙手於胸前交疊之後放腰後。
 - ix. 向右掂腳轉 45°，雙臂兩邊打橫展開。
 - x. **吸腿平衡(Passe hold)** - 右吸腿，右臂呈屈曲姿態，保持一秒。
 - xi. **直體跳** - 左腳踏前一步至右腳水平，雙腳併齊。手臂至身體兩側垂下。小蹲動作，手放於上方跳躍。
 - xii. **步操踏步** - 向前踏步，左前吸腿。重覆步操踏步至平衡木末端。
 - xiii. (獎勵分數：如以追趕步代替踏步，將可獲加 0.3 分)
 - xiv. **跨步跳(星型)** - 於平衡木末端，雙腳前後或左右緊貼。雙臂放低於身旁兩邊。雙腿微蹲，雙腳向前起跳，雙臂同時向前擺動提起，身體於空中呈星型。雙膝微曲著地，保持平衡。伸展站立並向裁判致謝。
- 於動作 iii.中，如 90°掂腳轉後維持兩秒，將可獲加 0.3 分。
 - 於動作 xiii.中，如以追趕步代替踏步，將可獲加 0.3 分。
 - 如在高架平衡木上完成動作將可獲加 0.5 分。



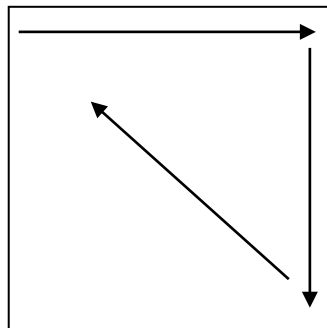
7.4.3 自由體操(女子二級)

音樂：Balimos 版本：Barry Nease

起始動作：站立，左膝微曲，腳跟離地，左手放於左腰，右手屈臂成 45°，
右手掌心放面前

- i. 放下右手，向外側逆時針畫圓至正上方位置
- ii. 左腳後踏成丁步，雙手環抱於中前方，單腳右轉 270°
- iii. 先左腳後右腳向前踏兩步 90°作燕式平衡，維持兩拍
- iv. 前滾翻後合腿站立
- v. 四步交叉步(右-左-右-左)同時扭動身體，雙手放腰，向右轉身
- vi. 三至四步跑步接趨步，著地成一側手翻，再接一側手翻，內轉 1/4 成左腳前弓步，向左轉 90°，右腳踏至左腳旁
- vii. 四個向後踏跳步(右-左-右-左)，雙手置腰，雙腳站立並雙手垂直放兩側
- viii. 跑兩小步，右腳向前 90°跨躍跳著地，再作一次，左腳向前踏作併步，雙腳著地
- ix. 向右作轉體 270°伸展跳，雙腳著地
- x. 左腳直，右腳腳尖著地，搖腕同時雙手邊轉動手腕，邊從兩側向外伸展至正上方
- xi. 左腳屈膝收起至右膝後方，向左側跳後收右腳至左膝後方，作右側跳
- xii. 右腳向右踏步，提左腳向前跳躍轉身 180°雙腳著地
- xiii. 右腳作前踏步接手倒立，著地成弓步，雙手上舉
- xiv. 合腳，蹲下作後滾翻，手背向下，手肘外傾，雙膝著地
- xv. 向左坐下，向左作膝翻滾一圈，雙膝跪完成翻滾動作
- xvi. 後身體波浪，雙膝跪立，雙手垂放兩側
- xvii. 舉高右手，舉高左手，放低右手，作完成姿勢

路徑：



備註：可因應運動員習慣全套動作左右互調



7.4.4 自由體操(男子二級)

- i. 於裁判席左方較遠的角位，面向對角預備，轉身90°，向左滑步後作側手翻成側站立
- ii. 向外轉體90°作弓步，手向兩側水平伸直，然後作燕式平衡，後腿最少與地面成45°(保持兩秒)，然後雙腿合併，成立正姿勢
- iii. 向前作一手倒立(後腿高度需最少與腰部成水平)，雙腿放下直立，蹲腿蹲下
- iv. 後滾翻後分腿站立
- v. 雙手放於地上作前滾翻後作單腿屈膝跪，立正
- vi. 直體跳轉 90°
- vii. 三至四步跑步，跨步接側手翻內轉
- viii. 著地後立刻接一直體跳再接一直體伸展跳轉 180°，作完成姿勢
 - 於動作 iii.中，如手倒立維持最少一秒，將可獲加 0.3 分。
 - 於動作 viii.中，如直體伸展跳轉一周，將可獲加 0.3 分。
 - 著地時站穩可獲加 0.1 分；技巧熟練可獲加 0.1 分