

2025 年天津市青少年蹦床比赛特定要求

6 岁组规定动作

序号	第一套	第二套
1	垂直跳*10 次	坐弹
2		弹起成站立
3		垂直跳
4		压臂跳
5		团身跳
6		垂直跳
7		压臂跳
8		屈体跳
9		垂直跳
10		垂直跳

2025 年天津市青少年蹦床比赛特定要求

7-8 岁组规定动作

序号	第一套	第二套
1	垂直跳*10 次	1/4 周腹弹
2		1/4 周成站立
3		压臂跳
4		团身跳
5		压臂跳
6		跳转 180°
7		压臂跳
8		屈体跳
9		1/4 周背弹
10		1/4 转体 180° 成站立

2025 年天津市青少年蹦床比赛特定要求

9-10 岁组规定动作

序号	第一套	第二套
1	特定动作： （1）6 个单周空翻自选 2 个（团、屈、直单周后空翻、前团 180°、前屈 180° 前直 180° 单周空翻） （2）1/4 周背弹或 1/4 周腹弹 （3）1/4 周成站立 注：不允许垂直跳（出现垂直跳算动作中断）	按照蹦床国际规则自编
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

注：11-16 岁按照 2025 年—2028 年版年龄组国际蹦床评分规则