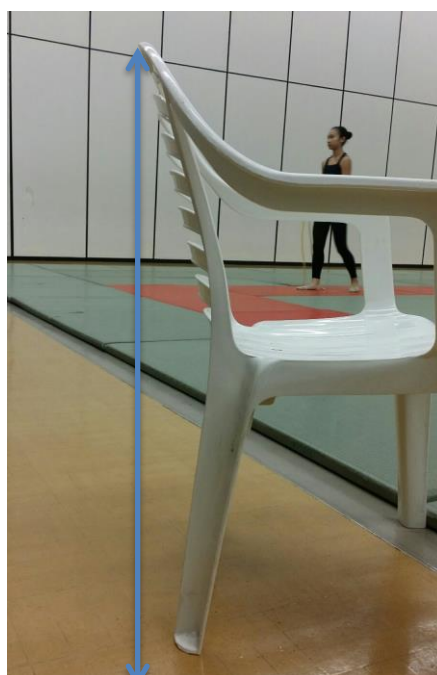


## 2019-2020 年度藝術體操港隊甄選內容及評分標準

內容:

### 1) 柔軟度 - 共30分

- a) 一字馬: 前後腿分別放上高物 (eg.椅), 後腿用腳背腳碗位置, 須後腿伸直, 量度over的距離 (5分左腿+ 5分右腿= 10分)



坐位至地高 : 42cm, 扶手至地高: 64cm, 椅背至地高: 83cm

\*\* 用椅坐高62cm減 - (地至跨下之距離)

評分	5分	4分 15cm	3分 20cm	2分 25cm	1分 40cm
一字馬 (左腿和右腿)	36-40cm 或以上	31-35cm 或以上	26-30cm 或以上	21-25cm 或以上	15-20cm 或以上

b) 大字馬：兩腳分別放上高物 (eg.椅)，兩腳踭和臀部成一直線，量度over的距離 (5分)



\*\* 用椅坐高62cm減 - (地至橫跨下之距離) box 62cm

評分	5分	4分	3分	2分	1分
大字馬	36-40cm 或以上	31-35cm 或以上	26-30cm 或以上	21-25cm 或以上	15-20cm 或以上

c) 腰：站立拱橋捉雙腿，雙腿必須伸直，量度頭跟臀/大腿的距離 (5分x 2= 10分)

評分	5分	4分	3分	2分	1分
腰	1) 雙腿合併 2) 伸直 3) 頭緊貼臀部	1)肩闊站立(雙腳位置不能寬過肩膀) 2) 伸直 3)頭貼臀部 *雙腳位置稍稍闊過肩的話，就是3分	1)肩闊站立(雙腳位置不能寬過肩膀) 2) 伸直 3) 頭不能碰臀，頭和大腿的距離 0-10cm	1) 站立闊過肩寬，約1.5肩寬 2) 伸直 3) 頭不能碰臀，頭和大腿的距離 0-10cm	1) 站立闊過肩寬，約1.5肩寬 2) 伸直 3) 頭不能碰臀，頭和大腿的距離 10-20cm

\*\*雙腿不能伸直者 0分

d) 肩 - 手持繩轉肩360, 轉肩的距離, 來回各轉1次, 須雙臂伸直, 雙肩同時轉動 (5分)

評分	5分	4分	3分	2分	1分
肩	捉手指	雙手距離 0-4cm	雙手距離 5-10cm	雙手距離 11-20cm	雙手距離 21-25cm

## 2) 身體難度及驚險(自選器械: 繩、球、棒、帶)

- 身體難度：跳步、平衡及轉體各自選2個0.3分值或以上動作
- 驚險：(2006-2008年出生)4項器械各完成2個0.3分值或以上動作
- 驚險：(2009-2010年出生)自選2項器械各完成2個0.3分值或以上動作
- 按 F.I.G 的分值的完成計法來評定
- 以上所有身體難度及驚險動作均有2次機會完成