

男子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2023 (10-12歲)

10歲

爆發力				耐久力				靜止力 / 身體形態					柔韌
25米 衝刺 (秒)	蛙跳 (公分)	爬繩 (秒)	肋木 舉腿 (30秒)	雙杠 雙臂屈伸 (30秒)	反握 引體向上 (數量)	地上分腿 提倒立 (數量)	蘑菇 全旋 (數量)	雙杠 直角支撐 (秒)	吊環 懸垂分腿 下接水平支撐 (秒)	雙杠 銳角支撐 (秒)	雙杠 倒立 (秒)	吊環靜止 直體支撐 (秒)	總分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

11-12歲

爆發力				耐久力				靜止力 / 身體形態					柔韌
25米 衝刺 (秒)	蛙跳 (公分)	爬繩 (秒)	肋木 舉腿 (30秒)	雙杠 雙臂屈伸 (30秒)	吊環引體 向上成支撐 (數量)	地上分腿 提倒立 (數量)	山羊 全旋 (數量)	雙杠 直角支撐 (秒)	吊環 懸垂分腿 下接水平支撐 (秒)	雙杠 銳角支撐 (秒)	地上 倒立 (秒)	吊環 分腿倒立 (秒)	總分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14