

**中國香港體操總會**  
**2022-2023年度男、女子競技體操綜合甄選日 II**

**男子組甄選內容**

組別	測試項目								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-6歲	20米衝刺	蛙跳	反握拉槓 控定	抱肩 仰臥起坐	單槓懸垂	浮撐	靠牆倒立	立定跳高	柔韌

Z

組別	測試項目								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-8歲	20米衝刺	蛙跳	反握拉槓 控定	抱肩 仰臥起坐	單槓懸垂	浮撐	靠牆倒立	立定跳高	柔韌

組別	測試項目								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-10歲	20米衝刺	蛙跳	反握 引體向上	肋木舉腿	單槓懸垂	直角支撐	控倒立	立定跳高	柔韌

組別	測試項目								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11-12歲	20米衝刺	蛙跳	反握 引體向上	肋木舉腿	單槓懸垂	直角支撐	控倒立	立定跳高	柔韌

\*本會保留此甄選內容之最終解釋權，如有需要或會增減測試項目