

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

女子組甄選內容

組別	基本柔韌	體能和身體素質						跳馬		自由操	平衡木
5-6歲	柔韌+跳步	反握拉槓控定	超人/船仔	單槓懸垂	浮撐	靠牆倒立	立定跳高	20米衝刺	助跑踏板上墊	自選動作： 前滾翻、後滾翻、側手翻	立踵向前行至木中間、併腿直跳1次、雙腿立踵轉體180度、立踵向後行至木端、直跳下

組別	基本柔韌	體能和身體素質						跳馬		自由操	平衡木
7-8歲	柔韌+跳步	反握拉槓控定	超人/船仔	單槓懸垂	浮撐	靠牆倒立	20米衝刺	助跑踏板上墊	-基礎翻騰能力： 前滾翻、後滾翻、側手翻 -自選動作： 前-前軟翻/前手翻、後-後軟翻/後手翻、側-側手翻/內轉	立踵向前行至木中間、併腿直跳1次、雙腿立踵轉體180度、立踵向後行至木端、直跳下	

組別	基本柔韌	體能和身體素質					跳馬		自由操	平衡木	高低槓
9-10歲	柔韌+跳步	反握引體向上	肋木舉腿	浮撐提倒立	控倒立	20米衝刺	助跑踏板上馬	-基礎翻騰能力： 側手翻、前軟翻、後軟翻 -自選動作： 側-內轉/側空、前-手翻/空翻、後-手翻/空翻	左、右腿踏前成單足立踵各1次、雙腿立踵轉體180、併腿直跳連續2次、踢倒立、助跑2-3步直跳下	低槓放浪2次、低槓翻身上1次、低槓後擺2次	

組別	基本柔韌	體能和身體素質				跳馬		自由操	平衡木	高低槓
11-12歲	柔韌+跳步	反握引體向上	肋木舉腿	浮撐提倒立	控倒立	20米衝刺	助跑踏板上馬	-基礎翻騰能力： 側手翻、前軟翻、後軟翻 -自選動作： 側-內轉/側空、前-手翻/空翻、後-手翻/空翻	左、右腿踏前成單足立踵各1次、雙腿立踵轉體180、併腿直跳連續2次、踢倒立、助跑2-3步直跳下	低槓放浪 2次、 低槓翻身上1次、 低槓後擺2次

備註：

- 請運動員按能力自選動作
- 較難動作分值較高
- 所有測試內容都會計完成分

*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