

中國香港體操總會
男、女子競技體操綜合甄選日

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