

男子競技體操\_港隊選拔評選內容及準則2024 (7-15歲)

7-8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)	雙杠支撐並腿提臂(數量)	蘑菇全旋(數量)	雙杠直體支撐(秒)	單杠直角懸垂(秒)	雙杠銳角支撐(秒)	靠牆倒立(秒)	吊環靜直體支撐(秒)	總扣分(點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

9-10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)	吊環分腿後水準(秒)	雙杠銳角支撐(秒)	雙杠倒立(秒)	吊環靜直體支撐(秒)	總扣分(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

13-15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)	雙杠推倒立(數量)	吊環引體向上成支撐(數量)	雙杠分腿提倒立(數量)	馬頭全旋(數量)	吊環直角支撐(秒)	吊環後水平(秒)	雙杠分腿支撐背水平支撐(秒)	地上倒立(秒)	吊環倒立(秒)	總分(點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

7-9歲技巧動作

自由體操	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
側手翻	冬菇全旋(體能和身體形態測試)	懸垂舉腿屈體向後慢轉肩接懸垂慢轉肩屈體前翻至懸垂	助跑踏板直跳	支撐前後擺浪8個(用箱)	懸垂震浪10個
1	2	3	4	5	6

10-12歲技巧動作

自由體操		鞍馬		吊環		跳馬		雙槓		單槓		
側手翻	側手翻內轉	前手翻	冬菇全旋(體能和身體形態測試)	環上分腿擺動8個	懸垂舉腿屈體向後慢轉肩接懸垂慢轉肩屈體前翻至懸垂	前後擺浪8個	助跑踏板直跳上高墊(60cm)	踏板前空翻	支撐前後擺浪8個	懸垂前後擺浪	懸垂前後擺浪8個(可套帶)	屈伸上後擺後腹回環
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

13-15歲技巧動作

自由體操		鞍馬		吊環		跳馬		雙槓		單槓			
側手翻內轉後手翻接團身後空翻	前手翻接團身前空翻	山羊全旋(體能和身體形態測試)	環上分腿擺動8個	懸垂舉腿屈體向後慢轉肩接懸垂慢轉肩屈體前翻至懸垂	前後擺浪8個	前手翻(跳台135cm)	踏板前空翻上高墊(60cm)	踏板直體前空翻	支撐前後擺浪8個	懸垂前後擺浪6個	掛臂前後擺浪6個	後大回環8個(可套帶)	屈伸上後擺倒立後腹回環
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14