

男子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2022 (10-12歲)

9-10歲

10歲或以下

| 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

12歲或以下

| 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 |