



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2019-2020 年度全港藝術體操公開賽

### 競賽要求 – 補充資料

#### 4.3 結合旋轉和拋的動力性動作 (R)

- 拋器械或器械在空中時，身體旋轉失去視線控制和旋轉最少 2 次。

基本難度分值

基本要求

R = 0.20 分

拋：大拋或中拋

2 個動力性的身體旋轉：

- 每個旋轉應完成 360 度
- 可在任何軸完成
- 沒有停頓或中斷

接：完結時接器械或根據特殊要求接器械

\* 可中拋或大拋來完成動力性驚險動作(R)

\* 在進行特殊的拋、接或增加額外的加分要求，每增加一個額外的加分動作要求，其分值將會被提升。

\*\*預備級(初、中、高)及四級(初)運動員允許：

- 1 個旋轉完成 360 度 接器械 後 加 1 個 360 度旋轉 ( R=0.1 分 )
- 可在任何軸完成旋轉
- 兩個旋轉的中間步不可兩步或以上