女子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2021 (8-12歲)

7-8歲 **8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)	單杠卷身 上成支撐 (數量)	肋木 舉腿 (30秒)	地上雙腿 高抬跳躍 (數量)	地上雙腿 起跳摸高 (公分)	地上 俯臥撐 (秒)	反握 引體向上 (數量)	地上 分腿支撐 (秒)	低杠 支撐擺动 (數量)	單杠 直角懸垂 (秒)	靠牆 倒立 (秒)	總分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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)	地上雙腿 高抬跳躍 (數量)	地上雙腿 起跳摸高 (公分)	低杠騰身 回環 (數量)	反握 引體向上 (數量)	地上支撐直臂 分腿提倒立 (數量)	低杠支撐 擺动过肩 (數量)	單杠 直角懸垂 (秒)	地上 倒立 (秒)	總分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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)	地上雙腿 高抬跳躍 (數量)	地上雙腿 起跳摸高 (公分)	低杠騰身 回環倒立 (數量)	反握 引體向上 (數量)	地上支撐直臂 分腿提倒立 (數量)	低杠支撐 擺倒立 (數量)	單杠 直角懸垂 (秒)	平衡木 橫向倒立 (秒)	總分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13