

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃

目的：

透過由淺入深的技巧體操動作，提高參加者對技巧體操的興趣，以及項目在香港的普及程度。推廣技巧體操項目，為對此項目有興趣之人士提供合適的指導，培育新生運動員。給予運動員制定良好的晉升階梯，鼓勵運動員提高動作水平，挑戰自己。

發掘有潛質的運動員，讓他們能夠成為代表學校或其他團體參與本地技巧體操賽事。甚至參加本會之選拔，成為技巧體操精英隊或港隊成員，得到更專業的訓練，成為高水平的運動員，登上國際舞台參與技巧體操的大型賽事。

課程：

課程為參加者增強體能素質、身體協調能力和社交能力，訓練他們的個人能力以及與隊友合作和互信精神。

課程一共分為九個級別(L1-L9)，參加者須由L1開始，必須持有次一級的證書，才可報名高一級的考試。每個級別的內容均有單人及組合動作。動作分為靜力動作及動力動作，而組合項目包括：男子雙人(MP)、女子雙人(WP)、混合雙人(MxP)(必須為男底女頂)、女子三人(WG)及男子四人(MG)。L1-L3只有雙人的組合動作，L4-L9加入女三及男四項目，參加者只須完成其中一個項目的組合動作。

L1參加者須年屆6歲，L2-L3參加須年屆7歲，L4-6參加須年屆8歲，L7-L9參加須年屆9歲。參加者於全部級別的組合上，同伴之間年齡差距不大於4歲。

考核：

每個級別均有10個考核動作，當中包括單人動作及組合動作，考核組合動作的組合經由考核員匹配。

每個動作以10分起評，錯誤扣分程度為：輕微0.1；顯著0.2-0.3；嚴重0.5，動作失敗每次扣1分，動作失敗超過兩次，該動作不予評分。扣分標準以動作的規格、姿態、幅度、角度及完成質量等進行評審。

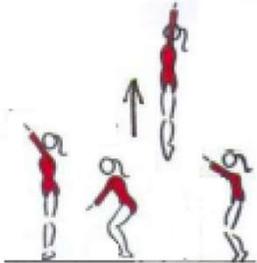
另外，靜力動作必須完成指定秒數，每少一秒扣0.3分，動作不足一秒列為動作失敗。合格標準總分達80分或以上及完成所有動作。

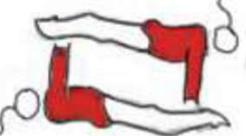
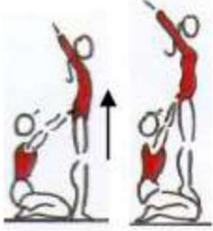
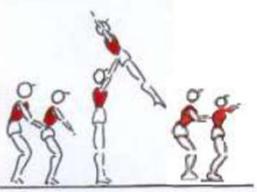
考核此章別計劃的考核員必須為持有由本會發出有效的教練證書的註冊教練或經由技術委員會推薦的核準教練。

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

L1 (初級銅章)

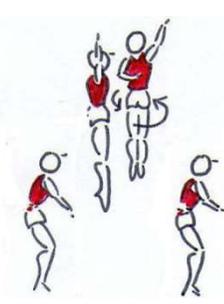
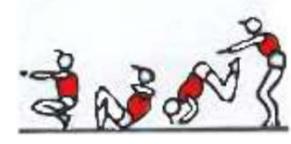
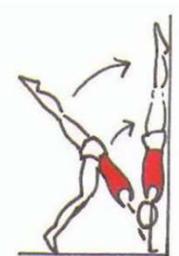
		單人動作					
		1	2	3	4	5	
動作			直跳	前滾翻	單足平衡 (5秒)	肩胛倒立 (5秒)	分腿坐地前伸
動作圖片							

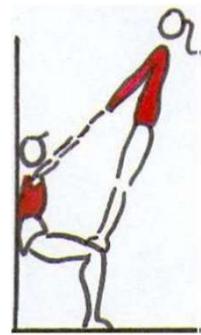
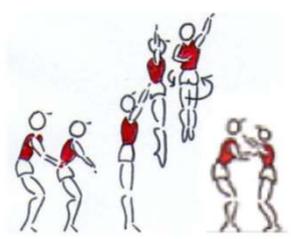
		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					
		6	7	8	9	10	
動作			腳上俯卧撐	跪坐同向站膝	跪坐面向牽引平衡	扶腰輔助直跳	捉手輔助前滾翻起直跳
動作圖片							

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

L2 (初級銀章)

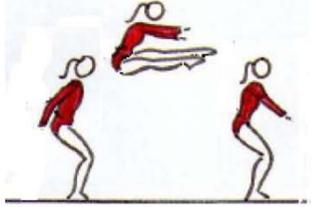
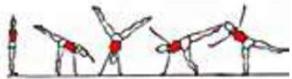
		單人動作				
		1	2	3	4	5
動作		跳轉360	後滾翻	燕式平衡 (5秒)	靠牆擺倒立 (5秒)	一字馬
動作圖片						

		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)				
		6	7	8	9	10
動作		單膝跪膝上單足平衡	靠牆半蹲面向牽引平衡	仰臥膝上俯臥支撐	仰臥膝上坐	扶腰輔助跳轉180
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

L3 (初級金章)

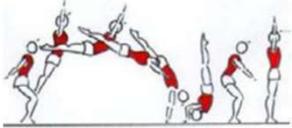
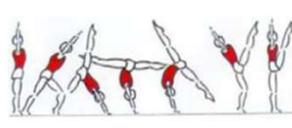
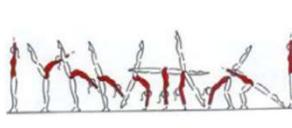
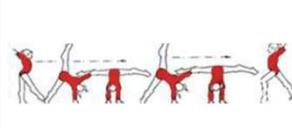
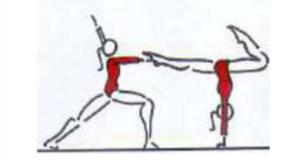
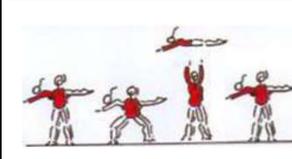
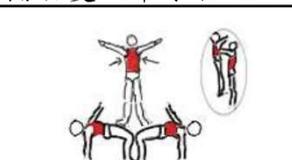
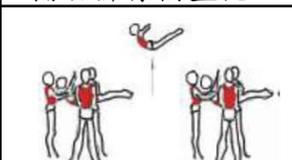
		單人動作				
		1	2	3	4	5
動作		分腿跳	側手翻	側搬腿平衡 (5秒)	頭手倒立 (5秒)	倒立接前滾翻
動作圖片						

		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)				
		6	7	8	9	10
動作		弓步膝上單足平衡	半蹲同向站膝	手輔助腳上腹平衡	仰臥膝上單膝俯臥支撐	跪坐膝拋直跳
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

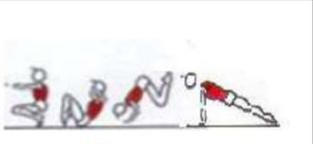
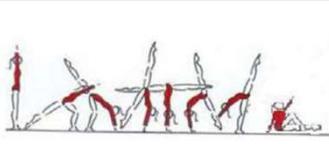
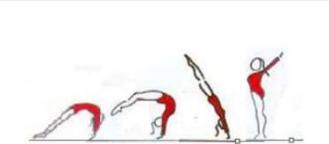
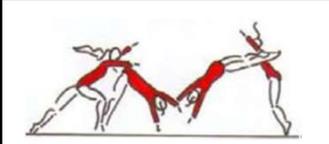
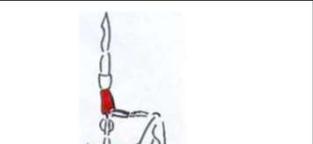
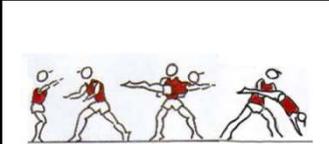
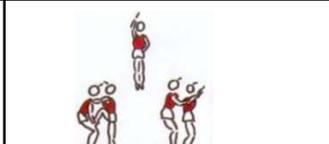
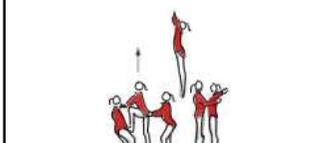
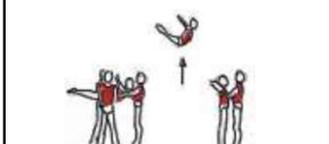
L4 (中級銅章)

單人動作						
		1	2	3	4	5
動作		魚躍前滾翻	前軟翻	後軟翻	連續兩個側手翻	浮撐 (5秒)
動作圖片						
組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)						
		6	7	8	9	10
雙人動作		腳輔助低臂站手	手輔助腳上仰平衡	膝上浮撐	弓步輔助手倒立	膝拋直跳落地
動作圖片						
		6	7	8	9	10
三人動作		三人腳上仰平衡	雙人枱上站立	雙弓步膝上浮撐	單膝跪輔助腳上腹平衡	排骨橋直拋 0/4
動作圖片						
		6	7	8	9	10
四人動作		輔助低臂站手 輔助半蹲	輔助雙人單手枱上站立	雙弓步膝上站立 輔助手倒立	雙單膝跪 腳上浮撐 膝上站立	輔助排骨橋直拋 0/4
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

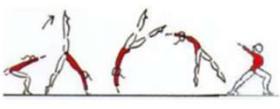
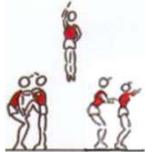
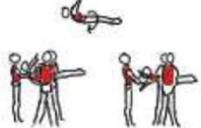
L5 (中級銀章)

		單人動作				
		1	2	3	4	5
動作		後滾成俯臥支撐	前軟翻成坐	雙腳後軟翻	側手內轉	肘水平 (5秒)
動作圖片						
		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)				
		6	7	8	9	10
雙人動作		膝上肩倒立	跪坐站肩	腳上腹平衡	直跳趴上搖籃抱 前滾翻落	膝拋跳轉半圈 0/4+180
動作圖片						
		6	7	8	9	10
三人動作		雙弓步膝上倒立	單膝跪肩上一字馬	一字馬輔助前後分腿倒立	直跳上排骨橋	膝拋加推直跳
動作圖片						
		6	7	8	9	10
四人動作		輔助膝上肩倒立 輔助半蹲	雙單膝跪站肩 輔助手倒立	坐肩輔助面向站膝	直跳上排骨橋	排骨橋拋落地 後1/4
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

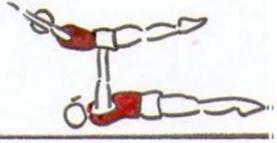
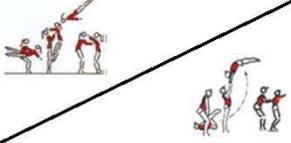
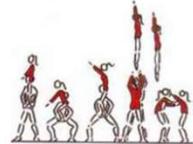
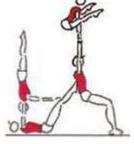
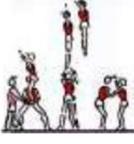
L6 (中級金章)

單人動作					
	1	2	3	4	5
動作	前滾翻直腳起	前手翻依次落腳	後手翻	肘倒立 (5秒)	倒立前翻360
動作圖片					
組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					
	6	7	8	9	10
雙人動作	低臂站手	腳上腹平衡 後軟翻落	站肩	兩人前滾翻	膝拋跳轉180
動作圖片					
	6	7	8	9	10
三人動作	雙弓步膝上背弓倒立	仰臥雙疊手支撐浮撐	高臂支撐飛機	排骨橋拋轉180	排骨橋拋後1/4落地
動作圖片					
	6	7	8	9	10
四人動作	仰臥高臂浮撐 輔助膝上倒立	輔助站肩加面向站膝	雙弓步站膝上坐肩	排骨橋拋轉180	排骨橋拋後1/4落地
動作圖片					

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

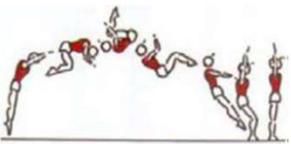
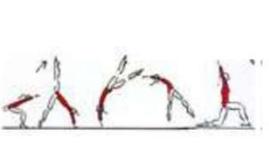
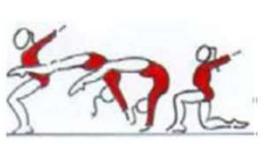
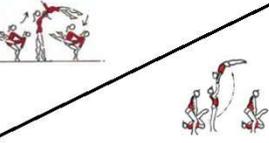
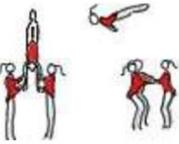
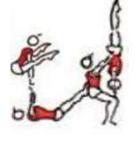
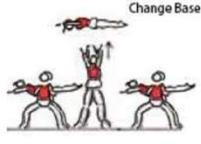
L7 (高級銅章)

		單人動作				
		1	2	3	4	5
動作		後滾推倒立	前手翻併腿	後手翻依次落	側空翻	手倒立 (5秒)
動作圖片						
		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)				
		6	7	8	9	10
雙人動作		手上腹平衡	快起高臂支撐	肩上單足平衡	分腿坐同向站手	夾腰拋落地 1/4 (MP) 蕩浪落地
動作圖片						
		6	7	8	9	10
三人動作		肩上一字馬	跪坐低臂倒立	仰臥高臂浮撐加膝上浮撐	排骨橋拋轉360	田字橋拋直跳落地
動作圖片						
		6	7	8	9	10
四人動作		膝上肩倒立輔助半蹲高臂浮撐	雙弓步站膝上站肩	雙弓步頭上浮撐加膝上浮撐	排骨橋拋轉360	田字橋拋直跳落地
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

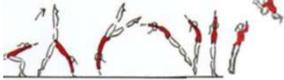
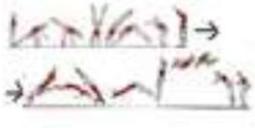
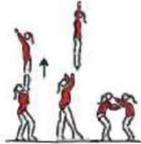
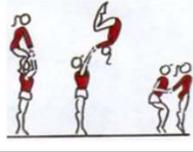
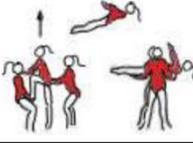
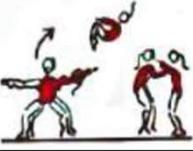
L8 (高級銀章)

		單人動作				
		1	2	3	4	5
動作		前空翻	前手翻跪	後手翻跪	側手內轉接後空翻	慢起倒立
動作圖片						
		組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)				
		6	7	8	9	10
雙人動作		仰臥高臂肩倒立	仰臥高臂浮撐	低臂同向站手	站肩直跳落地	掛腰拋接掛腰 (MP)蕩浪起展開落蕩浪
動作圖片						
		6	7	8	9	10
三人動作		高臂支撐一字馬	三人低臂倒立	田字橋直跳站橋	田字橋拋向後1/4排骨橋接	三人低臂倒立拋向後2/4
動作圖片						
		6	7	8	9	10
四人動作		仰臥高臂浮撐輔助膝上倒立	眾字架上坐肩	排骨橋直拋換下面人接	扶腰直跳上田字橋	田字橋拋向前1/4排骨橋接
動作圖片						

中國香港體操總會

技巧體操章別計劃動作大綱

L9 (高級金章)

單人動作						
		1	2	3	4	5
動作		前空翻跪	前手接前空翻	內轉後手後空翻	內轉後空跪	浮撐慢起倒立
動作圖片						
組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)						
		6	7	8	9	10
雙人動作		分腿坐肩上倒立	分腿坐高臂浮撐	低臂單足平衡	站手推直跳落地	站肩前翻落地
動作圖片						
		6	7	8	9	10
三人動作		雙疊手浮撐	站肩後提腿輔助站膝	雙肩倒立上浮撐	膝拋加推向後1/4排骨橋接	排骨橋拋向後3/4落地
動作圖片						
		6	7	8	9	10
四人動作		站膝輔助高臂浮撐	眾字架上站肩	同向站手推向前直跳 田字橋接	田字橋拋直跳換下面人接	輔助低臂倒立拋後向2/4落地
動作圖片				