

男子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2024 (10-15歲)

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

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

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	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

13-15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)	雙杠分腿撐背水平支 (秒)	地上倒立 (秒)	吊環倒立 (秒)	總扣分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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	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