

## 女子競技體操\_港隊選拔評選內容及準則2024 (8-12歲)

### 8-12歲

綜合(爆發力、耐久力、靜止力/身體形態)				跳馬能力	高低槓能力			平衡木能力	自由體操能力			柔韌	參考影片(如適用)
控倒立 (3次)	浮撐 提倒立 (60秒)	反握 引體向上 (30秒)	肋木 舉腿 (30秒)	*助跑 踏板上馬 (1次)	#低槓 屈伸上 (3次)	#低槓 後擺倒立 (3次)	高槓 擺浪 (5次)	%自選 動作 (每個動作1次)	內轉後手翻落地 接反彈跳 (1次)	雙腳前手翻落地 接反彈跳 (1次)	@跳步串 (1次)	總分 (點數)	~難度 動作 (不長於2分鐘)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

\*跳馬能力：馬高1.25m，助跑20-25m  
雙腳踏板上馬，直跳上馬時空中身體和腿部需伸直

#高低槓能力：低槓屈伸上及低槓後擺倒立，每次可落地再做第2次

%平衡木自選動作：高木兩旁可放高墊至木底高度  
一次性完成所有動作  
運動員可根據以下5個動作類別(1-5)自行選擇動作，動作(6)為指定動作必須完成，每個動作類別只能做1個動作(跳步串則2個動作)  
動作需為FIG Code of Point A組或以上動作，否則不給予分數

1. 上法
2. 向前或側技巧動作
3. 向後技巧動作
4. 單足轉體
5. 2個不同跳步組成的跳步串，其中一個是分腿180°跳步
6. 助跑2-3步直跳下 (必須)

@自由體操能力-跳步串：  
2個不同的單腳跳或小跳跳步直接或間接組成的跳步串，其中一個是分腿180°跳步 (動作需為FIG Code of Point A組或以上動作，否則不給予分數)

~參考影片(如適用)  
每位運動員可提供一段不長於2分鐘的動作影片供參考，影片內容建議為四項的難度動作(但影片內容不一定要包含全部四個項目)，主要目的為讓評判了解該運動員的難度發展進度。  
如有影片請電郵到：syiu@gahk.org.hk，影片檔案名稱請改為"WAG\_運動員年齡\_運動員姓名" (例：WAG\_8\_林家欣)