

男子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2026 (7-15歲)

7-8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)	雙杠支撐並腿提臂 (數量)	蘑菇全旋 (數量)	雙杠直體支撐 (秒)	單杠直角懸垂 (秒)	雙杠銳角支撐 (秒)	靠牆倒立 (秒)	吊環靜止直體支撐 (秒)	總扣分 (點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

9-10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)	吊環分腿後水準 (秒)	雙杠銳角支撐 (秒)	雙杠倒立 (秒)	吊環靜止直體支撐 (秒)	總扣分 (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	蛙跳	爬繩	肋木舉腿	雙杠雙臂屈伸	吊環引體向上成支撐	地上分腿提倒立	山羊全旋	雙杠直角支撐	吊環懸垂分腿下接水平支撐	雙杠銳角支撐	地上倒立	吊環分腿倒立	總分
(秒)	(公分)	(秒)	(30秒)	(30秒)	(數量)	(數量)	(數量)	(秒)	(秒)	(秒)	(秒)	(秒)	(點數)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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)	雙杠分腿支撐背水平支撐 (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

7-9歲技巧動作

自由體操	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
側手翻	冬菇全旋 (體能和身體形態測試)	懸垂舉腿屈體向後 慢轉肩接懸垂慢轉 肩屈體前翻至懸垂	助跑踏板直跳	支撐前後 擺浪8個 (用箱)	懸垂震浪10個
1	2	3	4	5	6

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	冬菇全旋 (體能和身體 形態測試)	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

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	山羊全旋 (體能和身體形態測試)	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	14