

中國香港體操總會

競技體操綜合甄選日

女子組選拔內容

年齡	柔韌	身體素質 / 體能							跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
5 歲	柔軟度+ 踢腿+ 跳躍	舉腿	屈臂懸垂	跳箱	地面分腿浮撐	攀爬肋木架	靠牆倒立	仰臥起坐	20 米衝刺跑 - 助跑上板／彈床跳起直體跳	- 翻身上 2 個後擺 45°成支撐 - 前滾翻至屈體懸垂 (以套路完成)	- 向前步行至木中間 - 直跳 - 立轉 180° - 向後步行至木端 - 下法：直體跳	- 前滾翻 - 後滾翻 - 頭手倒立靜止 2 秒 - 肩肘倒立靜止 2 秒

年齡	柔韌	身體素質 / 體能							跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
6-7 歲	柔軟度+ 踢腿+ 跳躍	舉腿	引體向上	跳箱	地面分腿浮撐	爬繩	靠牆倒立	仰臥起坐	20 米衝刺跑 - 助跑上板／彈床跳起直體跳，落至 50 厘米厚的墊上	- 擺浪 - 翻身上 - 後擺 45°成支撐 - 後腹迴環 - 下法：後擺 45°下 (以套路完成)	- 燕式平衡靜止 2 秒 - 向前步行至木中間 90°分腿跳 - 立轉 180° - 向後步行至木端 - 下法：直體跳	- 直腿前滾翻 - 後滾翻成俯撐 - 側手翻 - 前軟翻 - 後軟翻

年齡	柔韌	身體素質 / 體能							跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
8-9 歲	柔軟度+ 踢腿+ 跳躍	舉腿	引體上升	跳箱	慢起手倒立	爬繩	手倒立	後擺成水平支撐	20 米衝刺跑 - 助跑上彈床跳起成手倒立於墊上 (70 厘米)，推手成直體仰臥厚墊上	- 屈伸上 - 後擺 90°成支撐 - 後腹迴環 - 下法：立撐下 (以套路完成) - 輔助帶擺浪	- 上法：跳起成分腿浮撐 - 跨跳 + 劈叉跳 - 單足轉 180° - 側手翻 - 後軟翻 - 手倒立 - 下法：直體跳	- 後滾翻成俯撐 - 前手翻 - 團身前空翻 - 內轉+後手翻

年齡	柔韌	身體素質 / 體能							跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
10 歲	柔軟度+ 踢腿+ 跳躍	舉腿	引體上升	跳箱	慢起手倒立	爬繩	手倒立	後擺成手倒立	- 前手翻（跳臺高度：1 米，可使用彈床） - Yurchenko drill（內轉 + 後手翻至 20 厘米墊上）	- 屈伸上 - 後擺 90°成支撐 - 蹲上低槓 - 高槓屈伸上 - 後腹迴環 - 下法：立撐轉體 180° <i>(以套路完成)</i> - 輔助帶向後大迴環	- 上法：分腿慢起成手倒立 - 交換腿跳 - 劈叉跳 + 西松跳 - 單足轉 360° - 後軟翻 + 後手翻 - 內轉 - 下法：後直體跳	- 後滾翻成手倒立 - 前手翻 + 前空翻團身 - 內轉 + 後手翻 + 團身後空翻 - 內轉 + 後手翻 + 後手翻 + 後手翻 - 挺身前空翻

年齡	柔韌	身體素質 / 體能							跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
11-12 歲	柔軟度+ 踢腿+ 跳躍	舉腿	引體上升	跳箱	慢起手倒立	爬繩	手倒立	後擺成手倒立	- 前手翻（跳臺高度：1.15 米，可使用彈床） - Yurchenko 上馬（跳馬檯高度：1.15 米，可使用彈床）	- 屈伸上 - 後擺成手倒立 - 後腹迴環至水平位置 - 蹬槓迴環 / 槓上足尖迴環 - 高槓屈伸上 「小」大迴環 - 下法：團身後空翻下 <i>(以套路完成)</i> - 輔助帶向前、向後大迴環	- 上法：分腿慢起成手倒立 - 交換腿跳 - 劈叉跳 + 橫分腿跳 - 單足轉 360° - 後手翻 + 後手翻 - 前手翻 - 下法：內轉 + 直體跳	- 後滾翻成手倒立轉體 180° - 前手翻 + 直體前空翻 - 內轉 + 後手翻 + 直體後空翻 - 內轉 + 後手翻 + 後手翻 + 後手翻 - 挺身前空翻