

體育先鋒體操比賽 Sports Scene Gymnastics Competition 2010  
動作評分標準 Routines Score

A 組

自由體操 Floor Ex.

動作分值 Score D=5.0分

演出分值 Presentation Score E=10分

動作套路 Routines	動作要點 Specification	分值 Value	常出現錯誤 Common Faults	扣分值 Deduction
1 手撐腰、前側伸腿各一次,後踢腿轉體360° pose, stretch leg once per leg kick leg backward & turn 360°	有節奏及優美感	0.3	幅度 degree 節奏 rhythm 完成姿勢 ending pose 後踢腿 kick leg backward 轉體不足 insufficient turn 偏離中線 not on central line	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.5 0.1-0.3
2 前滾翻 Forward roll	蹬腿, 團身緊, 翻滾流暢	1	團身不緊 roll not tight 分腿 leg separation 前滾翻完成雙手扶地 double hand 完成不暢順 complete not fluent 停頓 lack of continuity	0.1-0.5 0.1-0.3 0.8 0.3 0.1
3 直跳 straight jump	跳高身體成一直線 雙腳合實	0.5	身體不直 Body not straight 直跳高度不足 not enough height 鬆散 lack of control	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
4 大字馬(3秒) Middle Split	柔軟度 180 度	1	柔軟度 flexibility 150< 120< 90< 曲腳 bend leg 腳尖 toe 時間不足 timing 偏離中線 not on central line	0.1 0.3 0.5 0.1-0.3 0.1 0.3 0.1-0.5
5 向前伏地背飛 Arched Shapes	手及腳要挺起離地 雙腳合實	0.5	分腿 leg separation 挺身不足 stright body 鬆散 lack of control 曲手及曲腳 bend arm and leg	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
6 三步大踏步 3 steps (leg should lift horizontal)	舉腳角度於90度	0.4	舉腳幅度少於45度 Kick leg with degree: <60°, <45°, <20° 曲腳 Bend leg 腳尖 Toe	0.1, 0.3, 0.5 0.1-0.3 0.1
7 分腿跳 Straddle jump	起跳高, 腳直, 尖腳指 分腳幅度 135-180 度	1	分腳跳高度 Jump height 分腳跳幅度 Straddle degree 135< 120< 90<	0.3(*0.5) 0.1 0.3 0.5
8 舞蹈動作結束 Dance 跳左面, 左手低, 右手高, 腳微曲 腳微曲蹲, 跳右面, 右手拓下巴 在手舉高 出完腳完結	優美及節奏	0.3	錯手, 錯腳 Wrong leg, hand 幅度 Degree 節奏 Rhythm 美感 Esthetic	0.3 0.1 0.1 0.1-0.3

備註 Remark: 1. 有\* 表示最多可扣分值 \*max deduce score

3. 完結動作必需停2秒否則扣0.2 each routine finish within 2 sec, otherwise deduce 0.2

2. 所有失敗動作扣1分 Deduce 1 point for fall

小錯-0.1; 中錯-0.3; 大錯-0.5; 失敗 1分

體育先鋒體操比賽 Sportscene Gymnastics Competition 2010  
動作評分標準 Routines Score

A 組

平衡木 Beam

動作分值 Score D=5.0分

演出分值 Presentation Score E=10分

	動作套路 Routines	動作要點 Specification	動作分	常出現錯誤 Common Faults	扣分值 Deduction
1	直腳前行至木中 Forward walking to the middle of the beam	直腳, 尖腳指, 節奏. 身體形態美	1.1	擺動 Not stable 偏離重心 Out of centralization 不協調 Lack of coordination (沒有交替腳步)(without change legs) 跌落木 fall from beam 腳尖 Toe 幅度(少於45度角) Degree (<45°) 木上失平衡 Lack of Balance	0.1-0.5 0.1-0.3 0.1-0.5 1 (每次計each 0.1 (每次計each 0.3 0.1,0.3,0.5每次per
2	單腳站(3秒) One leg stand pose 3 sec	平手, 動作要平衡 膝曲成90度 腳尖貼膝關節內側	1	單腳站姿勢偏離中位 Not centralized 時間不足 Timing 鬆散 lack of control 手位不平衡 Lack of balance in hand	0.1-0.3 0.1-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
3	轉90° Turn 90°	腳直立轉 身體伸直	.0.6	轉體不足 Insufficient turn 不順暢 not fluent 失平衡 Lack of balance 身體不直 body posture 曲腳 Bend legs	0.1-0.5 0.1-0.3 0.1,0.3,0.5每次once 0.3 0.1-0.3
4	側行到木端 Side walk to the end of beam	步幅, 節奏	1.1	側行步幅度 Lack of amplitude in step 手位不平衡 Lack of balance in hand 腳尖 Toe	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
5	橫木直跳落完結姿勢 Sraight jump off and ending pos	跳起高過木面平, 身體合實 落地穩定	1.2	未到木端而跳下 Jump off in middle 直跳高度不足 Lack of amplitude in str. 鬆散 lack of control	0.1 (每次 once) 0.3 0.3