

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

B 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 Vaule	常出現錯誤 Common Faults	扣分值
1 舞蹈步 Dance	有節奏及形態優美	0.2	錯手位及腳位 Wrong position and legs 曲手向後繞圈 Bend arm 繞圈方向 Direction of circling	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2 立定蹲腿跳 Tuck Jump	上身立直, 跳高, 曲腿成90度	0.5	蹲腿跳高度不足 lack of amplitude 蹲腿角度少於60度 <60° 分腿 Legs separaion	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
3 前滾翻接前滾翻分腿坐 Forward roll & Forward roll straddle sit	蹬腿, 團身緊, 翻滾流暢, 連接分腿直腳分腿幅度不少於150度	1.2	抱腿轉身不足 Roll not tight 鬆散 Lack of control 前滾手撐地起身 forward roll land with hand support 連接停頓 Lack of continuity 分腿曲腳 Bend legs 分腿幅度 150< 120° < 90°	0.1-0.5 0.1-0.5 0.1-0.8 0.5 0.1-0.5 0.1 0.3, 0.5
4 坐立舉腿成 V-sit 70-90度(2秒) V-sit(2 sec)	腳指尖向垂直線, 身體挺直, 腳與身貼近, 直手向後支撐	0.6	支撐曲手臂 Bend arms 曲腳 Bend legs 腰彎 Bend waist 舉腳高度少於60度 <60° 60度以下 >60° 時間不足 Timing	0.1 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1 0.3 0.3
5 雙手後支撐轉前支撐2秒 Back support(2 sec)	後支撐身體挺直, 胸挺開, 前支撐身體要平及含胸, 手支撐成直角	0.6	曲手臂 Bend arm 腰彎 Bend waist 時間不足 Timing	0.1 0.1-0.3 0.3
6 跪地燕式平行 2秒 Knee Scale 2 second	直手支撐, 挺腰舉後腿高於 60-90度	0.6	曲手臂 Bend arm 時間不足 Timing 後腳幅度 <60	0.1 -0.3 0.3 0.3
7 站立直跳轉180度亮相 Stand & Straight jump turn 180°	起跳高. 身體成一直線, 半轉角度準確	0.3	直跳高度不足 Lack of amplitude 分腿 Legs separaion 身體不直 Body not vertical 轉體不足	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3-0.5
8 手撐腰, 踏跳步兩次亮相 Hand on hips 2 skipping	節奏及形態美, 身體要立直	0.2	踏跳步少一步或多一步 Amplitude of step	0.5
9 立地分腿跳 Saddle jump	起跳高, 分腿幅度大於135-180度 腰伸直	0.6	分腿跳高度不足 Amplitude of height 分腿角度少於135度/120度/90度 Separate legs <135°, <120°, <90° 曲腳 Bend Legs	0.3 0.1, 0.3, 0.5 0.1-0.3
10 弓箭步姿勢結束 Arrow pose end	形態優美	0.2	姿態不暢順 Not fluent	0.1-0.3

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

B 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	分值 Vaule	常出現錯誤 Common Faults	扣分值
1	分腿坐上木 Straddle sit on beam	形態優美	0.2	曲腳 Bend legs 鬆散 Lack of control	0.1-0.3 0.1-0.3
2	跪立Both feet swing at the back and stand	支撐, 推手立起	0.2	不平行 Unbalance 膝蓋貼木 kneeling on beam	0.1-0.3 0.5
3	左右前踢腿 Left & right leg kicking leg	腳要直, 踢腿角度多於120-180度	1	腿腳不直 bend legs 少步 / 多步 more step/less step 踢腿幅度少於120度/90度/45度 身體偏離重心 Lack of centralization	0.1-0.3 0.5 0.1,0.3,0.5 0.3
4	單腳企(3秒) Single leg stand 3 sec	身體伸直, 曲膝 90度 腳尖貼近膝關節內側	0.6	時間不足 / 過長 Timing 身體不正 Body not in vertical 單腳角度偏離中線 Singel leg not in cent 少於90度/45度/20度	0.3 0.1-0.3 0.3 0.1,0.3,0.5
5	高腳腕站立 Tic-toes stand	腳腕立高	0.2	不穩定 Unstable 沒有高腳腕站立 without stand still 腳分開 Legs Separation	0.1-0.5 0.3 0.1-0.3
6	全蹲 (2秒) 立起 squat down (2sec)	上身立直, 手平舉, 腳全蹲	0.4	全蹲腰背不直, Bend waist 全蹲角度不足 Lack of amplitude 時間不足 Timing	0.3 0.3 0.3
7	直跳 Straigh jump,	身體伸直, 跳高,	0.8	身體不直 Body not stright 跳高度不足 Lack of amplitude 鬆散 Lack of control	0.1-0.3 0.3 0.3
8	大字形側步行2次 加手位 Sideway walk twice	節奏, 步幅大, 形態美	0.4	幅度 Degree 動作不暢順 Lack of fluent 動作方向錯誤 Wrong direction	0.3(每次once) 0.3 0.5
9	轉90度 Turn 90°		0.2	轉體不足 Insufficient turn	0.5
10	木端分腿跳下 Straddle jump off	跳高, 分腿角度大於135-180度 著地穩定	1	跳高度不足 Lack of amplitude 分腿角度少於135度/120度/90度 曲腳 Bend legs 動作錯誤 Wrong routine	0.3 0.1,0.3,0.5 0.1-0.3 0.5