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

男子C 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Routine	動作要點 Specification	分值Value	常出現錯誤Common Fault	扣分值Deduction
1	前滾翻(0.4)直跳 轉體180° (0.2) Forward roll straight jump turn 180°	滾動圓滑，身體控制好。 跳轉蹬地有力，空中轉體姿態好，角度到位 角度到位	0.6	前滾翻團身不緊 Roll not tight 分腿 Legs separation 撐地起身 touch floor 跳轉高度不足 Lack of ampitude 空中曲腿、分腿 Bend /separate leg 偏離重心 Lack of centralization	0.3 0.1-0.3 1 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
2	接後滾翻分腿企 (3秒) backward roll straddle(3sec)	直手推手, 直腳分腿, 站立時身要直 滾動順暢圓滑，姿態優美。 靜止時間充分。	0.5	後滾翻不順暢 Not fluent 分腿企時間不足 timing 曲腳 Bend leg 推手不足	0.3 0.3 0.1-0.3 0.3
3	正支撐接反支撐 (3秒) Front support to back support (3 sec)	前支撐手與肩成直角, 身體要直, 後支撐身要挺直	0.4	身體不直Body not vertical 曲腿 Bend legs 分腿 Legs separation 時間不足	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1 0.3
4	屈體坐 Pike sit (Touch Toes)		0.2	曲腿 Bend legs 屈體不足 Insuffient pike sit	0.1-0.3 0.1-0.3
5	肩倒立(3秒) shoulder stand hold 3 sec	手按地,身體與肩成直角	0.6	身體不直 Body not in vertical 曲腿 Bend legs 時間不足 timing	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3
6	放落分腿坐接一字馬(3秒) roll to straddle sit, split 3 sec	放落分腿流暢，接一字馬連貫，一字馬柔軟，靜止時間充分。	0.6	動作不順暢 Lack of smooth 柔軟度separate leg150°－179° 柔軟度separate leg120°－149° 柔軟度separate leg90°－119° 少於90° Less than 90° 時間不足 timing	0.1 0.1 0.3 0.5 0.8 *0.3
7	向前伸展併腿 伏臥支撐2秒向後廷身 Lying forward with feet together	伏臥支撐身體伸直, 後腿高舉90度	0.5	曲腿Bend legs 身體控制欠佳Poor posture	0.1-0.3 0.1
8	支撐蹲腿立定 Support tuck	支撐蹲腿跳近手位置	0.3	身體不直Body not vertical 蹲腿不足 分腿 Legs separation	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
9	直跳轉體180度 Straight jump and turn 180	跳轉蹬地有力，空中轉體，角度準確	0.3	曲腿Bend legs 轉體分腿 Turn and separate legs 轉體不足 Turn not enough	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3
10	原地跳起趨步接 或立定側手翻(0.4) 接側手翻(0.4) Hurlder or standing cartwheels ending pose	兩個側手翻成直線,身體要直分腿幅度要大,連接時腳不能動	1	側手翻方向偏離 Lack of centralization 身體姿勢錯誤 Poor body posture 動作不連貫 Lack of continuity 幅度或距離不足 Insufficient of distance 曲臂 Bend aims 無連接 Lack of continuity	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1 0.3

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

男子C組：
木箱踏板 Box　　器械規格 30cm thick 厚墊

運動員每一動作做一次取平均分爲最後得分 (共兩跳)
Gymnast do each routine once. The average score is the final mark of the event. (total 2 jumps)
- 助跑上板分腿跳上2張厚墊。　Running to springboard and straddle jump on 2 layers mats
-立定前行手倒立按板推手敞墊 From stand, step, kick to handstand(hands on springboard)Flat back

分值Score：(15分)
***分值爲兩次合共分數之平均值

	比賽動作Routine	動作要求	常出現錯誤Common Fault	扣分值Deduction
第一跳	助跑至上板 Running 分腿跳上厚墊 Straddle jump on landing mats	跑步要快,大步上板 分腿幅度要180度 騰空要高	助跑後蹬不足 Lack of speed 助跑擺臂不協調 Incoordinate arm movement 上板前最後一步後蹬無力加速不足 Lack of power 踏板分腿 Leg separation 起跳高度不足 Lack of amplitude of jump 橫分腿幅度小於90° Degree od separate lef <90° 橫分腿幅 橫分腿幅度121^0-150^0 橫分腿幅度151^0-165^0 橫分腿幅度166^0-179^0 動作不連貫 Lack of continuity 落地不穩 Landing insufficient	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.5 0.1-0.5 1 0.8 0.5 0.3 0.1-0.5 0.1-0.5
第二跳	立定前行手倒立按板推手敞 From stand, step, kick to (hands on springboard) Flat back	擺腿, 身體要直,要推手 第二騰空動作	鬆散 Lack of body tension 肩沒有打開 Closed shoulders 合腳太慢 Legs joining late 身體控制差 Poor body tension 身體配合差 Poor body aligment 曲手 Bent arms 曲腳 Bent legs 肩沒有打開 Closed shoulders 身體控制差 Poor body tension 曲手 Bent arms 沒有伸直身體 Not maintaining stright body 身體沒有同一時間敞地 All body parts not landing simultaneously 力量不足 Insufficient Dynamics	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5/0.8

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

女子C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Routine	動作要點 Specification	分值Value	常出現錯誤Common Fault	扣分值Deduction
1	舞蹈Dance	優美,流暢及有節奏	0.2	動作不協調 Lack of coordination	0.3
2	前滾翻Forward roll 直跳轉體180^0 Straight jump and turn 180˚	要蹬腿,抱腿起身, 滾動圓滑 身體要直,轉體角度要準確	0.4 0.2	前滾翻團身不緊Roll not tight 分腿 Legs separation 撐地起身 Land support 跳轉高度不足 Lack of height 空中曲腿、分腿 Bend / separate legs 偏離重心 Lack of centralization	0.3 0.1-0.3 1 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3
3	接後滾翻分腿企(3秒) Backward roll, straddle 3sec	直手推手直腳落地,起身立直	0.4	後滾翻不順暢 Roll not fluent 推手不足 Lack of power 曲腿Bend leg 分腿企時間不足1秒 <1sec	0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3
4	正支撐接反支撐(3秒) Front support to back support (3sec)	前支撐手與肩成直角, 身體要直, 後支撐身要挺直	0.3	身體不直 Body not in vertical 曲腿 Bend legs 分腿 Legs separation 反支撐時間不足1秒 Support <1sec	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1 0.3
5	併腿屈體坐 pike sit		 0.2	曲腿 Bend legs 屈體不足 Insufficient pike sit	0.1-0.3 0.1-0.3
6	躺下拱橋3秒 Lying down, back bend (3 sec)	手腳距離要近,腳要合埋伸直 肩角度180˚	0.4	肩角度少於150˚ < , 120< , <90 曲腿 Bend legs 雙腿分開 Legs separation 手與腳的距離過遠Distanced btn hand & legs 時間不足1秒 <1 sec	0.1,0.3,0.5 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3
7	肩倒立3秒 Shoulder stand hold(3sec)	手按地,身體與肩成直角	0.4	身體不直 Body not in vertical 曲腿 bend legs 時間不足1秒 <1sec	0.3 0.3 0.3
8	放落分腿坐接一字馬 (3秒) roll down to straddle sit split(3sec)	跨位要正,上身要直 前後腿成180度	0.4	動作不順暢Lack of fluent 幅度不足 Insufficient degree 一字碼150˚－179˚ 一字碼120˚－149˚ 一字碼90˚－119˚ 一字碼少於90˚ <90˚ 時間不足1秒 <1 sec	0.3 0.3 0.1 0.3 0.5 0.8 0.3
9	向前伸展併腿跪起身 Lying forward half to stand		0.1	曲腿 Bend legs 身體控制欠佳 Poor posture	0.3 0.1
10	單足轉體180度 Singal Leg 180 turn	要立起完成,身體要直 跨要打開,曲腿成90度 轉體角度準確	0.4	動作不協調 Lack of coordination 轉體不足	0.1-0.3 0.3
11	站立蹲跳 接分腿跳 Tuck jump and straddle jump	曲腿90度, 身要直 分腿幅度成180度	0.6	起跳高度不足 Lack of height 動力不足 Lack of power 蹲腿幅度不足 Straddle degree 大腿低於水平面Leg raise below horizontal 分腿幅度少於120˚ less than 120˚	0.3 0.1-0.3 0.5 0.5
12	原地跳起趨步接或 立定側手翻 接側手翻 Hurdler or standing 2 cartwheels	兩個側手翻成直線,身體要直 分腿幅度要大,連接時腳 不能動	0.8	側手翻方向偏離直線 Cartwheel 身體姿勢錯誤 Failure in Body posture 動作不連貫 Lack of continuity 幅度或距離不足 Lack of dsitance 曲臂 Bend arms 無連接 Lack of continuity	0.1-0.3 0.1-0.3 0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.3
13	自編舞蹈動作 Dance & ending		0.2	動作不協調 Lack of coordination	0.3

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

女子C組：
木箱踏板 Box　　器械規格 30cm thick 厚墊

運動員每一動作做一次取平均分爲最後得分 (共兩跳)
Gymnast do each routine once. The average score is the final mark of the event. (total 2 jumps)
- 助跑上板分腿跳上2張厚墊。　Running to springboard and straddle jump on 2 layers mats
-立定前行手倒立按板推手敞墊 From stand, step, kick to handstand(hands on springboard)Flat back

分值Score：(15分)　　動作分值Score D=5.0分　　演出分值Presentation Score E=10分
***分值爲兩次合共分數之平均值

	比賽動作Routine	動作要求	常出現錯誤Common Fault	扣分值Deduction
第一跳	助跑至上板　Running 分腿跳上厚墊 Straddle jump on landing mats	跑步要快,大步上板 分腿幅度要180度 騰空要高	助跑後蹬不足 Lack of speed 助跑擺臂不協調 Incoordinate arm movement 上板前最後一步後蹬無力加速不足 Lack of power 踏板分腿 Leg separation 起跳高度不足 Lack of amplitude of jump 橫分腿幅度小於90° Degree od separate lef <90° 橫分腿幅 橫分腿幅度121^0-150^0 橫分腿幅度151^0-165^0 橫分腿幅度166^0-179^0 動作不連貫 Lack of continuity 落地不穩 Landing insufficient	0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1-0.5 0.1-0.5 1 0.8 0.5 0.3 0.1-0.5 0.1-0.5
第二跳	立定前行手倒立按板推手敞 From stand, step, kick to (hands on springboard) Flat back	擺腿, 身體要直,要推手 第二騰空動作	鬆散 Lack of body tension 肩沒有打開 Closed shoulders 合腳太慢 Legs joining late 身體控制差 Poor body tension 身體配合差 Poor body aligment 曲手 Bent arms 曲腳 Bent legs 肩沒有打開 Closed shoulders 身體控制差 Poor body tension 曲手 Bent arms 沒有伸直身體 Not maintaining stright body 身體沒有同一時間敞地 All body parts not landing simultaneously 力量不足 Insufficient Dynamics	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5 0.1/0.3/0.5/0.8