

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

Boy男子D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 Routines	動作要點 Specification	分值	常出現錯誤 Common Fault	扣分值 Deduction
1 手倒立前滾翻 Handstand Forward Roll	含胸並腿，頂肩立直，圓滑前滾翻站立	0.5	倒立身體不直 boby not straight	0.1-0.3
			翻滾不暢順 Not flurent	0.1-0.3
			未經倒立位置 without handstand	0.5
2 3步助跑魚躍前滾翻或直腿起 3 step run and dive roll (straight legs land)	助跑蹬腿有力，起跳有高度、展體、圓滑前滾翻站立	0.5	跑步不協調 Step incoordinate	0.1-0.3
			高度不足 Not sufficent high	0.3
			幾乎沒有騰空	0.5
			滾翻不順暢 Influent roll	0.1-0.3
3 踏前交叉腳跳 split, skipping cross leg jump	左(右)腳向前踢腿，踢腿高度應以髌關節以上	0.2	連接不順暢 Not flurent	0.1-0.3
			踢腿不到位幅度不足 Lack of degree	0.1
			曲腳 bend leg	0.1-0.3
4 弓箭步→轉180度 Arrow pose and trun 180°	前腿彎曲，後腿伸直，雙臂伸展	0.3	姿勢錯誤 Poor Posture	0.1
			轉體不足 not sufficient turn	0.1-0.2
5 燕式平衡(3秒) Scale(3 sec)	向後舉腿高於頭，兩臂側舉，站立的腿要伸直腳(停3秒)單腳站立	0.5	腿部高度不足 Lack of amplitude	0.5
			~ 低於水準 Below horizontal	
			上身過低 Upper body too low	0.3
			時間不足 Timing	0.3
6 接俯臥撐 Front support one leg hold 3 sec	身體立直前趴，同時單腳後舉，雙手曲臂撐地。	0.3	曲臂不足 Insufficient bend arm	0.1
			曲腿 Bend legs	0.1-0.3
			彎身 bend body	0.1-0.3
7 擺腿成一字碼3秒 Support headstand 3 sec	前後腳要對齊，腳尖伸直，雙手向兩側平舉	0.5	擺腿曲腳	0.1-0.3
			一字分腿不足	0.1-0.3
			時間不足 Timing	0.3
8 向後劃腿成前支撐 Front supprt	後擺腳要離地，身體呈俯臥撐	0.2	曲腿 Bend legs	0.1-0.3
			支撐不足 Lack of Support	0.1-0.3
9 曲腳/直腳頭倒立(3秒) Bend leg/straight leg, head stand(3 sec)	直體腰，直手倒立成垂直，並腿繃腳尖，停(3秒)	0.5	倒立身體不直 Body not straigh	0.1-0.3
			重心不穩 Lack of stablility	0.1-0.3
			時間不足 Not enough time	0.3
10 前滾分腿坐 Forward Roll, Split	圓滑翻滾，雙腳直腳，打開展體坐立	0.2	分腿曲腳 Bend legs	0.1-0.3
			身體控制弱 Poor body control	0.1-0.3
11 分腿浮撐3秒 straddle support 3 sec	收腹，雙腿伸直，雙手支撐有高度(雙腳離地)	0.5	支撐高度不足 Support too low	0.1-0.3
			曲腿 Bend legs	0.1-0.3
			時間不足 Timing	0.1-0.3
12 合腳屈體，後滾直腿起 leg together and rolll to stand	雙腳合實，推手要快，收腹屈體，直腿展體站立。	0.2	曲腳	0.1-0.3
			推手不足	0.1-0.3
13 原地跳起雙手側手翻 接單手側手翻 urdle cartwheel, one hand cartwheel	蹬地要有力，按手角度成直線，分腿幅度要大，連接單手側手翻時單臂立頂，依次擺·蹬腿，推手立胸大字直線站立。	0.6	偏離中軸 Lack of central	0.3
			動作不連貫 Lack of continuity	0.3
			推手不足 Lack of push	0.1-0.3
			缺乏動力 Lack of power	0.1-0.3
			單手側手翻雙手觸地 Both hands touch floor	0.5
14 結束 ending pose				

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

Boy男子D組：

木箱- Box--分腿騰越 Straddle over

高度 Height：(4格直箱 4 layer box)

分值Value：(15分)

動作 Routine	分值 value
1. 助跑起跳經手倒立推手成直體仰臥在墊上(四格箱) handspring flat back on the mats(4 layers)	15

評分準則 Asssment rules：

以下情況試跳無效得0分 No mark in following failure

- 》多於一次助跑 Re-start one more time
- 》沒有或多於一次按箱完成動作 No / more than one touch box routine
- 》教練在運動員試跳過程中保護 need coach protection during routine

動作分值 Score D=15.0分

動作階段 Routine	內容 Specification	動作錯誤 Common error	扣分 Deduction
1 助跑跳起 Running and high jump	協調的擺臂跑步 有力的後蹬腿上板 夾緊身體用力踏板擺臂跳起	助跑後蹬不足 Running speed	0.3
		助跑擺臂不協調 Arm swing incoordinate	0.3
		上板前最後一步後蹬無力加速不足 Lack of	0.3
		起跳前冲 Body not in vertical afetr jump	0.5
		後擺時分腿、勾腳尖 Legs sparation and toe	*0.5@
		後擺時曲腿 Bend legs	0.5
		收髖 Hips	0.8
2. 手倒立推手 handspring	直體後擺、快速看手撐箱 直臂推手	支撐曲臂 Bend arm support	0.8
		支撐時冲肩 Support crash shoudler	0.8
		拗腰、收髖 Bend waist / contract hips	*0.8@
		祇有一手按箱或依次按箱 One hand touch box	2.0
3. 直體仰臥在墊上 landing on mats	直臂、直體、繃腳尖 夾緊身體躺墊	擺倒立時翻轉動力不足 Insufficient turn in	0.8
		高度不足 Lack of amplitude	0.8
		距離不足 Lack of distance	0.8
		身體姿態 Bosy posture~	
		腿部Leg：重疊repeat、分腿seperate leg、曲腿	*0.1/*0.3/*0.5@
		軀幹Body：鬆散loose	0.3
4 整個過程 Whole routine		肩、髖展體不足 Shoulder & hip insufficient	*0.5@
		動力不足 Lack of power	*0.8@

*此為最多可扣至之分數*the max deduce score

@每項可扣至之分數@Deduce score of each event

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

Girl女子D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 Routines	動作要點 Specification	分值 Value	常出現錯誤 Common Fault	扣分值 Deduction
1 自編四拍舞蹈動作 Dance	舞蹈連貫順暢自然有美感有節奏。	0.2	動作不協調 Lack of coordination	0.1-0.3
2 蹲腿跳轉360° Tuck with full turn	跳起轉體要準確，團身屈膝90度，大腿不可低於水平	0.5	蹲腿幅度不足 Lack of amplitude	0.1-0.3
			髖/膝關節屈曲小於60° Knee bend <60°	0.5
			大腿低於水平面 Legs below horizontal	0.5
			轉體角度偏差多於45° Turn >45 different	0.8
			轉體角度不足或過多 Insufficient turn	0.3
			偏離縱軸 Out of centralization	0.1-0.3
3 併步跨跳 Leap jump	助跑2-3步，跳起成空中成劈腿達180°，不可屈膝。	0.4	跳步高度不足 Jump not sufficient height	0.3
			動力不足 Lack of power	0.1-0.3
			跨跳分腿幅度小於90° Straddle <90°	*0.8
			跨跳分腿幅度不足 Insufficient straddle <120°	0.3
			動作不連貫 Lack of continuity	0.3
4 接貓跳接跳轉360° Cat leap full turn	兩腿依次跳起，曲膝外開30°，腳尖達水平位。直跳身體須垂直並腿空中轉體要準確	0.4/0.4	貓跳曲腿不明顯 Bend legs	0.1-0.3
			鬆散 lack of continuity	0.1-0.3
			轉體角度偏差多於45° Turn >45°	*0.8
			轉體角度不足或過多 Insufficient turn	0.3
			偏離縱軸 Out of centralization	0.3
5 手倒立前滾翻 Handstand forward roll	經倒立垂直位停1-2秒，之後團緊身，順暢自然前滾並腿起身	0.5	未經倒立點而掉下 Fall without handstand	*0.8
			倒立沒有明顯的停頓 Handstand without suspension	0.3
			滾動欠順暢 Roll influent	0.1-0.3
			身體鬆散 Bodu posturn	0.1-0.3
6 單手側手翻 one hand cartwheel	單手直臂支撐，經倒立位，分腿要大	0.5	曲臂 Bend arms	0.1-0.3
			側手翻未經中軸 not in cental line	0.5
7 燕式平衡(3秒) 接前滾翻分腿坐 Scale(3sec) Forward roll straddle sit	單腳站立，後舉腿高至150°-180°停3秒，挺身高於水平位	0.4/0.2	腿部高度不足 Legs heigh insufficient	0.1-0.3
			~ 低於水準 Below horizontal	0.1-0.5
			~ 水平至水平以上30° in horizontal or above	0.3
			上身過低 Upper body too low	0.3
			時間不足 Timing	0.3
			身體鬆散 Lack of continuity	0.1-0.3
			滾翻欠順暢 Rollinf influent	0.1-0.3
			分腿幅度不足 Insufficient leg separation	0.3
8 舞蹈連接 Dance	舞蹈動作必須是坐地或趴地動作	0.1	動作不協調 Routine incoordinate	0.1
9 原地跳起趨步內轉接挺身跳 Round off straight jump	原地跳起曲步內轉，經倒立轉體180°，有速度，推手，並腿立即接挺身跳，要連接，挺身充分，跳起有高度	0.6/0.2	方向偏差 Not in right direction	0.1-0.3
			缺乏動力 Lack of power	0.1-0.3
			動作不連貫 Lack of continuity	0.1-0.3
			跳步高度不足 Jump too low	0.1-0.3
			身體鬆散 lack of continuity	0.1-0.3
10 單足轉360° Single leg 360°	轉體整個過程須一隻腳支撐地面轉體360°，身體於垂直位，轉體偏差在於45°之間。角度要準，身體要立直，腳腕要立起	0.4	轉體角度偏差多於45° Turn >45°	*0.8
			轉體角度不足或過多 Insufficient turn	0.3
			偏離縱軸 Out of centralization	0.3
11 自編四拍舞蹈結束 Dance	舞蹈連貫順暢自然有美感有節	0.2	動作不協調 Lack of coordination	0.3

*此為最多可扣至之分數*the max deduce score

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

Girl女子D / E組

Box跳箱 (1 跳) – 評分規則

器械規格 Rules : 80cm ± 2cm

動作 Routine	分值 value
1. 助跑起跳經手倒立推手成直體仰臥在墊上(四格箱) handspring flat back on the mats(4 layers)	15

以下情況試跳無效得0分 No mark in following routines:

"多於兩次助跑 More than twice running

"沒有或多於一次按箱完成動作 No/more than one touch box

"頭手翻過箱 Handstand cross box

"擺起倒立時跌回 Fall from Headstand

"試跳過程中教練觸及運動員 Coach helps the gymnast for trail jump

動作階段 Routine	內容 Specification	動作錯誤 Common error	扣分 Deduction
1 助跑跳起 Running and high jump	協調的擺臂跑步 有力的後蹬腿上板 夾緊身體用力踏板擺臂跳起	助跑後蹬不足 Running speed	0.3
		助跑擺臂不協調 Arm swing incoordinate	0.3
		上板前最後一步後蹬無力加速不足 Lack of	0.3
		起跳前冲 Body not in vertical afetr jump	0.5
		後擺時分腿、勾腳尖 Legs sparation and toe	*0.5@
		後擺時曲腿 Bend legs	0.5
		收髖 Hips	0.8
2. 手倒立推手handspring	直體後擺、快速看手撐箱 直臂推手	支撐曲臂 Bend arm support	0.8
		支撐時冲肩 Support crash shoudler	0.8
		拗腰、收髖 Bend waist / contract hips	*0.8@
		祇有一手按箱或依次按箱 One hand touch box	2.0
3. 直體仰臥在墊上 landing on mats	直臂、直體、繃腳尖 夾緊身體躺墊	擺倒立時翻轉動力不足 Insufficient turn in	0.8
		高度不足 Lack of amplitude	0.8
		距離不足 Lack of distance	0.8
		身體姿態 Bosy posture~	
		腿部Leg：重疊repeat、分腿seperate leg、曲腿	*0.1/*0.3/*0.5@
		軀幹Body：鬆散loose	0.3
		肩、髖展體不足 Shoulder & hip insufficient	*0.5@
4 整個過程 Whole routine		動力不足 Lack of power	*0.8@

*此為最多可扣至之分數*the max deduce score

@每項可扣至之分數@Deduce score of each event