

體育先鋒體操比賽Sportscene Gymnastics Competition 2010

動作評分標準 Routines Score

Boy男子E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	常見動作錯誤Common Error	扣分 Deduction
1 助跑前手翻單腿落接側手翻 hurdle front handspring step out both hand cartwheel	前手翻有充分的蹬擺腿，直臂推手，有騰空、展體落地 側手翻大幅度直腿、直臂、經過倒立大字碼，直線完成	1/0.3	側手翻方向偏離 Cartwheel wrong	0.3
			身體姿勢錯誤 Wrong body posture	0.1-0.3
			動作不連貫 Lack of continuity	0.5
			幅度或距離不足 Insufficient distance	0.1-0.3
			曲臂 Bend arms	0.1-0.3
			推手不足 Push not enough	0.1-0.3
			轉體不正 Insufficient turn	0.3-0.5
			缺乏動力 Lack of power	0.3
			方向偏離 Out of centralization	0.1-0.3
2 弓箭步轉體180度 Arrow post and turn out180	直臂、大幅度轉體準確	0.2	動作不連貫 Lack of continuity	0.5
			身體姿勢錯誤 Wrong body posture	0.1-0.3
			轉體不足 Insufficient turn	0.3
			鬆散 Loose	0.1-0.3
3 跳轉360度 Jump Full Turn	直體、並腿、繃腳尖轉體準確	0.4	重心不穩 lack of centralization	0.5
			轉體角度不足 Not full turn	0.3-0.8
4 魚躍前滾翻 dive roll	跳起有高度、展體、圓滑的魚躍前滾翻	0.5	高度不足 Below chest	0.3
			幾乎沒有騰空 Likely no tumbling	0.3
			滾翻不順暢Roll influent	0.1-0.3
5 手倒立前滾並腿坐直角支撐2秒 90 Degree Support Hold 2 sec	含胸並腿頂直倒立、圓滑前滾翻直腿坐直角支撐直腿、繃腳尖、高重心舉平腿	0.4/0.4	未經手倒立位 Without handstand	0.5
			身體鬆散 Loose	0.1-0.3
			支撐時間不足 Not enough time	0.3
			前滾不順暢 Forward roll not fluent	0.3
6 後滾向前分腿 Straddle land backward roll	直腿分腿撐手快、圓滑後滾著地 身體站立直平手位	0.2	曲臂不足 Bend arms	0.1-0.3
			曲腿 Bend legs	0.1-0.3
			翻滾不暢順 Not fluent roll	0.1-0.3
7 頭手倒立3秒 headstand 3 sec	直體、直腿、繃腳尖夾緊身體，靜止3秒，支撐點與身體成垂直線 手位與頭成三角，垂直支撐停3秒	0.5	身體不直 Body not in vertical	0.1-0.3
			時間不足 Timing	0.3
			頭倒立未到垂直位 Headstand not	0.5
8 前滾翻跳轉180度roll to stand and half turn jump	圓滑滾翻、直體、直腿轉體、角度要正、有落地姿勢	0.2	前滾不順暢 Forward roll not fluent	0.1-0.3
			轉體不正 Insufficient turn	0.3
			身體不直 Body not in vertical	0.1-0.3
9 側平衡(135-180度)3秒 Y-balance 3 sec	側平衡提135-180度，竿腳舉至身體立直行3秒	0.4	曲腿 Bend legs	0.1-0.3
			重心不穩 lack of centralization	0.3
			時間不足 Timing	0.3
			後腿高度不足	0.3
10 側手內轉直跳完結running Round off rebound>ending post	跳起展體充分，有準備的落地，內轉-頭倒立轉體180度	0.5	缺乏動力 Lack of power	0.5
			方向偏離 Out of centralization	0.5
			動作不連貫 Lack of continuity	0.3
			身體姿勢錯誤 Wrong body posture	0.5
			直跳高度不足 Lack amplitude	0.5
			鬆散 Loose	0.5

*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 Sports Scene Gymnastics Competition 2010

動作評分標準 Routines Score

男子 Boy E 組

木箱 Box (4格橫箱)

分值 Value: (15分)

評分準則 Rules :

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

《 多於一次助跑 more than one running

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

《 教練在運動員試跳過程中保護 Coach protect during routine

動作分值 Score D=5.0分

演出分值 Presentation Score E=10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 power	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separater leg、曲腿bend	*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

體育先鋒體操比賽 Sports Scene Gymnastics Competition 2010

動作評分標準 Routines Score

Girl 女子E組

動作分值 Score D=5.0分

演出分值 Presentation Score E=10分

自由體操 Floor Ex.

(自編次序 In individual order-gymnasts can arrange the order personally)

動作 Routines	動作要點 Specification	分值 Value	常見動作錯誤 Common error	扣分 Deductin
1 自編四拍舞蹈動作 Dance	優美,流暢及有節奏	0.1	動作不協調 Lack of coordination	0.3
2 助跑前手翻接內轉接直挺身跳 Running front handspring Round off straight jump	單腿前手翻: 腳要分開, 有推手動作 內轉: 經倒立時身體要伸直 雙腿落地, 推手 挺身跳: 身體要全完展開 三個動作必須連接	0.6/0.5/0.2	方向偏離中線 Out of centralization	每次0.3
			身體姿勢錯誤 Wrong pose	每次0.3
			動力不足 Lack of power	每次0.3
			跳高度不足 Lack of amplitude	0.3
			身體鬆散 Body control	0.3
			幅度不足 Lack of amplitude	0.3
3 併步跨跳接貓跳接西松跳 Leaps jump cut leaps and jump	跨跳: 雙腿展開幅度180° 貓跳: 雙腿有明顯彎曲動作 西松跳: 雙腿展開幅度180°, 前後腿落地 三個動作必須連接	0.3/0.3/0.3	動作不連貫 lack of continuity	每次0.3
			動力不足 lack of power	0.3
			跨跳分腿幅度小於90° Leg separate <90°	*0.8
			跨跳分腿幅度不足 Insufficient leg	0.5
			貓跳曲腿不明顯 Bend leg not sufficient	0.3
			鬆散 Loose	0.3
			分腿幅度不足 Lack of degree in leg separation	0.3
			跳高度不足 Lack of amplitude	0.3
4 分腿蹬腳手倒立前滾翻接前滾分腿坐 Straddle handstand forward roll	要經過倒立才接前滾翻, 前滾翻後腳要伸直把腿打開分腿坐, 分腿坐幅度135°-180°	0.3	未經倒立點而掉下 Fall without	0.2
			動作欠順暢 Influent	0.2
			身體鬆散 Body control	0.5
			分腿幅度不足 Lack of degree in leg separation	0.3
			身體鬆散 Body control	0.3
			幅度不足 Lack of degree	0.3
6 向前伏地,接舞蹈姿勢 Laying on floor > dance post	優美,流暢及有節奏	0.2	曲腿 Bend legs	每次0.3
			動作不協調 Lack of coordination	0.3
7 蹲跳360° Tuck full turn jump	髖/膝關節屈曲90°, 雙腿要加緊, 而轉體完成角度必須是360°	0.4	蹲腿幅度不足 Tuck too small	0.3
			髖/膝關節屈曲小於60° Bend knee<60°	*0.8
			大腿低於水平面 Legs below horizontal	0.5
			轉體角度偏差多於45° Turn >45°	*0.8
			轉體角度不足或過多 Insufficient/too	0.3
			偏離縱軸 Out of central	0.3
8 燕式平衡 Scale	腿部高度135°-180°, 雙手要平舉 上下腿都要伸直	0.4	腿部高度不足 Legs too low	0.3
			低於水平 below horizontal	*0.8
			水平至水平以上30° Horizontal/above	0.3
			上身過低 Upper level too low	0.3
			時間不足 Timing	0.3
			立轉身鬆散或不穩 Turn not fluent	0.3
9 後軟翻, 後波浪 Back walkover, body wave	單腿後軟翻, 腿分開成一字碼 前後腿落地 後波浪: 身體要有明顯展開	0.5/0.2	後柔翻分腿幅度 Back walkover degree	
			於120°至160° within 120°-160°	0.3
			少於120° <120°	0.5
			動作不協調 Lack of continuity	0.3
10 單足轉體360度 Single leg turn 360°	必須用前單腳掌完成360°轉體 身體保持挺直 手可以放上或下	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/too	0.3
			偏離縱軸或方向 Out of central/direction	0.5
			鬆散 Loose	0.3
			偏離縱軸 Out of central	0.5
			動作不連貫 Lack of continuity	0.3
11 接跳轉360° jump and turn 360°	轉體完成角度必須是360° 身體要伸直, 雙腿落地	0.3	轉體角度偏差多於45° Turn >45°	每次0.3
			轉體角度不足或過多 Insufficient/too	每次0.1
			偏離縱軸或方向 Out of central/direction	每次0.3
			鬆散 Loose	0.3
			偏離縱軸 Out of central	每次0.3
			動作不連貫 Lack of continuity	0.3
12 自編四拍舞蹈結束Dance	優美,流暢及有節奏	0.1	動作不協調 Lack of continuity	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 power	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	<u>*0.8@</u>
		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separle leg、曲腿bend	*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	<u>*0.8@</u>

*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