

體育先鋒體操比賽Sportscene Gymnastics Competition 2010

動作評分標準 Routines Score

男子公開組 Boy Open Group

Start Value 5.00

(參照2009-2012年國際體聯盟扣分標準)

自由體操 Floor Exercise

器械規則: 1.5x13米長墊

**運動員必須完成每欄之基本八個動作，亦可選加分及鼓勵加分動作代替基本動作。

1	基本分值	加分 0.2	鼓勵加分 0.4
	內轉直跳	內轉後手	內轉後手後空翻
2	前手翻	前手翻魚躍前滾翻	前手前空翻
	頭手翻		
3	側手翻接側手翻向內轉	魚躍側手翻	內轉轉體180度前空翻
4	倒立	倒立轉體360度	B組提倒立
	倒立前滾翻	站立接提倒立	
5	側平衡		任意的180度平衡
	燕式平衡		
	側燕式平衡		
6	直跳360度	直跳540度	直跳720度
7	俯撐側跳至背撐	直角支撐3秒	銳角支撐3秒
		分腿撐3秒	
8	前空翻	屈體前空翻	直體前空翻
			團身前空翻轉體180度

槓 Bar

Start Value 5.00

器械規則: 1.7米高

1	基本分值	加分 0.2	鼓勵加分 0.4
	翻身上成支撐		屈伸上成支撐
2	擺左腿或右腿至杠前成騎撐		
	騎撐前回環		
3	騎撐後回環		
	前腿向後擺越成支撐		
5	支撐後擺腹回環	支撐後擺高於45度接腹回環	後擺成手倒立接腹回環
6	支撐後倒弧形下	弧形下高於30度	弧形下高於45度

跳箱Box

跳 2 次

分值	5 分難度分	6 分	7 分
1	團身前空翻 60 cm 高墊	屈體前空翻 30 cm 高墊	直體前空翻 30 cm 高墊
			團身前空翻轉體180度 30 cm 高墊

體育先鋒體操比賽Sportscene Gymnastics Competition 2010

動作評分標準 Routines Score

女子公開組 Girl Open Group

(參照2009-2012年國際體聯盟扣分標準)

Start Value 5.00

音樂45-90秒

自由體操 Floor Exercise

器械規則: 1.5x13米長墊

**運動員必須完成每欄之基本八個動作，亦可選加分及鼓勵加分動作代替基本動作。

	基本分值	加分 0.2	鼓勵加分 0.4
1	內轉直跳	內轉後手	內轉後手後空翻
2	前軟翻,	前手翻接直跳	前手前空翻
	後軟翻		
	前點後軟翻,		
3	側手翻接側手翻向內轉	魚躍側手翻	側空翻
4	2 個連接大跨跳	交換腿大跨跳	
5	單足360度		單足720度
6	直跳360度		直跳720度
7	手倒立前滾翻		
		後滾翻手倒立	
8	一字碼跳		羊跳

平衡木Balance Beam Start Value 5.00

器械規則: 1.1米高

**運動員必須完成每欄之基本九個動作，亦可選加分及鼓勵加分動作代替基本動作。

	基本分值	加分 0.2	鼓勵加分 0.4
1	任何上法	浮撐	
		A 組上法	
2	直跳全蹲, 2次直跳	直跳接一字碼跳	直跳 360度
	貓跳西松跳		
3	左右前踢腿, 燕式平行 2秒		
4	單足轉180 x 2 次	單足轉360度	
5	手倒立單腳	手倒上併腿 2 秒	手倒立前滾翻
6	跨跳		交換腿大跨跳
7	前滾翻	右手前滾翻	
		側手翻	
8	拱橋	後軟翻	前手翻
		前軟翻	後手翻
		前點後軟翻	內轉
9	下法 : 內轉	側空翻	側手翻接直跳
	前手翻		前空翻
			後空翻

槓 Bar(高低槓) Start Value 5.00

**運動員必須完成每欄之基本五個動作，亦可選加分及鼓勵加分動作代替基本動作。

	基本分值	加分 0.2	鼓勵加分 0.4
1	放浪2次, 翻身上	屈身上	
2	後擺 2 次	後擺 45度以上	後擺手倒立
3	覆迴環		
4		低槓接高槓	
5	前滾下成 Tuck hold 2 秒	弧形後倒下	立撐弧形下
	前滾下成 L hold 2 秒		後空翻下

跳箱Box 跳 2 次

分值	5 分難度分	6 分	7 分
1	前手翻做墊 60 cm 高墊	團身前空翻 60 cm 高墊	直體前空翻 30 cm 高墊