

# 女子競技體操器材介紹



宋家豪

# 目錄

A watercolor illustration of a gymnast in a red leotard performing a handstand on a blue beam. The background is a soft, light blue and white wash.

- 1 項目起源
- 2 項目種類
- 3 一:高地槓  
二:跳馬  
三:平衡木  
四:地板
- 4 影片總欣賞

# 項目起源

女子競技體操**1928**年正式列為奧運會比賽項目。世界體操錦標賽從**1903**年開始舉辦，直到**1934**年才允許女子參加。**1950**年的世界體操錦標賽規定，女子競技體操比賽包括團體、個人全能和各個單項比賽。兩年後的**1952**年奧運，也採用了相同的形式，保留至今。



# 項目種類

- 高低槓

跳馬

- 平衡木

地板

# 高低槓



高槓高度**250公分**

低槓高度**170公分**

- 長度**240公分**
- 兩條槓的間距為**130公分到180公分**（可調節）





# 手皮

• 成人 1 2 3號



兒童XS S號

# 影片欣賞

- <https://www.youtube.com/watch?v=PFnleeUMvwk>





# 跳馬



- 高度：**125公分**
- 長度：**120公分**
- 寬度：**95公分**
- 助跑長度**25公尺**



# 影片欣賞

[https://www.youtube.com/watch?v=gn0w4Uy  
pepQ](https://www.youtube.com/watch?v=gn0w4Uy<br/>pepQ)





# 平衡木



- 平衡木高125公分，長5公尺，寬10公分。



# 影片欣賞

<https://www.youtube.com/watch?v=-gGe8TBJMCE>



# 落地墊

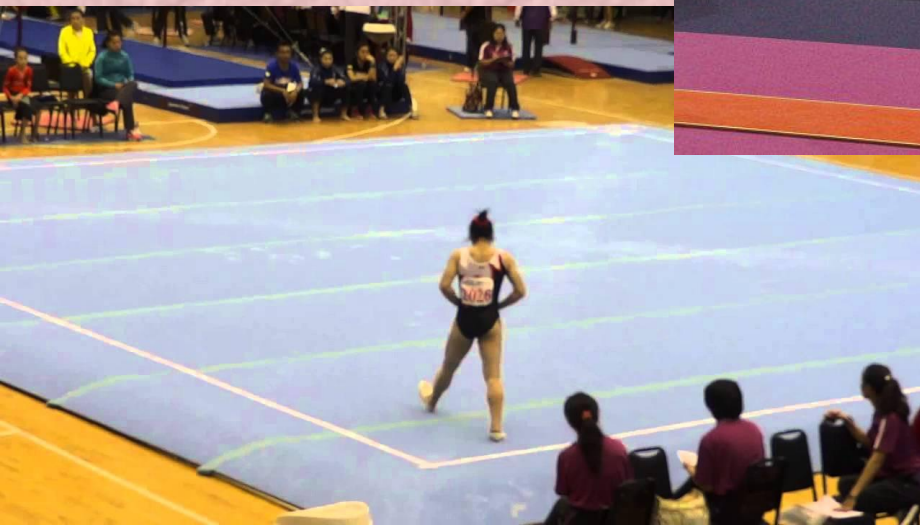


# 跳板





# 地板





- 長：12公尺
- 寬：12公尺
- 安全區域：1公尺



# 影片欣賞

- <https://www.youtube.com/watch?v=kvTUHZhHaeE>



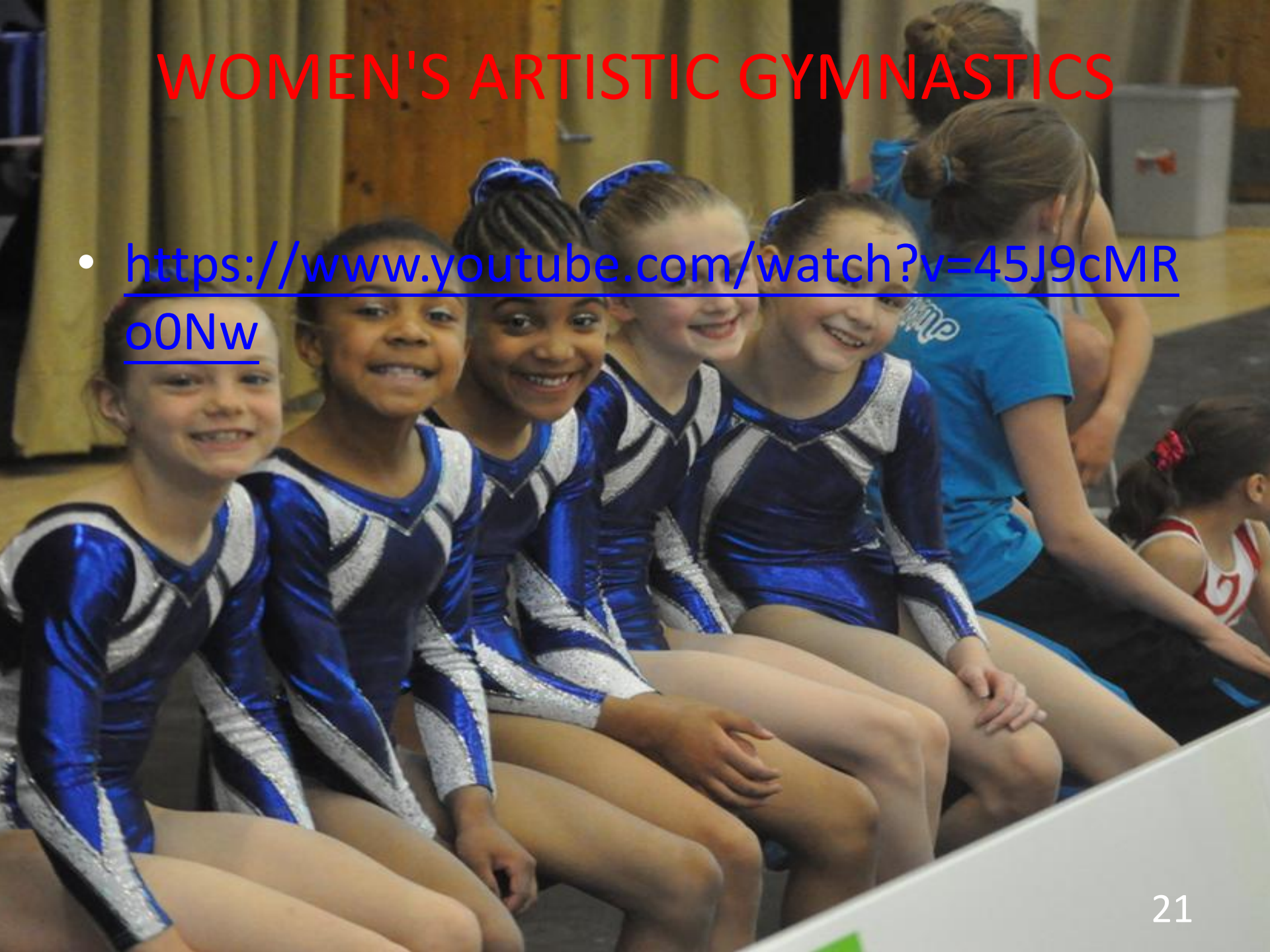
# 止滑粉(鎂粉)





# WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

- <https://www.youtube.com/watch?v=45J9cMRo0Nw>



報告結束

謝謝