

# 競技體操『單槓』

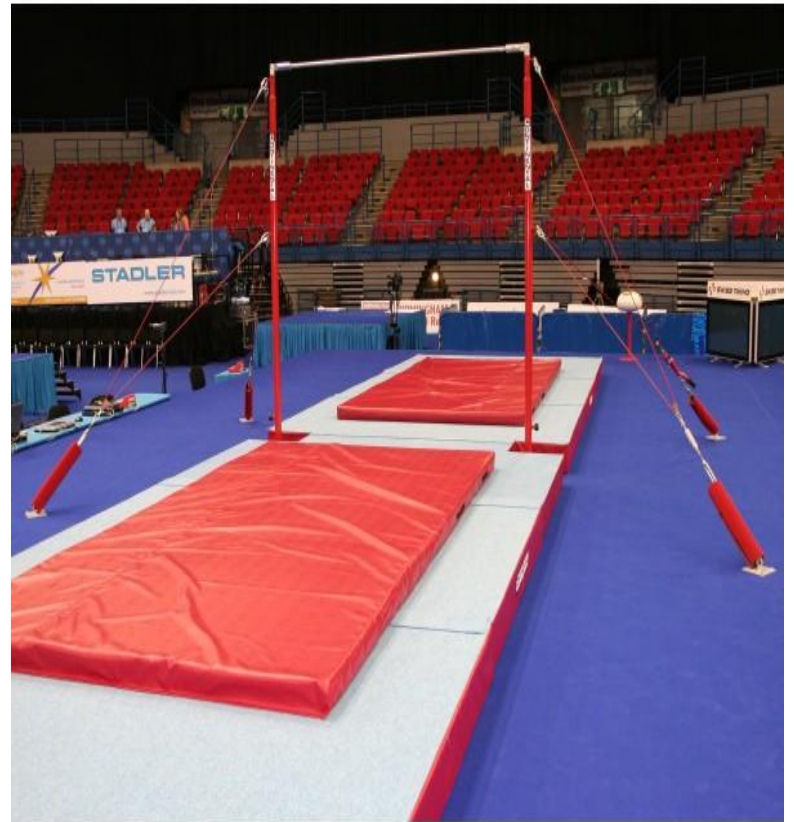
報告人：趙鈺欽

# 單槓

高度: 255~275 公分 (包含大約 20 公分高的墊子)。

長度: 240 公分。

槓直徑: 2.8公分。



# 單槓手皮



- 整套動作由10個動作難度組成
  - 整套有5大動作要素
  - 難度動作又分「A ~ G」7個級別  
A級+0.1分，B級+0.2分以此類推取最高10個動作  
難度
- ※ 槓上動作+飛行動作 +0.1  
飛行動作+飛行動作 +0.2

# 單槓的動作要素

## 5個特別要求

- I. 懸垂動作
- II. 飛行動作
- III. 近槓動作
- IV. 扭臂握或後懸垂動作以及背對槓完成的動作
- V. 下法 (青少年和成年有別)

一個組別最多只能做4個動作

# I. 懸垂動作



Quast跳轉 $360^{\circ}$

## II. 飛行動作



Yamawaki貓跳(D)

直360°旋越槓(F)+團身360°旋越槓(E)  
+0.2 飛行接飛行

### III. 近槓動作



Stalder正掏跳轉 $540^{\circ}$



## IV. 扭臂握或後懸垂動作以及背對槓完成的動作



中穿180°(IV)+直體特卡(II) +0.1

中穿360°(IV)+貓跳(II) +0.1

## V. 下法(青少年和成年有別)

青少年: 只需C難度 ↑ 下法 實施特別要求 +0.5

成年: 必須D難度 ↑ 下法 實施特別要求 +0.5



直體兩圈(C)

直體720°旋(E)

# 整套編排

- I. 懸垂動作
- II. 飛行動作
- III. 近槓動作
- IV. 扭臂握動作
- V. 下法 (青少年和成年有別)

整套不得超過**10**個動作 若超過由較低的難度劃掉

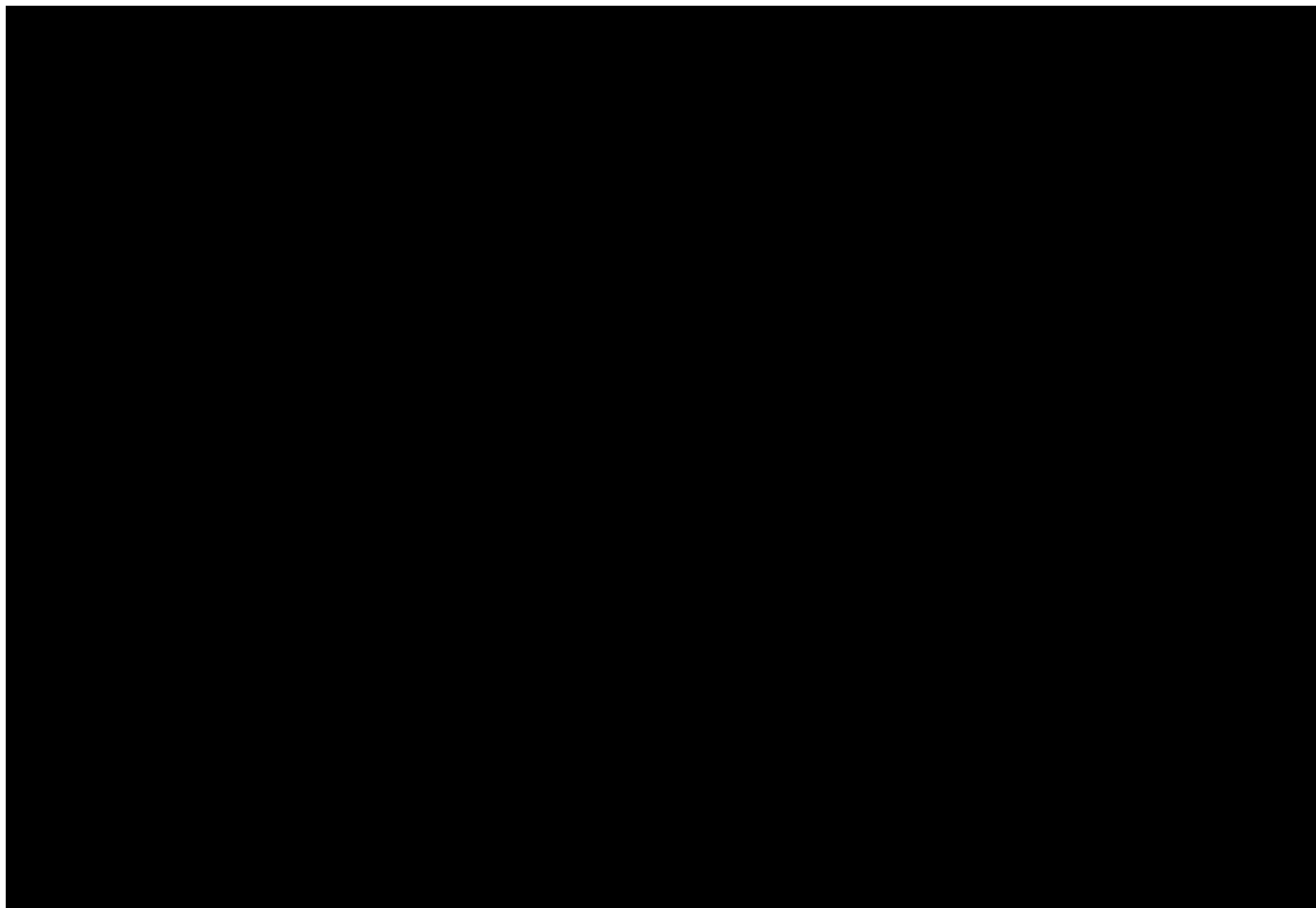
組別	II	III	I	I	I	I	<del>I</del>	III	IV	III	V	= 2.5
動作難度	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0.2	0.4	= 2.2

一個組別只能做**4**個

10個動作價值 = 10分

總起評分 = 14.7

# 影片欣賞



報告完畢  
謝謝大家