

韻律體操

Rhythmic Gymnastics

演講人：樂嫻茹



大綱

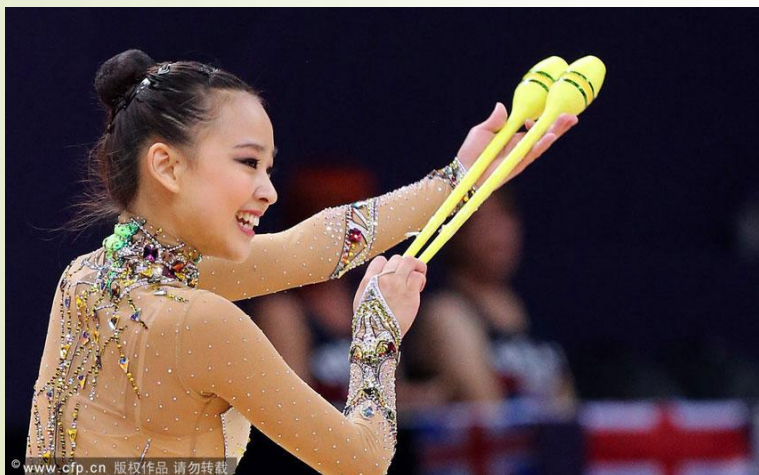
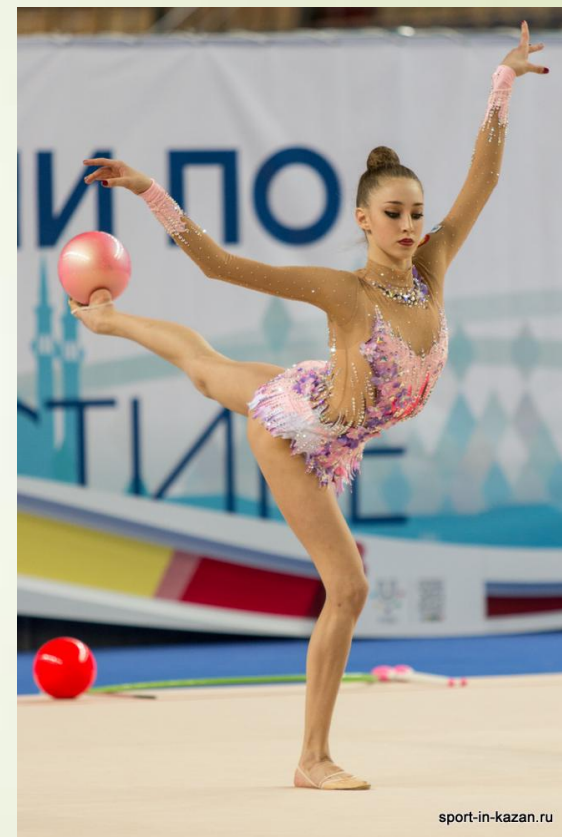
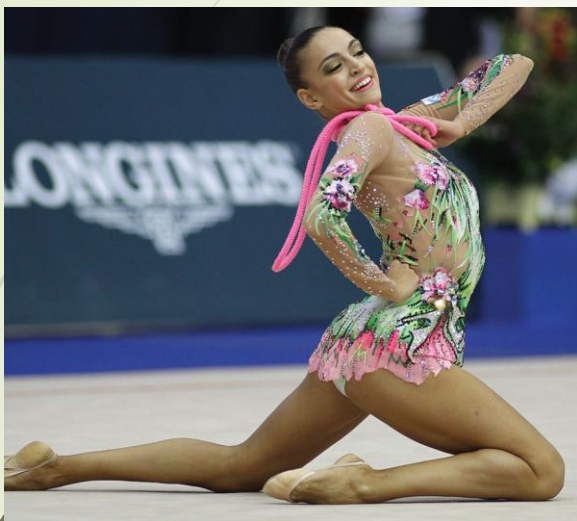
- 手具
- 項目
- 難度
- 整套要素
- 場地
- 比賽服



手具

	Rope 繩	Hoop 環	Ball 球	Clubs 棒	Ribbon 帶
重量	X	300 g 以上	400 g 以上	一支150 g	X
長度	依身高而定	直徑85 cm	直徑18 cm	43 cm 以上	長: 6 m 寬: 5 cm
			 PP	 88.Black x Purple	

項目 - 個人



項目 - 團體 (五人)



難度 - 平衡

➤ 0.1



➤ 0.2

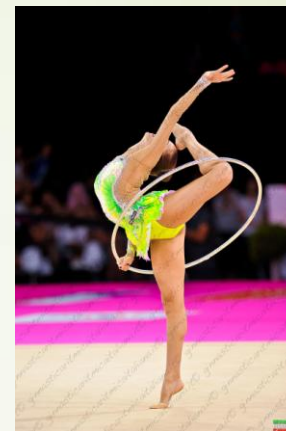


難度 - 平衡

➤ 0.3



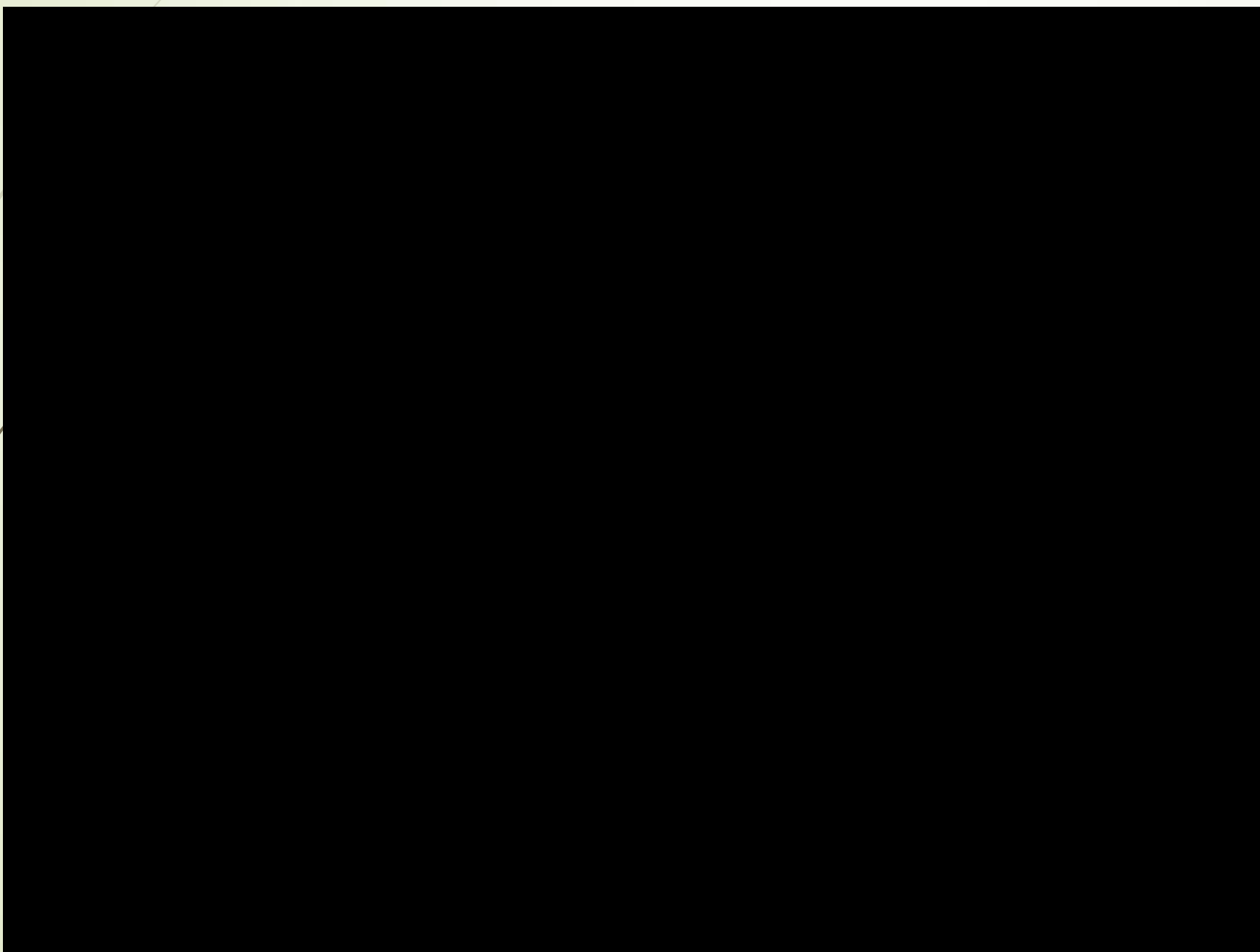
0.4



➤ 0.5



難度－旋轉



分數計算方式：

一圈 0.1

兩圈 0.2

三圈 0.3

一圈 0.2

兩圈 0.4

三圈 0.6

一圈 0.3

兩圈 0.6

三圈 0.9

以此類推...

難度 - 跳



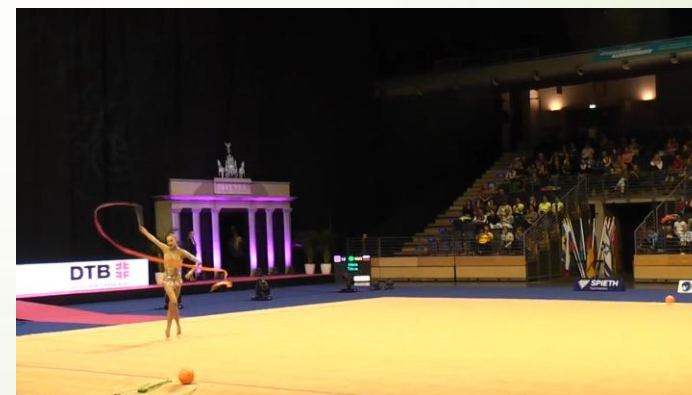
整套要素

- 音樂：
四項當中，只能有一項有“歌詞”
時間為1分15秒~1分30秒
- 難度：
一套當中，至少6個，最多9個
平衡、旋轉、跨跳每種至少2個，最多4個
- 節奏步：
至少一串，時間需8秒以上



整套要素

- ▶ 驚險性拋接：至少3個，最多3個，翻轉不能重複



整套要素

- ▶ 熟練性加分：需是**不常見**的加分動作



場地

- 大小
 - 長14公尺 x 寬14公尺
 - 界外1公尺
- 規格
 - 木板
 - 地毯

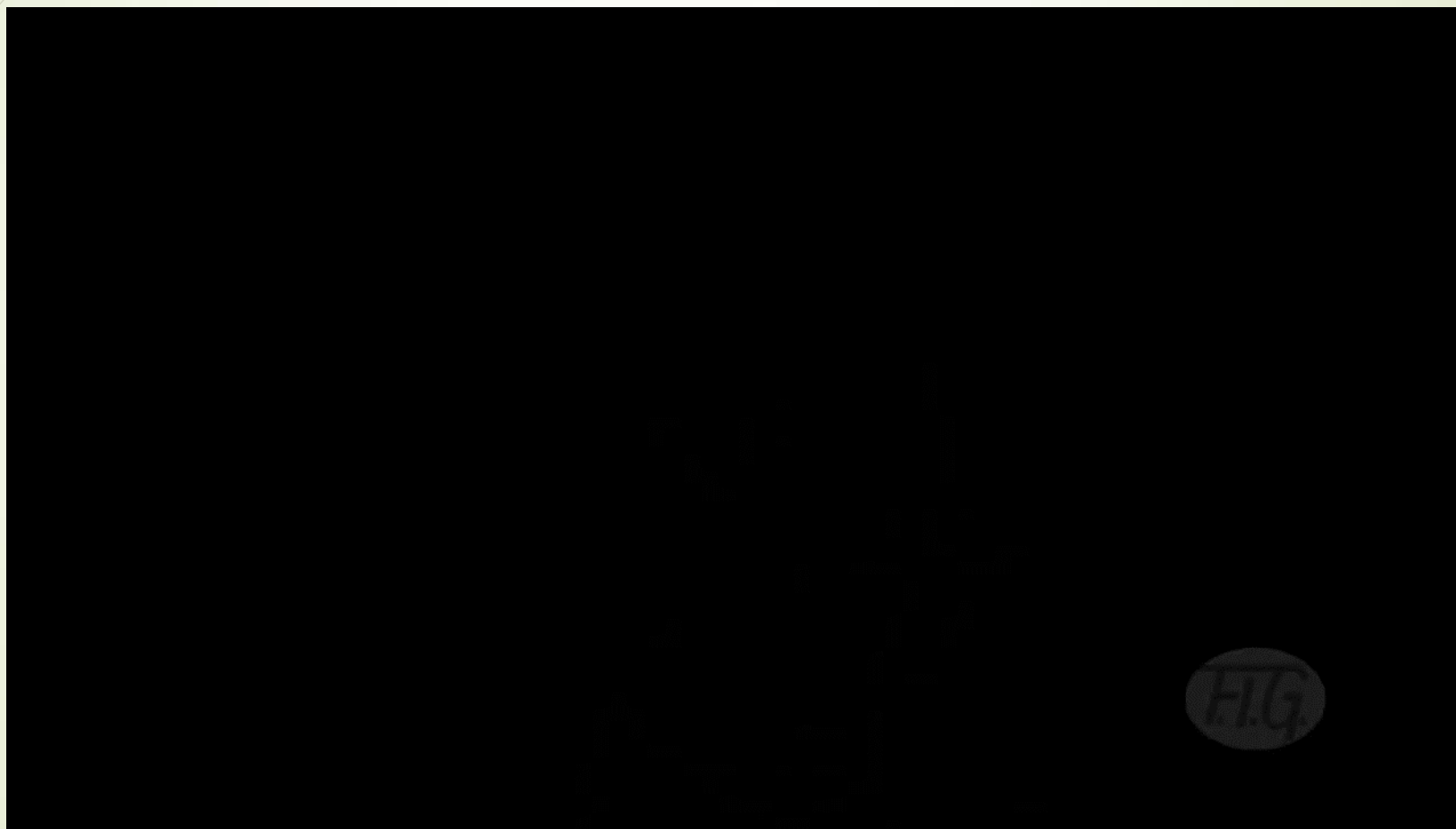


比賽服

- 圖案禁止有生命的 (ex:蝴蝶、狗.....)
- 背面的洞不能露出肩頰骨
- 裙子不得過長
- 可無袖、長袖、短袖
- 可連身褲，也可穿褲襪
- 團體比賽服需一致



影片分享





16

謝謝大家

~End~