

# 競技體操-吊環介紹

報告人:盧宏升

# 目錄

- ◎ 一、器材介紹
- ◎ 二、規則介紹
- ◎ 三、影片欣賞

# 器材介紹

男子吊環：環架高度550公分，雙環由墊上開始計算260公分高度，雙環之間距為50公分。兩環器械屬於活動性，不同於單槓、雙槓、鞍馬等支撐點固定的器械項目。



# 規則介紹

- ◎ 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

# 吊環項目五大要素

# I、屈伸上和擺動動作，包括直角L支撐



## II、擺動至手倒立，需停兩秒



# III、擺動至靜止力量動作





# IV、力量動作和靜止力量動作， 需停兩秒



# V、結束動作(下法)



# 2009年與2013年版吊環規則之改變

- ◎ 整套編排中，2009年男子吊環規則規定，執行4個力量動作(III或IV組群)後必須以B級(I或II組群)難度流動或擺動動作區隔，才能在執行力量動作。而2013年男子吊環規則規定，執行3個力量動作(III或IV組群)後必須以B級(I或II組群)難度流動或擺動動作區隔。

# 影片欣賞



影片來源:[https://www.youtube.com/watch?v=wN\\_evNhpQmA](https://www.youtube.com/watch?v=wN_evNhpQmA)



圖片來源:<http://www.ettoday.net/news/20140511/355811.htm>

END

謝謝聆聽！