

競技體操-地板(自由體操) (FX)

- 1器材介紹
- 2規則介紹
- 3基本動作
- 4影片欣賞

器材介紹



具有彈性
大小為12平方公尺

規則

- 選手必須配上音樂伴奏在1分10秒至1分30秒內，完成一套動作(音樂不許有人聲)
- 出界(-0.1， -0.3) 失敗(-1.0) 落地往前往後依大小步(-0.1、 -0.3、 -0.5)
- 技巧趟只可一趟雙腳出發
- 為求落地安全可加墊子(-0.5分)

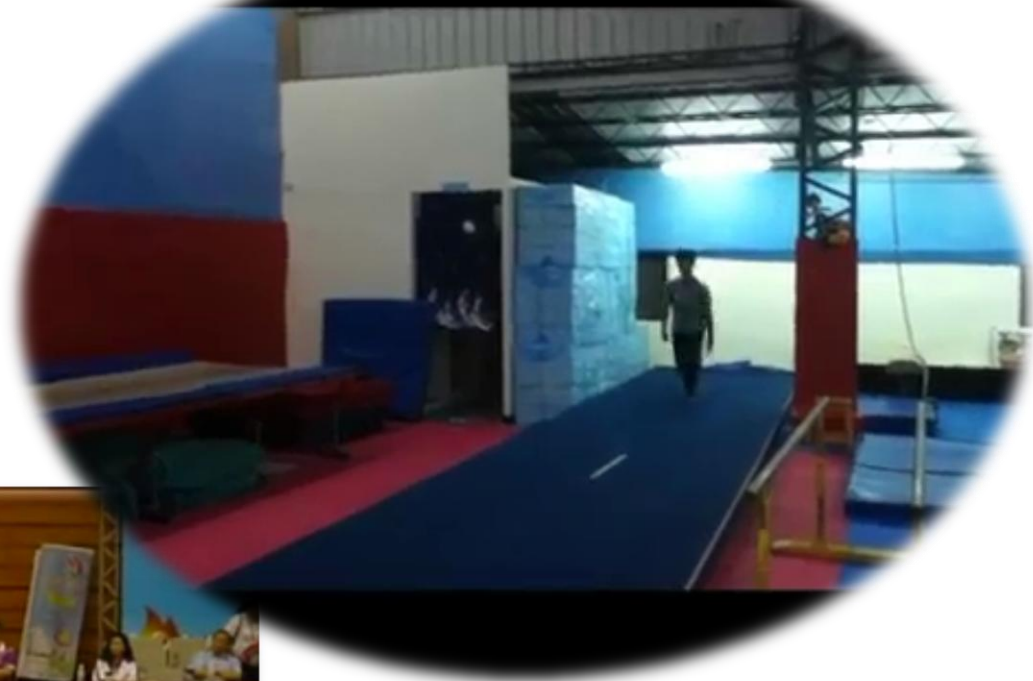


- 整套取8個最高難度 (五技+三體，體可補技，技不可補體)，技巧難度最多四趟
- 技巧趟不可來回
- 必須有縱軸360以上動作與橫軸動作
- 必須有一個接觸地板的舞蹈或動作(頭，驅，腳)
- 藝術分(1.4)



基本動作

前空翻



後空翻





側翻內轉



健子後手



發展動作



影片欣賞



謝謝大家

(此報告影片來自網路)