

A female gymnast in a red and black tracksuit stands on a blue mat in a gymnasium. The background shows a large indoor facility with a high ceiling and large windows. A banner in the background reads "2017台北世界大學運動會".

女子競技體操 高低槓要素介紹

GYMNOVA

報告者：蔡佳容

高低槓

寬 度:130~180cm

低槓高度:180cm

高槓高度:220cm

槓面外徑:4cm

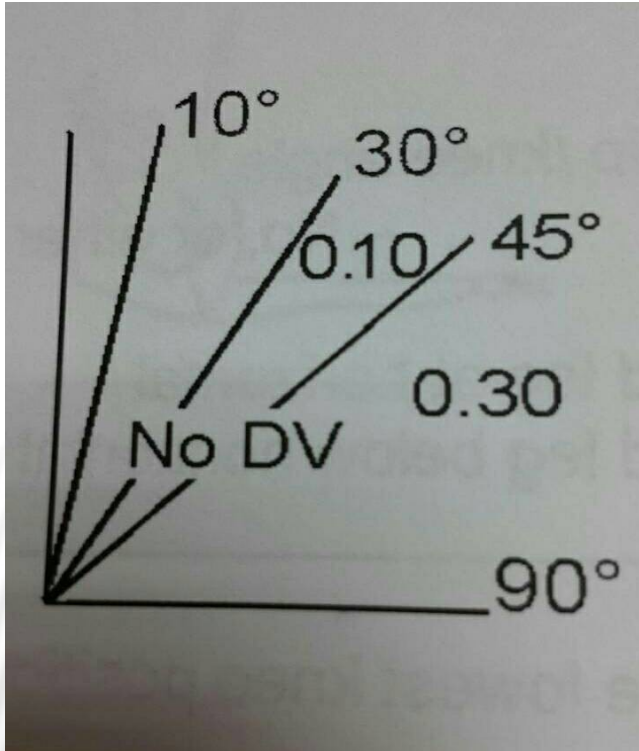
落 地 墊:20cm



編排要求大綱

- | | | |
|----------------------------|------|---------|
| I. 高槓至低槓的飛行 | +0.5 | } 共 2.5 |
| II. 同一槓上的飛行動作 | +0.5 | |
| III. 不同的握法(不包含支撐後擺,上法或下法) | +0.5 | |
| IV. 至少槓上轉體 360 度的動作(不包含上法) | +0.5 | |
| V. 下法 - D 難度以上 | +0.5 | |

動作角度之限定



支撐後擺倒立

D-裁判

⊕ 垂線 10 度內

-承認難度價值

⊕ >10 度

-無難度價值

E-裁判

>10 度 ~ 30 度

不扣分

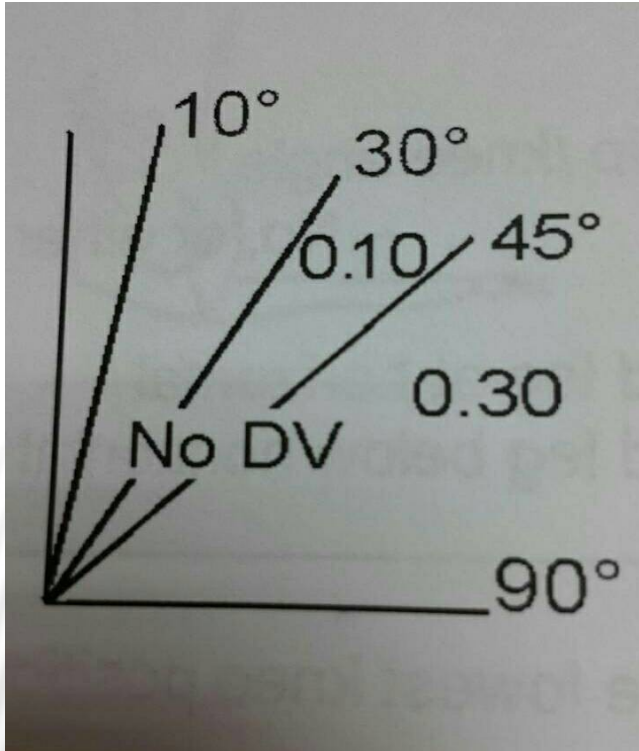
>30 度 ~ 45 度

- 0.1

>45 度

- 0.3

動作角度之限定



不帶轉體的回環動作和高槓至低槓的倒立動作

D-裁判

⊕10 度內 -承認難度價值

⊕ >10 度 -降一級難度

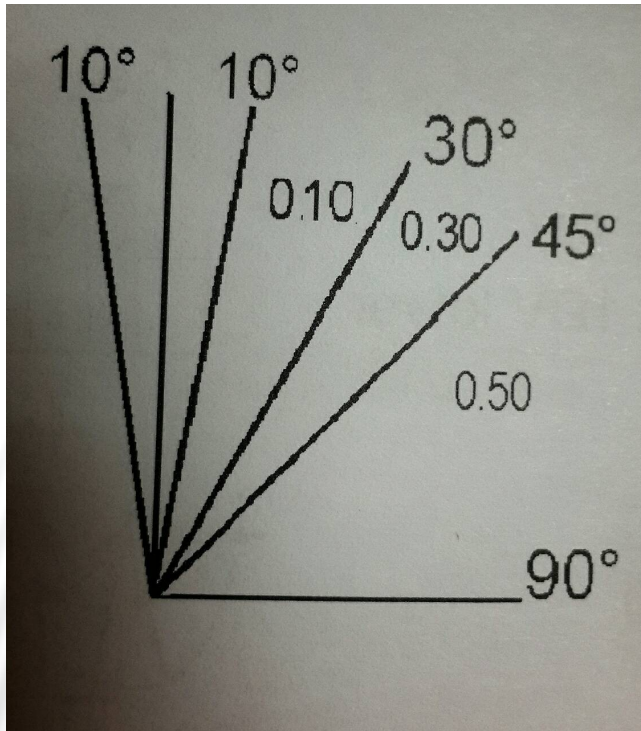
E-裁判

>10 度 ~ 30 度 -0.1

>30 度 ~ 45 度 -0.3

>45 度 -0.5

動作角度之限定



回環轉體至倒立動作和後擺轉體至倒立動作

D-裁判

如果倒立完成在

⊕10 度內(兩邊)

-承認難度價值

E-裁判

>10 度 ~ 30 度

-0.1

>30 度 ~ 45 度

-0.3

>45 度

-0.5

編排要求

1 . 高槓至低槓的飛行



編排要求

2 . 同一槓上的飛行



編排要求

3 . 不同握法



編排要求

4 . 至少轉體 3 6 0 的不是飛行動作



編排要求

5 . 下法



影片欣賞

<https://www.youtube.com/watch?v=MAB0xwqJvVw&feature=youtu.be>

謝謝大家