




## 圖解奧運：跳水

### 同步跳水

(或稱雙人跳水)在雪梨奧運首度設正式項目，有男、女三公尺板、十公尺台，共四項。動作、評分標準悉循單人跳水，但講求彈跳高度、入水距離、空中(翻騰轉體)速度、入水時間的同步。



● 選手走上高台或跳板，需步履穩定、有力、展現信心。起跳需控制身體平衡、不同動作入水角度須正確。助跑跳水時，起板、離台剎那雙腳必須同時著板或台。

● 依起跳動作分為：向前、向後、反身、向內及臂立式跳水。動作代號依序為1、2、3、4、6，代號5則為包含轉體的複合式動作。另有A(直體，腰膝打直)、B(屈體，屈腰、雙腿平直)、C(抱膝，膝蓋貼胸腳跟靠臀)、D(自由，通常為翻騰加轉體的複合動作，且先後次序不拘)。

● 實施：裁判依選手動作時的身體位置(是否完成翻騰或轉體動作)、技巧、形式及質量(優雅與否)評分。

● 入水：腳先入水時，雙臂必須貼身體不能彎肘。頭先入水時，雙臂必須平伸直於頭頂、雙手交握。力求入水角度垂直、激起最小水花。當身體全部沒入水中時，才算動作完成。



十公尺跳台

三公尺跳板

池深至少 4.5 公尺



9月	22	23	24	25	26	27	28	29	30
比賽日	●	●	●	●	●	●	●	●	●

