

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 93.5.26 版面 B四版

圖解奧運 體操

總論奧運體操賽包括三種型態體操：男、女競技體操、女子韻律體操、男、女彈翻床。

■ 競技體操

平衡木 (女)
以70至90秒時間，在寬十公分平衡木上重複作出各種翻騰、舞蹈、轉身動作。下水要求作出離地動作。

鞍馬 (男)
單手平衡的競技。動作必須涵蓋全部馬身。整套、連串的平順動作包括旋轉、剪腿等各種技巧。

單槓 (男)
要求不能停頓的作出旋轉 (車輪)、脫槓、變換握法、方向等動作。

高低槓 (女)
選手在高低兩槓之間必須作出至少10個動作，動作銜接不能有明顯停頓。

地氈 (男、女)
女子70至90秒，男子50至70秒。女子評分標準是優雅、律動及柔軟度，可配合音樂伴奏。男子要求平衡、力度、柔軟及銳利度。

雙槓 (男)
在平行的兩槓之間作出彈、騰、翻、轉、擺、盪等動作，整套動作必須涵蓋兩槓。

吊環 (男)
在柔軟的兩條吊環支撐下連結不同的擺盪、靜止動作，尤其要求展現上肢的懸吊力量。

■ 場地

馬槽西 (競技體操、彈翻床)
10公尺
高拉西 (韻律體操)

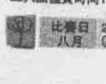


鞍馬 (男、女)
起點距25公尺。雙腳最後必須同時踩踏起跳板，雙手必須接觸馬體。評比選手空中動作的精準、優美及落地時的穩定度。

比賽日	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
八月	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

■ 韻律體操

選手動作需契合配樂。個人賽時間75至90秒，五人團體賽時間135至150秒。



直徑18至20公分，重400公克。

木製或塑膠製，重量至少300公克，內徑80至90公分。



麻製品，長度配合選手身高。

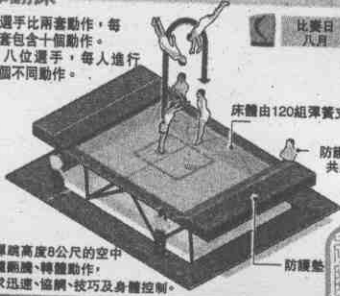
木製或塑膠製，每支重量150公克，長度40至50公分。

80公分的短線連結六公尺長的彩帶。

選手在彈跳高度8公尺的空中作出各種翻騰、轉體動作，動作要求迅速、協調、技巧及身體控制。

■ 彈翻床

預賽：選手比兩套動作，每套包含十個動作。
決賽：八位選手，每人進行一套十個不同動作。



床體由120組彈簧支撐

防護人員共四人

REUTERS

