

(路透圖表)

圖解奧運：體操

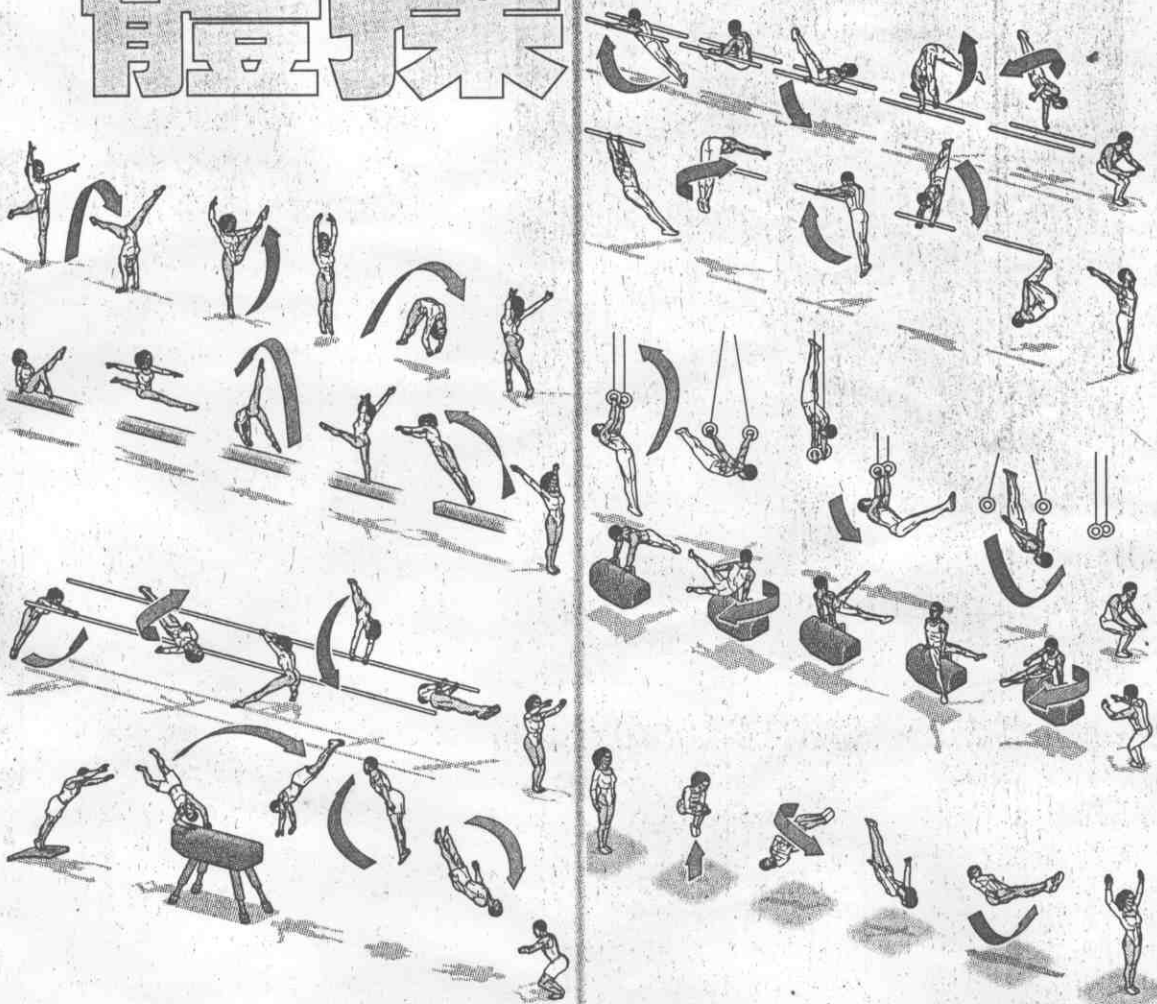


地板
(男、女)
男子時間 50-70 秒、女子 70-90 秒。女子講求動作韻律、優雅及身體彈性。男子要求平衡、力量、彈性及俐落。動作範圍須涵蓋四個角落。

平衡木
(女)
動作範圍須涵蓋平衡木的全部，須不停頓的串連起彈跳、平衡、空翻、手翻、近木等各種動作，時間 70-90 秒，並以一定難度的下木動作結束。

高低槓
(女)
參賽者須在兩槓間至少表演 10 種移位方式，不能停頓，並以一定難度動作下槓，並要求穩定。

跳馬
(男、女)
選手助跑以 25 公尺為限，男子跳直馬，女子跳橫馬。起跳時，雙腳須同時觸板，女子必須雙手觸馬，男子允許單手觸馬。依選手動作實施的精準度及落地的穩定度評分。



雙槓
(男)
在兩條橫槓間，在縱向旋轉動作中要求選手控制身體重心。一如吊環、單槓，擺盪過程不能分腿。倒立静止動作不得超過三個，以求動作的連貫。下槓也要求一定難度及穩定度。

單槓
(男)
選手須不停頓的擺盪、變換握槓方式、擺盪方向、離槓，並以一定難度的下槓動作結束，落地也須穩定。

吊環
(男)
通過柔軟、非固定的兩條吊環，要求選手結合擺盪動作的靈巧和静止動作的力量，二者不可偏廢，連串擺盪接續表現力量的静止，是最高境界。下環動作也力求難度及穩定度。

鞍馬
(男)
藉由重心的不斷移動，考驗選手的平衡技巧，包含併腿全旋、分腿全旋、分腿交叉等的全套動作須涵蓋全部馬背，並要求動作流暢。

9月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
體操	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

9月	22	23
彈簧床	●	●

9月	28	29	30	1
韻律體操	●	●	●	●