

體操章 GYMNASTICS (三級制度章)



初級

完成下列動作：

1. 前滾翻；
2. 手倒立（靠牆）；
3. 分腿騰越（越過同伴或木馬）；
4. 正握低單槓懸垂，收腹穿腿成反臂懸垂（1.2米）；或
5. 平衡木：在一端上木，在木上完成兩個平衡動作及兩個轉體動作，在另一端下木。



中級

完成下列動作：

1. 魚躍前滾翻越過障礙物（0.6米）；
2. 側手翻；
3. 由單掛膝懸垂開始，勾單膝上成騎撐（低單槓1.2米）；或
4. 分腿騰越（木馬 / 木箱高1米）。



高級

完成下列動作：

1. 頭手翻；
2. 連續兩次側手翻（必須在一直線上）；
3. 低槓腹迴環上（1.2米）；或
4. 分腿騰越（木馬 / 木箱高1米）。

