

勞衛制一級及預備級體操動作要領

勞衛制一級及預備級體操動作要領

勞衛制一級

男子一組一級：

墊上運動：前滾翻、後滾翻、側手翻。

前滾翻——(1)要求縮頸收腹，後額着墊翻過去。(2)翻過去後，不能仰臥或坐在墊上然後起立，要翻過去後，隨即能屈膝起立且不能用手撐地助起。

後滾翻——(1)後滾翻時雙手不得前撐地助力。(2)身體後倒要一次能翻過去，不得再起利用收腹回擺之力翻過去後，要能成屈膝，不得坐或跪。

側手翻——(1)不限向左或向右，身體向左(右)轉時不可利用左(右)腳側進一步以助動力，惟在翻的過程要求身體四肢都伸直。

騰越（橫箱）——(1)雙跳雙落，按箱時必須先雙脚跳起離地後，雙手才扶箱。(2)在騰越的過程，中雙脚不能觸及箱邊或在箱面擦過。

單 橫：（低）

跳上並正撐左（右）——跳過橫至正騎撐右（左）手換反握向左（右）轉體二份一右（左）——跳過橫至前正撐後振弓身推橫下——(1)跨橫動作不屈膝，不踏橫。(2)前正撐不屈肘。(3)轉體時不彎腰，腹部不壓橫。(4)推橫下時不得前後擺幾次。

雙 橫：（低）

跳上分體騎坐右（左）——轉體二份一，右（左）——由橫間向後擺至外側坐，前方進橫俯騰越下——(1)騎坐必須兩腿伸直，外側坐後腿應向後伸直不宜垂直。(2)俯騰越下時不能前後擺振多次。雙腿併直，向後擺高才下（雙脚必須要高過頭部）。

雙臂屈伸及引體向上——按考章制測驗規則執行。

男子二組一級：

跳上運動：前滾翻、後滾翻、側手翻、頭手倒立。

滾滾翻——參考一組一級。

直體後滾翻——翻時要雙腿併直落，不得先用手撐地，翻過去後，雙脚未有落地前不能屈膝。

側手翻——參考一組一級。

頭手倒立——舉腿後即要立穩且能靜止一定時間，倒立不穩下來再上，倒立時雙腿併直。

跳箱：（縱）

（約二秒鐘）不能因

分腿跳——基本上與橫箱的要求同，惟手要按遠端（要求該箱二分之一的遠端）。

單槓：（高）

↓（參考三組一級）

捲身上，同後腹直環，同前短振下——(1)捲身上時要雙腿併直，要一次能上。(2)腹直環時不得預先作多次的擺動，且環後即不能成背撐而落下成懸垂者便作失敗。(3)短振下時不能預先作擺動多次的勢。

雙槓：（高）

魚躍背折體外側坐落時體後二分一分腿騎坐，前滾翻分腿騎坐，手移腿前，背騰越內轉後四份一下——(1)魚躍背折要雙腿併直才對。(2)折後最低限度小於九十度角，雙腿要併直不能先後起折體，折後時背部不得低於槓。(3)前滾翻不得先以肩落於槓上。(4)背折時雙腿要併直，不得雙脚着地後才轉體。

雙臂屈伸及引體向上——按照各組規則圖樣執行。

男子三組一級：

墊上運動：前滾翻、後滾翻、頭手倒立——參考男子二組一級。

跳箱：（橫）

分腿跳——雙腿跳，雙腿跳時要在兩槓之間。(2)起跳時要雙腿跳後然後手按槓，分腿要求

膝關節是尖基本上是直的，落時基本上是直的。

跳：(橫)

跳上前正棒右(左)一(二)步，兩膝落下，兩膝並，兩膝並，兩膝並，分腿跳棒向右(左)轉二份一左(右)一(二)步，兩膝落下，(1)兩膝並及兩膝時不用膝且不兩膝。(2)兩膝並上不能連續多次，上後因不兩膝向前後兩(側)下當作失敗。

雙：(橫)：(低)

跳上左腿向後滑左橫身跳棒二份一，分腿跳坐，背跳越下一(1)左腿滑橫時膝關節要直(滑的過遲不得延緩停留)。(2)跳坐要直，下時雙腿並，不能連續多次才下。

女子一組一級：

雙：(橫)：(低)

跳上分腿跳坐，前進至外側坐背跳越過兩膝下，跳坐雙腿要伸直，前進時，兩膝並。(2)下時要併腿伸直才下，雙足同時落地。

跳：(橫)：(橫)

分腿跳越一參考男子三組一級。

跳上運動：前滾翻、後滾翻、肩頸獨立。

前滾翻、後滾翻一參考男子一組一級。

肩頸獨立一(1)需雙腿同時舉，不得利用一足登另一足上擺之動作。(2)倒立時腰背部必須離地，由

足尖到胸部基本上是垂直的且有一定的靜止時間。(約二秒鐘)

女子二組一級：

雙槓：(低)

跳上分腿騎坐，前進至外側坐前方進槓，後擺俯騰越下——(1)第(1)、(2)部分與一組的同。(2)俯騰越下時要併直腿，腳要高過頭。

跳箱：(橫)

分腿騰越——與一組同。

墊上運動：前滾翻、後滾翻、肩頸倒立、魚躍前滾翻。(加橫竿，高六十公分)

前滾翻、後滾翻——參考男子一組一級。

肩頸倒立——參考女子一組一級。

魚躍前滾翻(加橫竿，高六十公分)——(1)不能利用走步，要用連續動作，魚躍時要先兩腳離

墊後，然後手着墊(即身體全部有一個時間是凌空的)。

女子三組一級：

雙槓：

跳上分腿騎坐，前進至分腿騎坐，手移前，後手併腿，前擺背騰越下——(1)騎坐雙腿要伸直，前進時腿不能抖槓。(2)下時雙腿併直，不能擺動多次才下。

跳箱：(橫)

臂撐分腿跳上。併腿跳下——雙跳雙落，不得先後足。分腿跳上箱時要求由跳起至踏箱面是直膝的（最低限制要求分腿踏上後即需直膝）。(2)分腿上箱後，要伸直上體後，然後跳起併腿直立，不另收一腿靠攏。(3)併腿跳下，身體在空中時要併腿，可收腹屈膝。

準上運動：前滾翻、後滾翻——參考男子一組一級。

「準備勞動與衛國制度」預備級

女子初級組

必測項目：

仰臥後舉腿——按照本市勞衛制預備級測驗規則執行。

重敏類：跳箱（橫）

合格：臂撐雙膝跳上箱，膝彈前躍下（兩手後振前振）——(1)這個動作要雙跳雙落，不得先後足，跳上時要併膝。(2)雙手後振前振不必硬性規定次數，准不能以手按箱助之。

良好：臂撐分腿上箱，併腿直立，挺身前躍下——第(1)、(2)動參考女子三組一級。(3)挺身前躍下，身體在空中時必須要併腿直膝不能收腹屈膝前躍下。

優秀：分腿騰越——參考男子三組一級。

準上運動

合格：蹲撐屈膝前滾翻至屈膝起立——參考一組一級前滾翻要求。

良好：蹲撐屈膝前滾翻——直腿坐——仰臥舉起肩胛倒立——屈膝起立——(1) 前滾翻要求與上同。(2) 惟翻過去後即成直腿坐(併膝)不能先成屈膝然後同後坐才直腿。(3) 仰臥舉起肩胛倒立需收腹，雙腿同時舉，不得利用一足蹬地一足上揮之動作。(4) 倒立時腰背部必須離墊，由足尖到胸部是基本上垂直的，且有一定的靜止時間。(約二秒鐘)

優秀：蹲撐前滾翻至屈膝——屈膝後滾翻起立——參考男子一組一級。

體力類：俯臥撐——按照勞衛制測驗規則執行。

女子高級組

必測項目：

仰臥後舉腿——按照本市勞衛制預備級測驗規則執行。

立臥撐——(1) 腿向後伸和向前收屈時要雙腳同時且併攏。(2) 成臥撐時肘關節和膝關節都要伸直，身體正直，不得駝背、挺背或腰腹特別低(成弧形)。(3) 起來時必須要直膝基本上是立正姿勢(上體可以有輕微前傾，但不能成彎腰狀)。

體前傾：跳箱(俯)

合格：臂撐分開上箱時腿直立——從腹前躍下——參考女子三組一級及預備級女子初級組。

良好：臂撐雙腿跳上箱——跳下時腿二份之一——(1) 跳上箱要求參考女子初級組。(2) 跳下是屈膝彈跳下動作。腿二份之一要在空中轉，不能雙足着地後才轉(同左或向右不限制)在轉體過程中，雙腳將要着地時，手不能接觸以助重心平穩。

優秀：分組騰越——參考男子三組一級。

上運動

合格：蹲撐屈膝前滾翻——直身坐——仰臥舉起——肩膊直立——屈膝起立——參考女子一組一級及預備級初級組。

良好：蹲撐前滾翻至屈膝——屈膝後滾翻起立——參考男子一組一級。

優秀：蹲撐 前滾翻至屈膝——屈膝後滾翻起立——魚躍前滾翻屈膝起立（高六十公分）——(1)第一、二部分參考女子一組一級。(2)魚躍前滾翻——參考女子二組一級。

男子初級組

靈敏類：跳箱

合格：臂撐跳上箱——跪跳起前俯臂撐（遠端）分組前下（直箱）——(1)要雙跳雙落。(2)在箱上跪跳起時希望能盡量落在原來位置（如不能的話只好後退），因恐前俯臂撐時不夠位置。(3)跪跳起要先伸直身體然後前俯。(4)前俯臂撐時不必硬性要求仆俯落，可以收腹前俯，但不能下蹲。(5)由前俯臂撐至分組下整個過程不屈。

良好：分組騎越（橫箱）——參考男子三組一級。

優秀：蹲屈膝越——參考一組一級。

第七運動

合格：蹲撐屈膝前滾翻至屈膝——起立——參考男子二組二級。

良好：蹲撐屈膝前滾翻至屈膝——跪立——跪跳起立——(1)前滾翻後隨即跪立，跪跳起立前雙手可向前

後擺擺一次。(2)必須要身體全部跳起穩然後站立，且需雙腳同時着地，跳起時因重心不穩致

上體前傾雙手觸地，則該動作未算完成。

優秀：蹲撐屈膝前滾翻至屈膝——屈膝後滾翻至屈膝——挺身躍起直立——參考男子一組一級，惟最後

挺身躍起時要求直膝併腿。

體力類：俯臥撐屈臂伸——參考女子初級組。

男子中級組

必測項目：

引體向上——按照學術制測驗規則執行。

立臥撐——參考預備級女子高級組。

滾腹類：跳箱（背）

合格：俯騰越（橫箱）——雙跳雙落，騰越時要併腿直膝，挺腹臀部要比肩部高。

良好：仰騰越（橫箱）——單跳雙落，當身體騰過箱上空時要求雙腿併直（臀部不能觸及箱面）。

優秀：蹲腿騰越（橫箱）——參考男子二組一級。

第七運動

良好：蹲撐屈膝前滾翻交叉腿轉體二分之一屈膝——屈膝後滾翻至屈膝——挺身躍起直立——參考男子初級組。

級組：能交叉腿轉體二分之一必須要在翻的過程中結合交叉腿，不能滾滾翻後起才轉體。

優秀：蹲撐屈膝前滾翻至屈膝——屈膝後滾翻至屈膝——挺身躍起——側手翻——參考二組一級。

特力類：雙臂屈伸——按照學部制測驗規則執行。

男子高級組

必測項目：

引體向上——按照學部制測驗規則執行。

立臥撐——按照本市學部制預備級測驗規則執行。

靈敏類：跳箱

合格：分腿騰越（橫箱）——參考男子三組一級。

良好：蹲腿騰越（橫箱）——參考男子一組一級。

優秀：遠端分腿騰越（直箱）——參考男子二組一級。

墊上運動

合格：蹲撐屈膝前滾翻交叉腿轉體二分之一至屈膝——直腿後滾翻至屈膝——挺身躍起——（1）第一部分參考一級。

組一級。（2）直腿後滾翻——參考二組一級。

良好：蹲撐屈膝前滾翻交叉腿轉體二分之一至屈膝——直腿後滾翻至屈膝——挺身躍起——（1）側手翻——是上面幾個單動作的聯合動作不另釋。

優秀：膝彎屈膝前滾翻至屈膝——直起後滾翻至屈膝起立——側手翻向前轉體四份之一——蹲撐併腿頭手
獨立——還原直立——(1)第一、二兩部分前已述及。(2)側手翻向前轉體四份之一，必須連翻帶轉，不
能翻定後才轉體。(3)頭手獨立——參考二組一級。

體力類：雙臂屈伸——按照勞衛制測驗規則執行。

