

“基本功大赛”竞赛评分规则

1. 【后手翻. 头顶翻. 侧手翻. 侧空翻. 抢背前滚翻. 后滚翻】评分规则：在 10 米距离内，从一侧到另一侧做连续翻滚动作，用时最少者获胜。
2. 【原地后手翻】评分规则：2 米范围内，连续做后手翻 10 个，用时最少者获胜。
3. 【旋子. 旋风脚】评分规则：在 10 米范围内，从一侧到另一侧做连续动作，用时最少者获胜。
4. 【倒立行走、下腰走】评分规则：10 米内，从一侧到另一侧做手倒立行走，一次完成用时最少者获胜。
5. 【抡臂拍地】评分规则：左右各做 10 次抡臂拍地动作，用时最少者获胜。
6. 【快速点棍】评分规则：左右各做点棍 30 个，用时最少者获胜。
7. 【悬梁叉】评分规则：两脚置于约 30cm 高凳上呈横叉式(悬梁叉)，双手侧平举保持上体不动姿势下时长多者获胜。
7. 【蛤蟆撑】评分规则：两手臂将身体撑起，两腿前伸水平呈八字，保持上体抬头挺胸不动姿势下时长多者获胜。