



跳馬王子

石偉雄



# 中國香港 體操總會

體操是涉及高難度動作的運動項目，運動員無不力求完美，挑戰自我。體操運動歷史久遠；早於公元二千多年前，據埃及古書的記載，人類已常做出與體操相若的翻騰動作。到了十八世紀，現代體操已頗盛行。歐洲體操聯盟於1881年成立，並於1921年改名為國際體操聯盟，使體操成為最早成立國際總會的運動。1896年舉辦的首屆奧運會更正式將體操列為比賽項目。體操糅合藝術與體育元素，極為賞心悅目，至今仍為每屆奧運的焦點項目。

體操運動有七大分支，即競技體操、藝術體操、彈網、技巧體操、健美體操、普及體操和跑酷。

## 競技體操

競技體操分為男子六項，即自由體操、跳馬、雙槓、單槓、吊環及鞍馬；以及女子四項，即跳馬、高低槓、平衡木及自由體操。

## 藝術體操

藝術體操是一項徒手或手持輕器械在伴奏音樂下進行的體育運動項目，分為個人及集體項目。現時正式比賽使用的器械有五種，計為球、圈、繩、棒及絲帶。

## 彈網

彈網比賽分為個人、隊制和雙人同步項目。運動員藉彈網在空中短暫停留，其間做出各種姿勢和動作。

## 技巧體操

技巧體操比賽分為五個項目，分別是男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。動作特點有二，其一為靜力性平衡造型動作；其二為動力性拋接動作，講求二、三或四人合作完成。

## 健美體操

健美體操結合有氧運動、基本步伐及難度動作，講求動態力量、靜態力量、跳與躍，以及平衡與柔軟度等。比賽時，裁判會就選手動作的藝術水平、難度、完成程度、整體動作編排等範疇評分。

## 普及體操

普及體操是國際體操聯盟認可的非競技性體操運動，當中包含多種體操動作、器械和舞蹈動作，老幼皆宜。

## 跑酷

跑酷屬新興體育運動。跑酷場地設有各類障礙物、牆壁和欄杆，以模擬市區內各種障礙。運動員須施展技巧跨越所有障礙，到達終點。

2003年4月1日，中國香港體操總會（總會）正式成立；其前身為香港業餘體操協會，於1965年由一群熱心的體操運動愛好者發起，此後一直以推動本港體操運動發展為己任。主席馮世富博士表示，總會大力支持政府落實體育發展策略，積極爭取達致本地體操運動普及化、精英化、盛事化的目標。為此，總會與康文署在各區合辦各類體操課程，例如恆常的「體操發展計劃」，以及舉辦大型國際活動，包括「亞洲普及體操節」、「全國體操冠軍賽」和「香港彈網國際邀請賽」等，讓市民有更多機會認識體操運動。此外，在疫情期間，總會排除萬難，繼續就各體操項目培訓本地教練和裁判，以確保香港為日後舉辦的國際體操賽事準備就緒。

一如既往，總會的首要目標，是為香港培訓優秀的體操運動員。現時，體操運動是香港體育學院A級精英體育項目之一。

逾百位港隊成員正接受總會培訓，多年來在國際舞台上屢奏凱歌，成績有目共睹。

經多年努力，總會已培育多位星級選手，包括「跳馬王子」石偉雄、「吊環王子」吳翹充，以及香港首名體操女將黃曉盈等。部分選手更曾創造出體操新動作，例如「黃曉盈上法」（前空翻轉體180度）、「吳翹充—經背水平直臂拉上成銳角十字懸垂」及「吳翹充2—前翻直臂壓上成水平支撐」等，讓香港體操運動員揚名世界體操壇。展望未來，總會期望可培訓更多不同項目的體操新秀，以期在亞洲以至國際重要賽事中創出佳績。此外，待啟德體育園落成後，總會將致力爭取在該場地恆常舉辦國際體操賽事，讓更多市民能欣賞引人入勝的體操運動。