



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署 資助



2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 新秀組】

(A 組 及 B 組)

1. 參賽資格

規定套路，曾在 2017-2020 年 全港學界健美體操比賽 / 全港十八區健美體操分齡賽 取得單人項目首 3 名之運動員不能參加。

2. 套路資料：

i. 內容

> 整套動作必須平均地結合有氧運動之特質、基本步伐及難度動作

ii. 時間

> 1 分 15 秒 (± 5 秒)

iii. 音樂

> 必須使用大會的指定音樂

> 音樂由大會提供，參加者不需準備音樂

iv. 難度表

> 規定套路，不需填寫難度表

3. 動作編排及演出：

內容：所有動作必須跟隨影片的內容，包括：

> 開始及結束的造型

> 難度動作

> 路線及面向

4. 評分標準：

> 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」

5. 其他

i. 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項將依國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議

ii. 國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站 (<http://www.fig-gymnastics.com>)下載

iii. 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽**【競技健美體操比賽規則】****1. 動作編排及演出****(i) 內容**

- > 整套動作必須平均地結合有氧運動之特質基本步伐及難度動作

(ii) 時間

組別	A 組	B 組	AB 混合組	C 組	D 組
套路時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)				1 分 20 秒 (± 5 秒)

* 如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

(iii) 音樂

- > 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果 (音樂格式: MP3)
- > 比賽音樂須於 2020 年 12 月 4 日(星期五) 領隊會議前電郵至 aercpmusic@gmail.com
- > 所交音樂檔案名稱需以英文標示參賽項目、參賽組別及運動員姓名(其中一人之姓名)

男子單人	女子單人	混合雙人	三人	男子三人	五人
IM	IW	MP	TR	TRM	GR

音樂標示例子：

例子	音樂檔案名稱
女子單人 A 組 陳大雯	IW_A_CHAN TAI MAN.mp3
男子三人 AB 混合組 陳大文,陳中文,陳小文	TRM_AB_CHAN TAI MAN.mp3

註：【未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】

2. 評分方法及違規動作

- > 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」

3. 其他

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】處理。
所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站
(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載
- iv. 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】

難度動作

組別	A 組	AB 混合組	B 組	C 組	D 組
難度動作 (合共)	最多 6 個			最多 8 個	單人項目最多 10 個 / 其他項目最多 9 個
限制難度	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地			單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	不適用
規定難度 (必需 <u>非連貫地</u> 進行)	4 個 1) A101 標準俯臥撐 2) B102 分腿支撐 3) C103 跳轉 360° 4) D121 垂地劈腿			4 個 1) A364 直升飛機 2) B104 分腿支撐 360° 3) C184 團身跳 360° 4) D153 單足轉體 360° 接垂地劈腿	不設規定難度動作
自選難度	2 個			4 個	最多 10 個 (單人項目) 最多 9 個 (其他項目)
難度動作准許分值	0.1 - 0.4 (可選 1 個 0.5 的難度)			0.1 - 0.6 (可選 1 個 0.7 的難度)	只計算 0.3 - 1.0 之難度
地面難度	最多 4 個			最多 5 個	不適用
成俯撐著地	0 次			最多 1 次	最多 3 次 成俯撐著地 / 劈腿著地
劈腿著地	最多 1 次			最多 1 次	
難度動作數目組別	必須包括 A,B,C,D 四組中的 <u>任何 3 個組別</u>				
托舉 (組合項目)	0			(1) 可選, 不計分	1 (計分)
*技巧動作 (Acrobatic) (最多 2 個)	A1 - A3		A1 - A6	A1 - A7	A1 - A7

【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算】

技巧動作 Acrobatic :

A1	側手翻 (由站立開始, 以站立結束)	Cartwheel (From standing to standing)
A2	側手內轉	Round-off
A3	前軟翻 / 後軟翻	Walkover (Forward / Backward)
A4	頭手翻	Headspring
A5	前手翻	Handspring (Forward)
A6	後手翻	Flic Flac
A7	- #前空翻 - #後空翻 (有 / 沒有轉體最多 1/1) - #側空翻 360° #最多只能做一周	- Salto (360°) forward - Salto (360°) backward (with or without maximum 1/1 twist) - Salto (360°) sideward

* 每套比賽套路只能做最多 2 個技巧動作, 不能重覆做出上述的技巧動作, 亦不能連貫地進行技巧單動作。

做出違規的動作, 需要每次扣 0.5 分。(請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」裡的違規動作)



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 評分方法】

1. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「難度」、「藝術」及「完成」評分方法

2. 評分範疇：

I. 難度扣分

(i) 難度動作按以下各項扣分，每出現一次扣 1.0 分

組別 扣分項目	A 組	AB 混合組	B 組	C 組	D 組
難度動作總數目	多於 6 個			多於 8 個	多於 10 個或 9 個
規定難度	欠缺或連貫地進行			欠缺或連貫地進行	不適用
缺組#	每缺 1 組			每缺 1 組	每缺 1 組
難度重覆或同類別 (Family Name)*	每重覆 1 個			每重覆 1 個	每重覆 1 個
地面難度數目	多於 4 個			多於 5 個	不適用
難度動作分值	大於 0.4			大於 0.6	不適用
限制難度動作	單手俯臥撐 / 單手支撐			單手俯臥撐 / 單手支撐	不適用
限制難度動作著地	單手著地			單手著地	不適用
難度動作以俯臥撐著地	1 次或以上			多於 1 次	多於 3 次
難度動作以劈腿著地	多於 1 次			多於 1 次	
技巧動作 (扣 0.5 分)	做出 A4 - A7	做出 A4 - A7	做出 A7	不適用	不適用

難度動作組別分為： A. 動態力量 / B. 靜態力量 / C. 跳與躍 / D. 平衡及柔軟度

整套套路中的難度動作，必須包括以上四個組別中的任何 3 個組別，欠缺任何一組，視為缺組。

已完成之難度(不論得分)均不視作缺組。

* 同類別難度依照國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】定義

(ii) D 組的 混合雙人組 及 三人組 及 五人組合 於整套動作中的抬舉必須符合規定，

缺少或每多一次每次扣 0.5 分

II. 難度計分

(i) 難度得分

> 將所得的全部分值相加，然後除 2；或 除 1.8 (三人組 及 五人組：全女子或混合男女)

(ii) 難度減分

> 將全部難度減分相加，然後除 2

III. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選配 / 音樂的組成，音效等 / 音樂的運用	2 分
健美體操動作操化	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜性	2 分
一般動作操化	- 包括規定動作之操化動作、過渡與連接、配合及托舉 - 動作之變化 / 創意 / 流暢性	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

IV. 完成得分

評分準則	分數扣減
根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審： i) 身體形態和標準位置 ii) 基本步伐的規範性 iii) 手臂和手形動作運用 iv) 隊形變化 v) 動作的一致性 (單人項目不適用) 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分 (技術部分佔 8 分，動作一致性佔 2 分，不適用於單人項目)	小錯誤：稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分 中錯誤：明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分 失誤：根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡等，每次扣 0.5 分 跌倒：每次扣 1.0 分 一致性：動作的幅度、強度和表演技巧未達一致，每次扣 0.1 分 (不適用於單人項目)

3. 違例動作：

- (i) 每一次出現違例動作扣 0.5 分
- (ii) 違例動作包括：
 - i. 套路中出現三個或以上的技巧單動作
包括：側手翻，側手翻內轉，軟翻（前或後），頭手翻，前手翻，後手翻和空翻
 - ii. 以手肘完成技巧單動作
 - iii. 表現出過度柔軟的靜態動作（例如：後搬腿、拱橋等）
 - iv. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
 - v. 手倒立多於 2 秒
 - vi. 轉體魚躍前滾翻 或 空翻少於或多於 360° (包括有或沒有轉體)
 - vii. 連貫地進行技巧單動作

4. 基本步伐的規範：

- 踏 步：傳統的低強度步伐，要求腳尖過渡到腳後跟落地緩衝，兩腳尖平行方向朝前。
- 後踢腿跑：相對於踏步是高強度動作，要求髖和膝在一條線上，腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 彈踢腿跳：膝關節和髖關節運動要有控制的延伸，腳尖繃直，要求屈膝落地緩衝。
- 吸 腿 跳：上體正直吸腿，屈膝時大小腿夾角保持 90 度，腳尖繃直，由腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 踢 腿 跳：上體正直，直腿向前或向側高踢腿，腳尖繃直，支撐腿可輕微彎曲。
- 開 合 跳：分腿時，髖部外開，屈膝緩衝，膝關節彎曲的方向與腳尖方向相同，並腿時腳可平行落地或外開。
- 弓 步 跳：上體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能過腳尖，腳後跟可以不著地。



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【規定套路規則】

(幼稚園組 (K))

1. 參賽資格：

- 於 2015 年 1 月 1 日或以後出生，並就讀全日制 或 半日制幼稚園

2. 參賽人數

- 以 2 - 8 人形式組成組合 (性別不限)

3. 套路資料：

(i) 內容

運用健美體操的基本步伐，並以舞蹈形式展示，及加上難度動作，做出規定套路的動作。

(ii) 時間

- > 1 分 28 秒 (不包括提示音)

(iii) 音樂

- > 必須使用大會的指定音樂
- > 音樂由大會提供，參加者不需準備音樂

(iv) 難度表

- > 規定套路，不需填寫難度表

4. 動作編排及演出：

- 內容：
- > 動作必須跟隨影片的內容
 - > 開始及結束的造型可以自訂
 - > 動作的面向可以自訂
 - > 隊型可以自由發揮

5. 評分範疇：

- > 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法 (幼稚園組) 」

6. 比賽服裝：

- > 統一的比賽服飾

7. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】處理。
所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站
(www.fig-gymnastics.com)下載
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

(幼稚園組 - K 組)

1. 評分標準：

I. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 動作與音樂的配合，是否跟隨拍子	2 分
規定動作	- 完成整套套路 - 動作之強度 / 流暢性	2 分
動作編排	- 規定動作內容編排 - 動作之變化 / 創意	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
藝術表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

II. 完成得分

- > 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分
- > 技術部分佔 7 分，動作一致性佔 3 分

錯誤 / 偏差	分數扣減
<u>小錯誤</u> ： 稍偏離正確完成	每次扣 0.1 分
<u>中錯誤</u> ： 明顯偏離正確完成	每次扣 0.3 分
<u>失誤</u> ： 根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡/跌倒等	每次扣 0.5 分
動作的幅度、強度和表演技巧未達一致	每次扣 0.1 分



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【有氧舞蹈比賽規則】

(AB 混合組、C 組、D 組)

1. 動作編排及演出：

(i) 內容

有氧舞蹈以 8 人形式，運用健美體操基本步伐，並以舞蹈形式展示，當中必須包括 32-64 拍之
“街舞 (Street Dance) ” 為第二風格之舞蹈，動作編排可選加入一次托舉

(ii) 時間

AB 混合組	C 組	D 組
1 分 15 秒 (± 5 秒)		1 分 20 秒 (± 5 秒)

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

* (iii) 音樂

- > 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- > 比賽音樂須於 2020 年 12 月 4 日(星期五) 領隊會議前電郵至 aercpmusic@gmail.com
- > 音樂格式: MP3
- > 所交音樂檔案名稱需以英文標示參賽項目、參賽組別及運動員姓名(其中一人之姓名)

有氧舞蹈
AD

音樂標示例子：

例子	音樂檔案名稱
有氧舞蹈 AB 組陳大文,陳小文及其餘六位	AD_AB_CHAN TAI MAN.mp3

註：【未能依上列要求提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】

2. 評分標準：

- > 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法」

3. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】處理。
 所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】可在國際體操聯盟網站 (www.fig-gymnastics.com) 下載
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

(AB 混合組、C 組及 D 組)

1. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「藝術」及「完成」評分方法。

2. 評分範疇：

I. 難度得分：

> 在有氧舞蹈中做出的難度動作將不會計分，套路可自由選擇包括 / 不包括難度動作

II. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選配 / 音樂的組成，音效等 / 音樂的運用	2 分
動作編排	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
成套編排	- 包括規定動作之操化動作、過渡與連接、配合及托舉 - 動作之變化 / 創意 / 流暢性	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

III. 完成得分

評分準則	分數扣減
根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審： i) 身體形態和標準位置 ii) 基本步伐的規範性 iii) 手臂和手形動作運用 iv) 隊形變化 v) 動作的一致性 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分 (技術部分佔 7 分，動作一致性佔 3 分)	小錯誤：稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分 中錯誤：明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分 失誤：根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡等，每次扣 0.5 分 跌倒：每次扣 1.0 分 一致性：動作的幅度、強度和表演技巧未達一致，每次扣 0.1 分

3. 違例動作：

- (i) 每一次出現違例動作扣 0.5 分
- (ii) 違例動作包括：
 - i. 套路中出現三個或以上的技巧單動作
包括：側手翻·側手翻內轉·軟翻（前或後）·頭手翻·前手翻·後手翻和空翻
 - ii. 以手肘完成技巧單動作
 - iii. 表現出過度柔軟的靜態動作（例如：後搬腿、拱橋等）
 - iv. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
 - v. 手倒立多於 2 秒
 - vi. 轉體魚躍前滾翻
 - vii. 空翻少於或多於 360°（包括有或沒有轉體）
 - viii. 連貫地進行技巧單動作

4. 基本步伐的規範：

- 踏 步：傳統的低強度步伐，要求腳尖過渡到腳後跟落地緩衝，兩腳尖平行方向朝前。
- 後踢腿跑：相對於踏步是高強度動作，要求髖和膝在一條線上，腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 彈踢腿跳：膝關節和髖關節運動要有控制的延伸，腳尖繃直，要求屈膝落地緩衝。
- 吸 腿 跳：上體正直吸腿，屈膝時大小腿夾角保持 90 度，腳尖繃直，由腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 踢 腿 跳：上體正直，直腿向前或向側高踢腿，腳尖繃直，支撐腿可輕微彎曲。
- 開 合 跳：分腿時，髖部外開，屈膝緩衝，膝關節彎曲的方向與腳尖方向相同，並腿時腳可平行落地或外開。
- 弓 步 跳：上體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能過腳尖，腳後跟可以不著地。



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2020 年全港十八區健美體操分齡賽

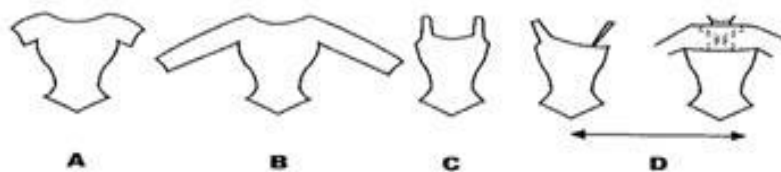
【比賽服裝】

(1) 比賽服裝

1. 運動員應穿符合國際規則之體操衣比賽
2. 運動員必須穿著白色運動鞋(白布鞋除外) 及 白色短襪
3. 參加混合雙人 及 三人 及 五人組比賽運動員必須穿著統一比賽服飾
4. 正確的健美操著裝不含有任何的透明材料，並且不得露出內衣
5. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
6. 男裝只允許下圖所示的男裝式樣
7. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
8. 參加「有氧舞蹈」項目之運動員可穿學校體育服裝 或 統一體操衣
9. 參加 幼稚園組 之運動員可自選服裝，唯同組必須穿著統一服飾，並必須穿著白色運動鞋（白布鞋除外）及白色短襪

(2) 女裝

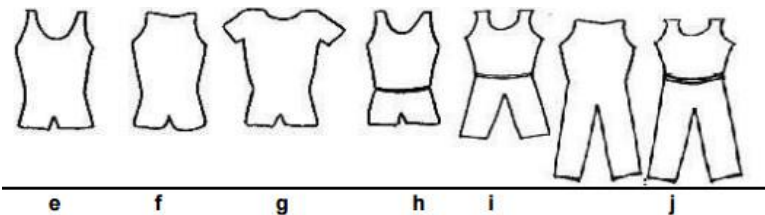
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線



樣例 A 到 C 前後開口處相仿、樣例 D 前後開口處如圖所示

(3) 男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心及短褲之緊身服裝，不可穿長袖運動衣
2. 3/4 緊身襪褲、非緊身長體操褲（體操衣 + 長褲）、一件連體服（Combi-trousers）是允許的
3. 整套服裝不得有開口
4. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
5. 整套服裝不得有閃片



樣例 E 到 J 前後開口處相仿

(4) 服裝減分：

服裝如不符規定者將被扣分，根據國際健美體操比賽規則【2017 至 2020 年】，運動員不可配戴首飾比賽，未能符合以上要求者將被扣 0.2 分(每項)