



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

**更正版：
14.11.2022**

2022 年全港十八區健美體操分齡賽

【比賽規則】

- 一、 **比賽日期：2023 年 1 月 29 日 (星期日)**
- 二、 比賽時間：上午九時 至 下午六時
- 三、 比賽地點：東涌文東路體育館 – 主場 - 【地址：東涌文東路 39 號東涌市政大樓地下】
- 四、 比賽項目：男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈
- 五、 比賽組別：K 組 (2017-2019 年出生) / A 組 (2014-2016 年出生) / B 組 (2011-2013 年出生) / C 組 (2005-2010 年出生) / D 組 (2004 年或以前出生)
- 六、 參賽資格：

比賽項目	組別	級別	資格
男子單人 及 女子單人	A 組 及 B 組	新秀組	<u>規定套路</u> · 曾在 2019-2022 年 全港學界健美體操比賽/全港十八區健美體操分齡賽 <u>取得單人項目首 3 名之運動員不能參加。</u>
	A 組、B 組、 C 組、D 組	初級組	自選套路
混合雙人	A 組、B 組 C 組、D 組		
三人 (性別不限)			
五人 (性別不限)			
*男子三人 (只限男子)	AB 混合組		
有氧舞蹈 (8 人組合, 性別不限)	K 組(2 人 - 8 人)		規定套路
	AB 混合組		自選套路 [A、B 組 <u>可混合參加</u>]
	C 組、D 組		自選套路

七、 場地規格：

組別	項目	場地規格
K 組	規定套路	7 米 x 7 米
A 組 / B 組	男子單人 (新秀組 / 初級組) / 女子單人 (新秀組 / 初級組) / 混合雙人 / 三人 / 男子三人	
A 組 / B 組	五人 / 有氧舞蹈	
C 組 / D 組	所有項目	10 米 x 10 米



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署 資助



2022 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

曾在 2019-2021 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 (規定套路)

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 20 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. 比賽服裝

> 請參考附頁一的「比賽服裝」

6. 其他

(i) 新秀組的規定套路以及音樂，不能在其他比賽項目中使用。

(ii) 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【2022 至 2024 年】處理。

所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議。

(iii) 國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 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

2022 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	AB 混合組	B 組	C 組	D 組	
項目	男單/女單/混雙/ 三人/五人			男單/女單/混雙/ 三人/五人	男單/女單	混雙/三人/五人
套路 時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)			1 分 20 秒 (± 5 秒)	1 分 20 秒 (± 5 秒)	1 分 25 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)
- > 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

> 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」及「競技健美體操比賽規則 - 難度動作」

3. 比賽服裝

> 請參考附頁一的「比賽服裝」

4. 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【2022 至 2024 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【2022 至 2024 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

2022 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 0.5 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 7 個			多於 7 個	多於 9 個(單人項目)或 8 個(其他項目)
規定難度	欠缺或連貫地進行			不適用	不適用
難度重覆或同類別*	每重覆 1 個 / 每類 (Family) 多於 2 個的難度				
難度動作分值	大於 0.4			大於 0.8	不適用
限制難度動作	單手支撐			不適用	不適用
難度動作以俯臥撐著地	1 次或以上			多於 2 次	多於 3 次
難度動作以劈腿著地	多於 1 次				
	男單：1 次或以上				
難度連接組合限制 (Element Combination)	1 個或以上			3 個或以上	4 個或以上(單人項目) 3 個或以上(其他項目)
難度組合次數限制 (Combination Set)	1 次或以上			多於 1 次	多於 3 次(單人項目)或 2 次(其他項目)
技巧動作 (Acrobatic)	做出 A3 – A5			A5 有轉體	不適用

* 同類別 (Family) 難度依照國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】定義

(ii) 男子單人難度扣分，每出現每項扣 0.5 分

> 沒有在第 4 類 (Family 4) 選擇一個難度 (C 組及 D 組適用)

> 展示 1 個或以上第 8 類的難度 (Family 8) (所有組別適用)

II. 難度計分

(i) 難度分 (Difficulty Score)

> 請參考【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】

> 將所得的全部分值相加，然後除 2；或除 1.8 (三人及五人組：混合男女) 或除 1.7 (三人及五人組：全女子)

(ii) 難度減分 (Deduction)

> 在總分扣減全部的難度減分

III. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選材/結構組成·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
配合動作	- 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	1分
場地運用	- 隊形變化/空間運用/操化的移動能力	1分
套路藝術性	- 套路結構 / 動作與音樂的的配合度	2分
表演力	- 動作的技巧/運動員的表現力/合作性	2分

*操化組合 (AMP Block)

項目	操化數量 (AMP Sets)	連續的操化組合 (Consecutive AMP Block)
單人 (男子及女子)	最少 8 個 (8 sets)	1 組 (連續 3 個操化) (1 block (3 AMP sets))
混雙、三人及五人	最少 9 個 (9 sets)	1 組 (連續 4 個操化) (1 block (4 AMP sets)) #

組合項目 (混雙、三人及五人) 之運動員必須在靠近彼此的情況下同時完成操化組合。若未有在套路中完成操化組合，裁判會扣減 0.5 分。

IV. 完成得分

評分準則	分數扣減
<p>對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分。</p> <p>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：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 難度 / 技巧動作 ii) 基本步伐的規範性 iii) 身體形態和標準位置 iv) 手臂和手形動作運用 v) 過渡連接 vi) 組合的配合及互動動作 vii) 動作的一致性 (單人項目不適用) 	<p>小錯誤 : 稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分</p> <p>中錯誤 : 明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分</p> <p>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</p> <p>*若難度有多個錯誤或失誤，每個難度最多扣減 0.8 分</p> <p>跌倒 : 每次扣 1.0 分</p> <p>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)</p>

3. 違例動作

> 請參考附頁二的【違例動作】

4. 基本步伐

> 請參考附頁二的【基本步伐的規範】



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2022 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】

I. 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 7 個			最多 7 個	單人項目：最多 9 個 其他項目：最多 8 個
限制難度	單手支撐			不適用	不適用
規定難度 (必需 <u>非連貫地</u> 進行)	3 個 1) A101 標準俯臥撐 / A122 文森俯臥撐 2) A212 分腿支撐 3) B 403 跳轉 360°			不設規定難度動作	不設規定難度動作
自選難度	4 個			7 個	最多 9 個 (單人項目) 最多 8 個 (其他項目)
難度動作准許分值	只計算 0.1 - 0.4 之難度			只計算 0.2 - 0.8 之難度	只計算 0.3 - 1.0 之難度
成俯撐著地	0 次			*男單：最多 2 次	*男單：最多 3 次
劈腿著地 (Split Landing) (*男單：0 次)	女單/混雙/三人/五人： 最多 1 次			女單/混雙/三人/五人： 最多 2 次 (成俯撐著地 / 劈腿著地)	女單/混雙/三人/五人： 最多 3 次 (成俯撐著地 / 劈腿著地)
難度動作類* (Family)	每類 (Family) 最多只能選擇 <u>2 個</u> 難度動作				
難度連接組合 (Combination)	0 次 (No Combination)			1 次 2 個難度組合 (1 set 2 Combination)	單人：3 次 2/3 個難度組合 其他項目：2 次 2 個難度組合
技巧動作 (Acrobatic) (最多 2 個；不能重覆)	可選 A1 - A2			可選 A1 - A5 (A5 沒有轉體)	可選 A1 - A5

【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算】

難度動作組別分為：A 組. 地面難度 (Floor Element) / B 組. 空中難度 (Air Element) / C 組. 站立難度 (Standing Element)

* 難度動作類別分為：A 組. (Family 1-3) / B 組. (Family 4-6) / C 組. (Family 7-8)

II. 技巧動作 (Acrobatic):

A1	側手內轉	Round-off
A2	前軟翻 / 後軟翻	Walkover (Forward / Backward)
A3	前手翻 / 頭手翻	Handspring (Forward) / Headspring
A4	後手翻	Flic Flac
A5	空翻 360° (前 / 後 / 側) (有轉體(最多只能做一周) / 沒有轉體)	- Salto (360°) forward - Salto (360°) backward (with or without maximum 1/1 twist) - Salto (360°) sideward

III · 難度連接組合加分

項目	動作連接加分	例子 (D=難度動作 A=技巧動作)
男單 / 女單	沒有加分 (C 組及 D 組適用)	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2 (D 組適用)	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D
	+ 0.2 (只限 1 次) (D 組適用)	A + A + D / D + A + A
混雙 / 三人 / 五人 (最多 2 個難度組合)	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	沒有加分 · 難度扣分	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

IV · 備註：

(i) 難度：

- > 難度需達到最低要求 (minum requirement) 。若難度出現失誤或跌倒，難度不會被計算。詳細請參考國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】
- > 在難度連接組合中，其中一個難度未達到最低要求或出現失誤或跌倒，該難度組合將不會獲得連接加分

(ii) 男單：

- > 在第 4 類 (Family 4) 選擇最少一個難度 (C 組及 D 組適用)
- > 不能在第 8 類 (Family 8) 選擇難度 (所有組別適用)

(iii) 男單及女單：(C 組及 D 組適用)

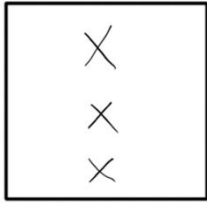
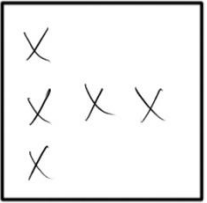
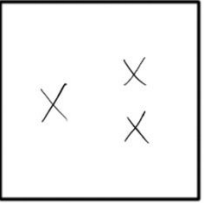
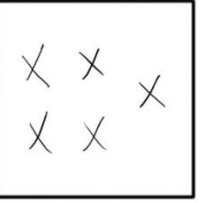
- > 可在套路中連貫地進行技巧動作 (A + A) 一次。(例如：側手內轉 (A1) 接後手翻 (A3))
- > 必須連接難度才用給予連接加分 (A + A + D 或 D + A + A)

(iv) 混雙、三人及五人：

- > 不可做出連接的技巧動作
- > 運動員必須同時完成同樣的難度 或 難度組合 或 單個技巧動作。

(v) 三人及五人：

- > 所有難度必須在從裁判席正面角度，隊形在同列中沒有重疊下完成，同列最多為 2 人。在重疊隊形下完成的難度得分為 0 分。例子如下：

			
難度 <u>不會</u> 被計算	難度 <u>不會</u> 被計算	難度 <u>會</u> 被計算	難度 <u>會</u> 被計算



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2022 年全港十八區健美體操分齡賽

【規定套路(有氧舞蹈)規則】

(幼稚園組 - K 組)

1. 參賽資格：

- 於 2017 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

(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. 比賽服裝：

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署 資助



2022 年全港十八區健美體操分齡賽

【規定套路(有氧舞蹈)規則】

(幼稚園組 - K 組)

6. 評分範疇：

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

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

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【2022 至 2024 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【2022 至 2024 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

2022 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，並配以主題用舞蹈形式展示。當中必須包括 32-64 拍之第二風格之舞蹈 (2nd Style)。第二風格的舞蹈為任何類形之舞蹈 (Any Style of Dance)。編排中可加入托舉，惟托舉不能高於兩人之站立高度。

(ii) 時間

AB 混合組	C 組	D 組
1 分 15 秒 (± 5 秒)	1 分 20 秒 (± 5 秒)	1 分 25 秒 (± 5 秒)

註：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
- > 未能提供比賽音樂者，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. 比賽服裝：

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」

4. 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【2022 至 2024 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【2022 至 2024 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

2022 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
- > 可在套路中無限的做出單個技巧動作。運動員必須同時做出同樣的技巧動作，否則會被扣分。

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
有氧舞蹈動作	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
配合動作編排	- 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 / 操化的移動能力	1 分
套路藝術性	- 套路結構 / 動作與音樂的配合度	2 分
表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表現力 / 合作性	2 分

III. 完成得分

評分準則	分數扣減
<p>對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分</p> <p>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：</p> <p>i) 身體形態和標準位置</p> <p>ii) 基本步伐的規範性、手臂和手形動作運用</p> <p>iii) 隊形變化</p> <p>iv) 動作的一致性</p> <p>v) 難度動作 (如有) / 配合 / 過渡連接</p>	<p>小錯誤：稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分</p> <p>中錯誤：明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分</p> <p>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</p> <p>跌倒：每次扣 1.0 分</p> <p>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</p>

3. 違例動作：

- > 請參考附頁二的【違例動作】

4. 基本步伐：

- > 請參考附頁二的【基本步伐的規範】



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2022 年全港十八區健美體操分齡賽

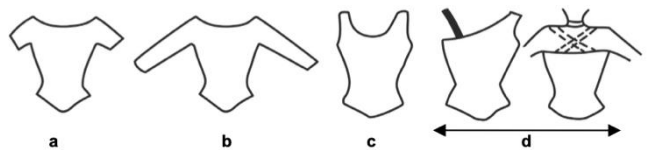
【附頁一】

【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. 運動員不可配戴首飾比賽
6. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
7. 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
8. 參加 幼稚園組 之運動員可自選服裝，惟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

(1) 女裝

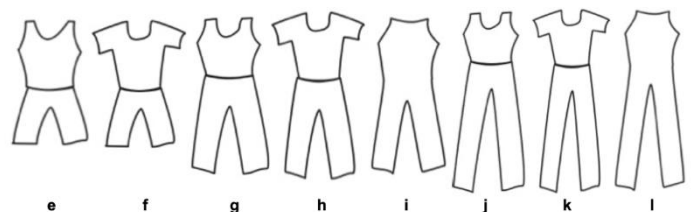
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的(兩件套) 服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 整套服裝可有不同款式的閃片
4. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
5. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
6. 比賽服必須完全遮住臀紋線



樣例 a 到 c 前後開口處相仿、樣例 d 前後開口處如圖所示

(2) 男裝 (只允許下圖所示的男裝式樣)

1. 男運動員必須穿著**兩件套體操衣** (背心或短袖之緊身服裝及短褲/長褲) 或 一件連體服 (圖 i 及 l)，連體服必須為非緊身的長褲，不可穿長袖運動衣
2. 3/4 非緊身襪褲、非緊身長體操褲 (體操衣 + 長褲)、一件連體服 (Combi-trousers) 是允許的
3. **褲子不能為緊身褲**
4. 整套服裝不得有開口
5. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
6. 整套服裝不得有閃片



樣例 e 到 l 前後開口處相仿

(3) 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【2022 至 2024 年】，未能符合以上要求者將被扣 0.2 分(每項)



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2022 年全港十八區健美體操分齡賽

【附頁二】

【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： 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。

【違例動作】

- > 每一次出現違例動作扣 0.5 分，違例動作包括：
- i. 以手肘完成技巧單動作
 - ii. 表現出過度柔軟的靜態動作 (例如：後搬腿、拱橋等)
 - iii. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
 - iv. 手倒立多於 2 秒
 - v. 轉體魚躍前滾翻 或 空翻少於或多於 360° (包括有或沒有轉體)
 - vi. 連貫地進行技巧單動作
 - vii. **男單或女單限定**：套路中出現三個或以上的**連接**技巧單動作 (例如：側手內轉 + 後手翻 + 空翻)
 - viii. **混雙、三人及五人限定**：套路中連貫地進行技巧單動作 (例如：前手翻 + 前空翻)
 - ix. **有氧舞蹈限定**：套路中連貫完成三個或以上的技巧單動作
包括：側手翻內轉、軟翻 (前或後)、前手翻或頭手翻、後手翻 及 空翻