



中國香港體操總會
主辦



港協暨奧委會屬下體育總會



康樂及文化事務署
資助



中國香港學界體育聯會
支持



大會指定飲用水

第二十二屆全港學界健美體操比賽 【競技健美體操比賽規則 - 新秀組】 小學(初小組) / 小學(高小組)

1. 參賽資格

- > 只適合未曾在以往的全港學界健美體操比賽及全港十八區健美體操分齡賽中取得新秀組或初級組單人操首3名之運動員參加。

2. 套路資料：

- 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
- 時間
 - > 1分19秒
- 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
 - > 新秀組的整個規定套路之操化動作及音樂，不能在其他比賽項目的自選套路中使用
- 難度表
 - > 規定套路，不需填寫難度表
- 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學(初小組 及 高小組)	男子單人 (新秀組) / 女子單人 (新秀組)	7米 x 7米

3. 套路內容：

- > 請參考「競技健美體操比賽規則 - 規定套路內容」

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

- 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【2025至2028年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議。
- 國際健美體操比賽規則【2025至2028年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載。
- 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。

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【競技健美體操比賽規則 - 規定套路內容】

(小學(初小組) / 小學(高小組) – 新秀組)

1. 內容

- > 動作請參考「健美體操規定套路 2026 - 新秀組規定套路示範」影片
- > 除了影片中註明自行編排的部份外，所有動作必須跟隨影片的內容，包括：
 - > 開始 及 結束的造型
 - > 操化動作 及 過渡連接
 - > 難度動作 (C811 垂地劈腿除外)
 - > 路線 及 面向

2. 難度動作

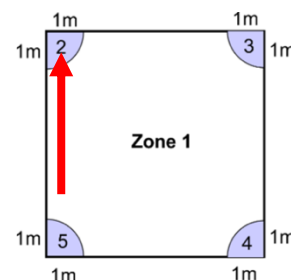
- > 男子單人：運動員皆不能以劈腿著地完成 B 組難度 及 不能在第八類 (Family 8) 選擇難度
- > 自選難度動作不得與難度動作 1 至 4 及 6 重複。如重覆展示難度動作者會被扣 0.5 分。
- > 套路中包括的難度動作 (最少完成 5 個難度，最多 6 個難度動作)：

難度次序	男子單人	女子單人
1*	A212 分腿支撐	
2*	C702 單足轉 360°	
3*	B403 跳轉 360°	
4*	A101 標準俯臥撐	
5	<p><u>不能展示 C811 垂地劈腿，必須用選用其中一個案代替：</u></p> <ul style="list-style-type: none">■ 從 B 組難度 (Family 4,5,6) 或 C 組難度 (Family 7) 選擇一個 0.1 - 0.4 的難度 或■ 自行編排一個八拍的過渡連接動作替代。該編排須確保起位置在 Zone 3 附近，並須流暢銜連接至下一個八拍。	<ul style="list-style-type: none">■ 跟隨影片完成 C811 垂地劈腿 或■ 從 B 組難度 (Family 4,5,6) 或 C 組難度 (Family 7, 8) 選擇一個 0.1-0.4 的難度 或
6*	B502 團身跳	

* 運動員必須展示難度動作 1 至 4 及 6，且各項動作之展現位置須與示範影片完全一致。

3. 自行編排

- > 可跟隨示範影片完成 或 自行編排一個八拍的過渡連接 / 操化動作 / 技巧動作 (A1 - 2)。
- > 自行編排之動作必須移動到 Zone 2，且須確保動作流暢度，以達成與後續八拍 (C702 單足轉 360°) 之銜接。



4. 路線 (場地運用)

- > 場地分為 5 個區域 (zone)，運動員必須在套路中經過/停留在 5 個區域。

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【競技健美體操比賽規則 - 自選套路】

(小學組 (初小組 及 高小組) - 初級組、中學組(初中組 及 高中組)、大專組)

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

> 自選套路不能使用新秀組的整個規定套路之編排、操化動作及音樂

> 如在以往的全港學界健美體操比賽 及 全港十八區健美體操分齡賽中 取得初級組單人操首 3 名之運動員，往後的比賽就不能參加新秀組之單人項目，必須繼續參加初級組之單人項目。

(ii) 時間* (如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分)

*時間不包括音樂提示聲

組別	小學組	初小組	高小組	初中組	高中組	大專組
項目	男子三人	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 25 秒 (± 5 秒)	

(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，大會將有權取消其參賽資格

(iv) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學 (初小組)	男子單人 (初級組) / 女子單人 (初級組)	7 米 x 7 米
小學 (高小組)		10 米 x 10 米
小學 (初小組 及 高小組)	混合雙人 / 三人 / 男子三人 (小學組) / 五人	10 米 x 10 米
中學 (初中組 及 高中組) 及 大專組	男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 五人	

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. 比賽服裝

> 請參考附頁一的「比賽服裝」

4. 其他

- 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【2025 至 2028 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- 國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站 (<http://www.fig-gymnastics.com>)下載
- 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【競技健美體操比賽規則 - 套路編排及要求】

1. 開始及結束動作

- > 音樂開始後，要有 4 - 8 拍的引入動作 (Opening) ； 音樂將結束時，要有 4 - 8 拍的結尾動作(Closing)。
- > 套路不能以難度或技巧動作作開始或結束動作。若有違規，裁判將會扣減 0.5 分。

2. 操化內容

- > 操化以多樣化的步伐與手臂的動作組合，使用不斷彈動的傳統健美操的步伐來展示健美操項目的特徵。
- > 完整 8 拍的健美體操動作 (從第 1 拍至第 8 拍) 為 1 個操化 (1 AMP set) 。

■ 操化數量

項目	操化數量 (AMP Sets)	<u>連續</u> 的操化組合 (Consecutive AMP Block)
所有項目	最少 9 個 (9 sets)	1 組 (連續 4 個操化) (1 block (4 AMP sets)) #

■ 操化組合

- > 操化組合不同於其他操化動作，不能有舞蹈跳步(鹿跳、星星跳等)。
- > 運動員必須同時完成連續 4 個操化，且在沒有協作的身體接觸下進行相同的基本步伐，動作可以以不同的面向和不對稱的手型展示，而手碰地的操化是不允許的。

運動員必須在相互靠近(近距離)的情況下同時完成同樣的操化組合。(混雙、三人及五人適用)



3. 同伴協作動作 (Collaborations) (混雙、三人、五人適用)

- > 協作動作是指套路中需要在同伴輔助下完成的配合動作。
- > 同伴協作動作數量：

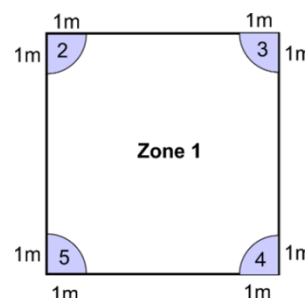
組別	協作動作數量
初小組、高小組、中學組	最少需展示 2 個協作動作
大專組	最少需展示 3 個協作動作

4. 場地運用

- > 場地分為 5 個區域 (zone)，運動員必須在套路中經過 / 停留在 5 個區域。

5. 違例動作

- > 請參考《附頁二》的【違例動作】



6. 基本步伐

- > 請參考《附頁二》的【基本步伐的規範】

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】

1. 難度動作

組別	初小組	高小組	小學組	初中組	高中組	大專組
難度動作 ^ (合共)	最多 7 個 (4 個規定難度 + 3 個自選難度)			最多 7 個		最多 8 個
規定難度	1) A101 標準俯臥撐 2) A212 分腿支撐 3) B403 跳轉 360° 4) C702 單足轉 360° (必需 <u>非連貫地</u> 進行)			不適用	男單： 必須展示最少一個第四類 (Family 4) B 組難度動作 <hr/> 女單： 必須展示最少一個第七類 (Family 7) C 組難度動作	
難度動作准許分值	只計算 0.1 - 0.4 之難度			只計算 0.2 - 0.6 之難度	只計算 0.2 - 0.7 之難度	只計算 0.3 - 1.0 之難度
難度著地次數 (俯撐 / 劈腿*) (PU / Split landing*)	最多 1 次		最多 2 次	最多 3 次		
	* 所有男子運動員：運動員皆不可以以劈腿著地完成 B 組難度					
文森類難度 (Wenson position)	最多 2 個以文森形態(Wenson shape) 完成的動作 (動作中有展示出文森的形態亦計算)					
難度動作類 (Family)	每類 (Family) 最多只能選擇 2 個難度動作 *男子單人：不能在第八類 (Family 8) 選擇難度					
難度動作類數量	不適用			最少展示 4 類 (Family)		
難度 Base name	每類(Family)的 Base name 中最多完成 1 個難度動作					
難度動作連接	最多 2 個難度連接					單人：可將 2/3 個難度連接 組合項目：最多 2 個難度連接
難度連接組合次數 (Combination)	1 次					1 次
技巧動作 (Acrobatic)	可選 A1 – A2		可選 A1 – A4	可選 A1 – A5 (A5 沒有轉體)		可選 A1 – A5
技巧動作數量	最多 2 個 · 不能重複					最多 5 個 · 不能重複

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

- > 運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算
- > 難度必須達到最低要求 (Technical Requirements) 才會計算；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【2025 至 2028 年】

2. 技巧動作 Acrobatic :

編號	名稱	
A1	側手內轉	Round-off
A2	前軟翻 / 後軟翻	Walkover (Forward / Backward)
A3	前手翻	Handspring (Forward)
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 / Backward / Sideward) (with or without maximum of 1/1 twist)

> 在同伴協作動作中允許展示有身體接觸的技巧動作，而且不計技巧動作使用數量

> 如協作動作中包含空翻 (A5)，小學組及中學組之運動員必須在同伴保護下完成，否則會被扣 0.5 分。

3. 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 (最多 1 次難度連接)	+ 0.1	D+D / A+D / D+A
	+ 0.2 (大專組適用)	D+D+D / D+D+A / D+A+D / A+A+D A+D+D / D+A+A / A+D+A
	沒有加分，難度扣分 (大專組適用)	A+A / A+A+A
混雙 / 三人 / 五人 (最多 1 次難度連接)	+ 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

【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】

(i) 男單及女單：(大專組適用)

> 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)

(ii) 混雙、三人及五人：

> 不可做出連接的技巧動作

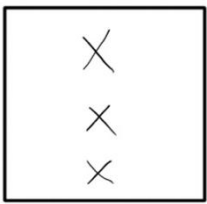
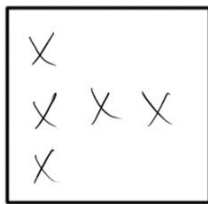
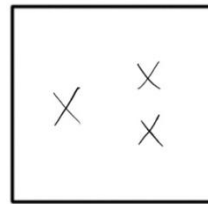
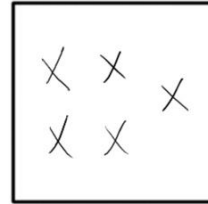
> 運動員必須同時完成同樣的難度 或 難度組合 或 單個技巧動作。

4. 備註

> 三人及五人 (所有組別適用)

■ 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

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【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 (每出現一次扣 0.5 分。)

組別 扣分項目	初小組	高小組	小學組	初中組	高中組	大專組
難度動作總數目	多於 7 個			多於 7 個		多於 8 個
規定難度	欠缺或連貫地進行			/	男單：未有展示一個第四類難度動作 女單：未有展示一個第七類難度動作	
難度重覆或同類別*	每重覆 1 個			每重覆 1 個 / 每類 (Family) 多於 2 個的難度 / 少於展示 4 種類別的難度動作		
難度動作分值	大於 0.4			大於 0.6	大於 0.7	/
俯撐著地 / 劈腿著地	多於 1 次			多於 2 次	多於 3 次	
	男子運動員以劈腿著地完成 B 組難度或技巧動作					
難度動作類 (Family)	每類 (Family) 展示多於 2 個難度動作 男子單人：展示第八類 (Family 8) 選擇難度 (規定套路不適用)					
難度連接 (Element Combination)	多於 1 個連接 / 與規定難度連接			多於 2 個		單人：多於 3 個 組合項目：多於 2 個
	在不同時間完成相同難度 / 在同一時間完成不相同難度 (組合項目適用)					
難度組合次數限制 (Combination Set)	多於 1 次 2 個難度組合 / 連接多於 2 個難度動作					單人項目： 多於 1 次 2/3 個難度組合
						組合項目： 多於 1 次 2 個難度組合
技巧動作(Acrobatic)	做出 A3 – A5			做出 A5	做出 A5 (有轉體)	重覆展示 A1 - A5
	未有在同伴保護下完成 A5 (如在協作動作中展示了 A5) (組合項目適用)					/

* 同類別 (Family) 難度依照國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】定義

II. 難度計分 (Difficulty Score)

> 難度分需按項目除以係數，難度扣分並不會除以係數。

組別	項目	除以係數
小學組(初小及高小組)、 中學組(初中及高中組)	單人 (男子及女子)、混雙、三人、五人	除以 2.0
大專組	單人 (男子及女子)、混雙、三人 (男子)、五人 (男子)	除以 2.0
	三人 (混合男女)、五人 (混合男女)	除以 1.9
	三人 (女子)、五人 (女子)	除以 1.8

III. 藝術得分

評分準則		總分
1. 音樂	- 音樂選擇 / 音樂結構 / 編輯質量	2分
2. 操化內容	- 動作內容編排 - 動作之數量 / 質量 / 多樣性	2分
3. 主體內容	- 過渡連接/配合/協作之數量、複雜性及順暢度 - 隊形變化 / 空間運用 / 操化的移動能力	2分
4. 套路藝術性	- 創編結構 / 動作的意義 / 令人印象深刻的表現 / 音樂使用	2分
5. 藝術表現	- 表現力 / 動作質量	2分

■ 藝術扣分

> 套路未展示以下項目，裁判會作出扣分。

評判標準	扣分
沒有展示 9 個操化	0.5 分 (每欠缺的操化個數)
沒有展示操化組合 (AMP Block)	0.5
少於要求同伴協作 (Collaborations) 的數量	0.5
欠缺區域 (Zone)	0.5
音樂開始後未有引入(Opening)或結尾 (Ending)	0.5
套路以難度或技巧作開始或結束動作	0.5
出現摔倒 (Fall)	0.5

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> <p>i) 難度 / 技巧動作</p> <p>ii) 基本步伐的規範性</p> <p>iii) 身體形態和標準位置</p> <p>iv) 手臂和手形動作運用</p> <p>v) 過渡連接，組合的配合及協作動作</p> <p>vi) 動作的一致性 (單人項目不適用)</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>*若難度有多個錯誤或失誤，每個難度<u>最多</u>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>

V. 最後得分

- > 把藝術分，完成分 及 難度分相加，得到套路總分。
- > 從套路總分中減去難度裁判、線裁判及裁判長減分為最後得分。

VI. 同分數判決

- > 如果出現相同最後得分，將按以下得分決定參賽者排名:
最高完成分(Execution) → 最高藝術分(Artistic) → 最高難度分(Difficulty)

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【規定套路規則】

(幼稚園組)

1. 參賽資格：

凡於比賽日期時就讀全日制 或 半日制幼稚園之學生均可參加

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 16 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

(v) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
幼稚園組	有氧舞蹈	7 米 x 7 米

4. 動作編排及演出：

■ 動作請參考「健美體操規定套路 2026 - 幼稚園組規定套路示範」

■ 如整套動作之內容不符合指定要求，將被扣分

- 內容：
- > 動作必須跟隨影片的內容 (第二舞蹈前的所有動作)，不可修改內容
 - > 開始及結束的造型可以自訂
 - > 第二舞蹈 (2nd Style) 開始到結束動作前的動作可以自行編排
 - > 動作的面向可以自訂
 - > 路線及隊型可以自由發揮

5. 評分方法：

> 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法 (幼稚園組) 」

6. 比賽服裝：

> 請參考附頁一的「比賽服裝」

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

(幼稚園組)

1. 評分範疇：

I. 藝術得分

評分準則		總分
音樂運用	- 動作與音樂的配合，是否跟隨拍子	2分
規定動作	- 動作規範性（跟規定套路示範影片中的動作一致） - 動作之強度 / 流暢性	2分
動作編排	- 動作路線及面向之編排 - 第二舞蹈動作內容編排 - 第二舞蹈動作之變化 / 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	- 運動員的表現力 / 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

2. 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【2025 至 2028 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【2025 至 2028 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。

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【有氧舞蹈比賽規則】

(小學組 / 中學組 / 大專組)

1. 動作編排及演出：

- > 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。

套路內容*

- > 以主題編排套路
- > 必須包含最少 6 個八拍之有氧舞蹈操化動作，及 4 至 8 個八拍 (32 - 64 拍) 之第二風格之舞蹈 (2nd Style)。第二風格之舞蹈為任何類形之舞蹈 (Any Style of Dance)。
- > 最少展示 3 個同伴協作動作 (Collaborations)。
- > 編排中可加入托舉，惟托舉不能高於兩人之站立高度。
- > 可以在套路中展示單個技巧動作 (不限次數)。
- > 套路中亦可展示技巧動作連接 (例如 A1 + A5, A1 + A4) (小學組不適用)

中學組：可展示最多 2 次 2 個技巧動作連接；大專組：可展示最多 3 次 2 個技巧動作連接

【* 欠缺展示以上套路內容，裁判會每項扣減 0.5 分】

(i) 時間

小學組	中學組	大專組
1 分 15 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

(ii) 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
- > 展示第二風格舞蹈時，要有明顯的不同音樂
- > 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格

(iii) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學組、中學組、大專組	有氧舞蹈	10 米 x 10 米

2. 評分方法：

- > 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法 (小學組 / 中學組 / 大專組) 」

3. 比賽服裝：

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」

4. 其他：

- 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【2025 至 2028 年】處理。
所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- 國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站 (www.fig-gymnastics.com) 下載
- 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

(小學組 / 中學組 / 大專組)

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. 難度動作

- > 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
1. 音樂	- 音樂選擇 / 音樂結構 / 編輯質量	2 分
2. 有氧舞蹈動作	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
3. 主體內容	- 過渡連接/配合/協作之數量、複雜性及順暢度 - 隊形變化 / 空間運用 / 操化的移動能力	2 分
4. 套路藝術性	- 創編結構 / 動作的意義 / 令人印象深刻的表現 / 音樂使用	2 分
5. 藝術表現	- 表現力 / 動作質量	2 分

III. 完成得分

評分準則	分數扣減
對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分 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、手臂和手形動作運用 iii) 隊形變化 iv) 動作的一致性 v) 難度動作 (如有) / 配合 / 過渡連接	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

*如果套路中展示難度動作，裁判亦會就偏離完美完成的動作作出扣分。

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】

第二十二屆全港學界健美體操比賽

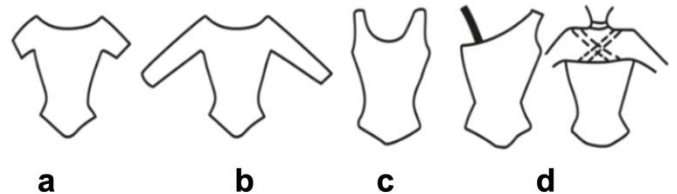
【附頁一】

【比賽服裝要求】

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 (可選)
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. 正確的健美體操著裝不含有任何的透明材料，如用透視物料，必須有底布(除了衣袖)，並且不得露出內褲
5. 不得過度使用鎂粉
6. 運動員不可配戴首飾比賽
7. 只可用肉色的運動膠布
8. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
9. 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
10. 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)

(1) 女生

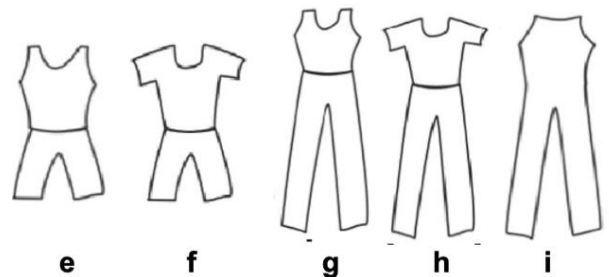
1. 頭髮必須繫穩及整齊(包括瀏海)，可紮髮髻 / 一條短馬尾，但不能觸及面部和肩膀
2. 女運動員須化妝(小學組女生可選擇不化妝)。建議女生以淡妝為主，以展示運動員自然的一面
3. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的 (兩件套) 服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
4. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
5. 整套服裝可有不同款式的閃片
6. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
7. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
8. 比賽服必須完全遮住臀紋線



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) 男生

1. 男運動員不可以化妝
2. 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)，連體服必須為非緊身的長褲，不可穿長袖運動衣
3. 短褲必須覆蓋 1/3 的大腿(由髌關節到膝蓋)
4. 褲子不能為緊身褲
5. 整套服裝不得有開口
6. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
7. 整套服裝不得有閃片



樣例 e 到 i 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【2025 至 2028 年】(英文版本)，未能符合以上要求者將被扣 0.3 分。

第二十二屆全港學界健美體操比賽

【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】

- > 違例動作在成套動作中展示(包括同伴協作動作)，每一次出現違例動作扣 0.5 分。違例動作包括：

編號	名稱
P-1	靜力性動作過分展示柔韌性 (如:後搬腿、拱橋等)
P-2	靜力性手倒立超過 2 秒
P-3	有轉體的魚躍前滾翻
P-4	空翻超過一周
P-5	用手肘完成的技巧動作