



健美體操規定套路 2026 – 修訂於 13/4/2026

幼稚園規定套路更新：

第二舞蹈（2nd Style）及 結束動作前的動作可以自行編排

改至

由 第二舞蹈（2nd Style）開始 至到 結束動作，可以自行編排

小學組規定套路更新：

1. 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） <-更新部份
- > 路線 及 面向

自行編排 1：

- 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。 <-更新部份





健美體操規定套路 2026 – 修訂於 13/4/2026 (續)

小學組規定套路更新 (續)：

自行編排 2 (更新部份)：

- 男子單人：

不能展示 C811 垂地劈腿，必須用選用其中一個方案代替：

- 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。

- 女子單人：

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。

