



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 及
中國香港學界體育聯會 支持

第二十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：

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
- > 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

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
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. 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

- 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。
- 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。
- 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(初小組) 及 小學(高小組) - 初級組、中學組、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)

組別	初小組	高小組	小學組	中學組	大專組	
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)

(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

(iv) 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 (初級組) / 女子單人 (初級組) / 混合雙人 / 三人 / 小學組男子三人	7 米 x 7 米
小學(初小組 及 高小組)	五人	10 米 x 10 米
中學組 及 大專組	所有項目	

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【2022 至 2024 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【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
- 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	中學組	大專組
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) <u>最多只能選擇 2 個難度動作</u>				
難度中 Base Name^	每類 (Family) 的 Base name 難度中只能選擇 <u>1 個難度動作</u>				
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)	可選 A1 - A2 (最多 2 個)			可選 A1 - A5(A5 沒有轉體) (最多 2 個)	可選 A1 - A5 (不能重覆)

【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)

^ Base Name：(Family 2) 支撐·高直角支撐·水平/分腿水平支撐；(Family 7) 單足轉體·水平控腿轉

例子：套路中只能完成 1 次 分腿支撐 或 直角支撐 或 分腿直角支撐

2. 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 / Backward / Sideward (with or without maximum 1/1 twist)

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	沒有加分 (中學組及大專組適用)	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2 (大專組適用)	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D
	+ 0.2 (只限 1 次) (大專組適用)	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

4. 備註

(i) 難度：

- > 難度需達到最低要求 (minimum 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 (中學組及大專組適用)
- > 不能在第 8 類 (Family 8) 選擇難度 (所有組別適用)

(iii) 男單及女單： (中學組及大專組適用)

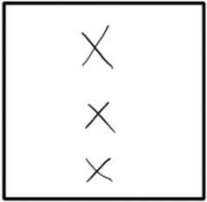
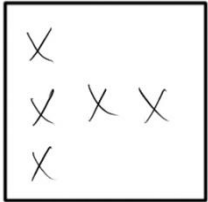
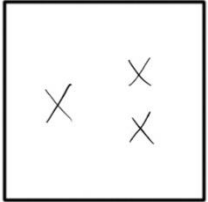
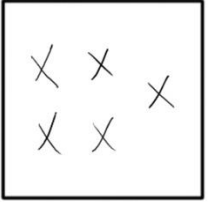
- > 可在套路中連貫地進行技巧動作 (A + A) 一次 (例如：側手內轉 (A1) 接後手翻 (A3))
- > 必須連接難度才用給予連接加分 (A + A + D 或 D + A + A)

(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

第二十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

(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	小學 (初小組)	小學 (高小組)	小學組	中學組	大專組
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 / 多於 1 個 base name 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	3 個或以上(單人項目) 4 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 (**中學組及大專組適用**)

> 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> <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</p> <p>vi) 組合的配合及互動動作</p> <p>vii) 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】

第二十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

(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：

- 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」

第二十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	- 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

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【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。

第二十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：

(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

小學組	中學組	大專組
1 分 15 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
- > 未能提供比賽音樂者，大會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」

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 (www.fig-gymnastics.com) 下載
- (iii) 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
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
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

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】

第二十屆全港學界健美體操比賽

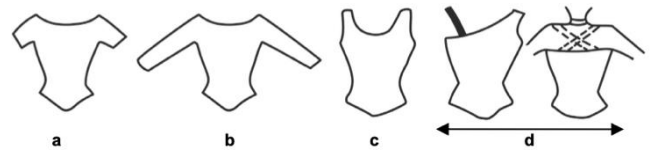
【附頁一】

【比賽服飾及髮飾】

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
9. 短髮的運動員須梳理整齊（包括瀏海）；長髮的運動員必須盤成髮髻，瀏海須梳理整齊
10. 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
11. 男運動員不能化妝

(1) 女裝

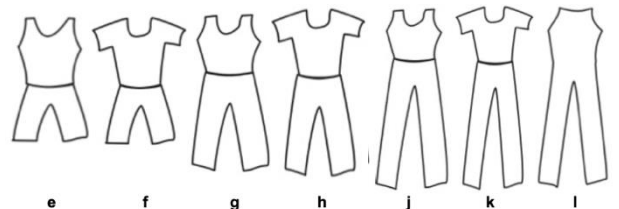
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 整套服裝可有不同款式的閃片
4. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
5. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
6. 比賽服必須完全遮住臀紋線



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

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，並需覆蓋大腿 1/3 之長度
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) 服飾減分：

服飾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)

第二十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】

> 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