



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2015 年競技體操公開及新秀比賽

### 評分內容、器械規格

〈最新修訂版〉

#### (一) 男子組

##### 評分內容

(1) 公開組(青年)、公開組(少年)、初級組、新秀組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2013-2016 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度分值，動作組要求及加分。  
 公開組(青年) : 10 個動作(最高 9 個難度動作和下法)。  
 公開組(少年) : 8 個動作(最高 7 個難度動作和下法)。  
 初級、新秀組 : 7 個動作(最高 6 個難度動作和下法)。
- E 分：包括演出及編排分。

組 別	難度分值	
	自由體操、鞍馬、吊環、雙槓、單槓	跳 馬
公開組 (青年)	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、 F 0.6、G 0.7	依照 2013-2016 年 國際評分規則
公開組 (少年)	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、 F 0.6、G 0.7	依照 2013-2016 年 國際評分規則
初級組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6	只須一跳
新秀組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6	

- (2) 動作組別要求：若完全滿足每一個組別要求動作，將獲得 0.5 加分(最高 2.5 分)。  
 公開組(青年)、公開組(少年)：依照 2013-2016 年國際評分規則。  
 初級、新秀組：依據特定動作組別要求所定(可使用新秀特定難度表中動作滿足這要求)。

初級、新秀組特定動作組別要求			
組別	項目	動作組別	內容
初級組	自由體操	I	非技巧動作(包括平衡 / 靜止動作)
		II	向前技巧動作
		III	向後技巧動作
		IV	向側 / 向後跳轉 180°向前的技巧動作
		V	以空翻結束*
	雙槓	I	經支撐 / 支撐開始的動作
		II	經掛臂 / 從掛臂開始的動作
		III	經槓下懸垂 / 槓下懸垂開始的動作
		IV	用力慢起動作
		V	空翻下法*
	單槓	I	擺動動作
		II	擺動轉體動作
		III	近槓動作(包括屈伸上、近槓回環等)
		IV	向前 / 向後大迴環
		V	空翻 / 騰越下法*
新秀組	自由體操	I	非技巧動作 (包括平衡 / 靜止動作)
		II	向前技巧動作
		III	向後技巧動作
		IV	側手翻/側手翻向內轉體 90°
		V	以手翻/空翻結束動作 (II、III、IV 動作組別)*

● \*下法

公開組(青年)、公開組(少年)：依照 2013-2016 年國際評分規則規定。  
 初級組、新秀組：A 組 0.1、B 組 0.3、C 組 0.5

(3) 連接加分：

公開組(青年)、公開組(少年)：依照 2013-2016 年國際評分規則。  
 初級組、新秀組：自由體操 - 空翻與空翻之間直接連接加 0.2 分(相同動作不獲承認)。

初級、新秀組特定難度			初級組	新秀組
項目	動作組別	動作	難度	
自由體操	I	直角支撐/分腳直角支撐 2 秒	A	A
	I	銳角支撐 2 秒	B	C
	I	高銳角支撐 2 秒	C	D
	I	從站立分腿慢起手倒立 2 秒	A	B
	I	從劈叉、直角支撐、分腿直角支撐或俯撐開始的慢起倒立 2 秒	B	C
	I	銳角支撐 2 秒接慢起成倒立 2 秒	C	D
	II	前滾翻	/	A
	II	頭手翻	A	A
	II	團身/屈體前空翻 (以團身及屈體方式完成，將被視為兩個不同動作)	A	B
	II	直體前空翻/轉體 180°	B	C
	III	後滾翻	/	A
	III	團身/屈體後空翻 (以團身及屈體方式完成，將被視為兩個不同動作)	A	B
	III	直體後空翻/轉體 180°/360°	B	C

	IV	側手翻	A	A
	IV	側手翻向內轉體 90°	A	A
	IV	後跳 180°直體前空翻	B	C
	IV	團身/屈體(分腿)側空翻	A	B
	IV	直體側空翻	B	C
跳馬		預先後擺分腿騰越	/	2.0
		預先後擺蹲腿騰越	3.0	3.0
		國際評分規則難度表的動作起評分	+1.0	+1.0
雙槓	I	擺動成肩倒立(靜止 2 秒)	A	/
	II	掛臂後擺上	A	/
	III	掛臂屈伸上	A	/
	III	槓下翻上成掛臂	B	/
	III	懸垂擺動前擺上成掛臂	A	/
	III	懸垂擺動後擺上成掛臂	A	/
	IV	慢起肩倒立(靜止 2 秒)	A	/
	V	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	V	國際評分規則難度表中的下法難度	升一組	/
單槓	I	懸垂後擺上成支撐	A	/
	I	支撐後擺成倒立	A	/
	II	懸垂向前/向後擺動轉體 180° (兩個不同動作)	A	/
	II	支撐後擺/後倒弧形下轉體 180°成懸垂 (腿高於槓面水平)	A	/
	III	屈伸上成支撐	B	/
	III	近槓迴環類動作，包括： a. 支撐後腹迴環 b. 支撐前腹迴環 c. 蹬槓分腿前迴環 d. 蹬槓分腿後迴環 e. 蹬槓並腿前迴環 f. 蹬槓並腿後迴環 g. 支撐後擺/後倒弧形下成懸垂 (腿高於槓面水平)	A	/
	III	騰身回環	B	/
	III	正掏/反掏(或加轉體 180°)	C	/
	IV	向前/向後大回環(或加轉體 180°)	B	/
	V	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	V	國際評分規則難度表中的下法難度	升一組	/

(其他動作則依照 2013-2016 年國際評分規則所定)

## (二)女子組

### 評分內容

(1) 公開組(青年)、公開組(少年)、初級組、新秀組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2013-2016 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度價值、編排要求及連接加分。
- E 分：完成情況、編排組合及藝術表現。

難度價值				
項目	公開組 (青年)	公開組 (少年)	初級組	新秀組
跳馬	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟難度表中的分值，每個難度價值加 1.0	規定動作：前手翻 (只跳 1 次) ➢ 難度價值 5.0
高低槓	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 6 個最高難度的動作包括下法 ➢ 難度價值：參閱初級高低槓動作難度價值表 a	/
平衡木	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值：參閱新秀組平衡木動作難度價值表
自由體操	➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0	➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，最少 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值：參閱新秀組自由體操動作難度價值表

(2) 動作組要求：

- 完成以下各項目組別的編排要求，每一個將獲得 0.5 分。

公開組 (青年)	跳 檯 高低槓 平衡木 自由體操	依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	跳 檯	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓 平衡木 自由體操	1. 除下法外，其他則依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則 2. 下法： 沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 使用 C 組或以上下法 得 0.5 分
初級組	跳 馬	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓	1. 上法 2. 一個在高槓上完成的動作 3. 近槓迴環動作 4. 一次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓) 5. 下法： 沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分 使用 0.4 分下法 得 0.30 分 使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分
	平衡木	1. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是縱向 / 橫向 / 屈體分腿 180°的單足跳、雙足跳或小跳 2. 有難度的轉體動作 (木上完成) 3. 兩個技巧動作的直接連接 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作 5. 下法： 沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 使用 C 組或以上下法 得 0.5 分
	自由體操	1. 一串包括至少 2 個的不同舞蹈動作的舞蹈段落，其中一個是縱向 / 橫向 / 屈體分腿 180°的單足跳或小跳 2. 一串包括至少 3 個技巧動作的技巧連接，其中最少一個是騰空動作 3. 一串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接，其中一個必須是空翻動作 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作 5. 下法：計算最後一個雙腿起跳的技巧動作 (可以是單一技巧動作、技巧連接或技巧體操連接) 沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 使用 C 組或以上下法 得 0.5 分

新秀組	跳 馬	前手翻(只跳一次)
	平衡木	<ol style="list-style-type: none"> <li>一個至少含兩個不同在動作難度價值表內的舞蹈動作的直接連接，其中一個是縱向 / 橫向 / 屈體分腿 180°的單足跳、雙足跳或小跳</li> <li>在木上完成的 360°轉體動作</li> <li>兩個技巧動作或一個技巧動作和一個體操動作的直接連接</li> <li>具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</li> <li>下法： <ul style="list-style-type: none"> <li>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</li> <li>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</li> <li>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</li> </ul> </li> </ol>
	自由體操	<ol style="list-style-type: none"> <li>一串包括至少 2 個在動作難度價值表內的不同跳躍動作的舞蹈段落，其中一個是縱向 / 橫向 / 屈體分腿 180°的單足跳或小跳</li> <li>一串包括至少 3 個技巧動作的技巧連接，其中最少一個是騰空動作</li> <li>一串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接，其中一個必須是空翻動作</li> <li>具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</li> <li>下法：計算最後一個技巧動作 (可以是單一技巧動作、技巧連接或技巧體操連接) <ul style="list-style-type: none"> <li>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</li> <li>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</li> <li>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</li> </ul> </li> </ol>

(3) 連接加分：

公開組 (青年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則
初級組	高低槓	<ol style="list-style-type: none"> <li>屈身上 接 後擺至倒立 (倒立點前後 10°內) 加 0.5 分</li> <li>屈身上 接 後擺至水平以上 接 實心腹迴環 接 後擺至水平以上 加 0.5 分</li> </ol>
	平衡木	<ol style="list-style-type: none"> <li>兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分</li> <li>兩個騰空技巧動作的直接連接 加 0.5 分</li> <li>兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 加 0.5 分</li> </ol>
	自由體操	<ol style="list-style-type: none"> <li>空翻連接 (須含反彈) 加 0.2 分</li> <li>A 組或以上之空翻 接 A 組或以上之體操跳躍，必須按此次序 (須含反彈) 加 0.2 分</li> <li>兩個 360°或以上之單腿轉體連接 加 0.2 分</li> </ol>
新秀組	平衡木	1. 兩個技巧動作的直接連接 加 0.2 分
		2. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分
		3. 兩個騰空技巧動作的直接連接 加 0.5 分
		4. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 加 0.5 分
自由體操	1. 兩個難度分值 0.4 分或以上之手支撐技巧動作 接 空翻 (須含反彈) 加 0.2 分	
	2. 空翻連接 (須含反彈) 加 0.2 分	
	3. A 組或以上之空翻 接 A 組或以上之體操跳躍，必須按此次 (須含反彈) 加 0.2 分	
	4. 兩個 360°或以上之單腿轉體連接 加 0.2 分	

## (4) 難度價值表：

初級組 - 高低槓 - 動作難度價值表					
動作組		0.2	0.4	0.6	0.8
上法		翻身上	正握槓，雙腿併攏翻身上		國際體操聯盟動作難度表 <b>A</b> 組或以上的上法，如： 低槓屈身上 高槓屈身上
槓中動作組	後擺類	後擺至水平 團身踏槓	後擺至水平以上 屈體踏槓 #高槓擺浪來回 2 次 (懸垂前後不少於 45°)	後擺倒立(倒立點前後 30° 內)(分腿/併腿上)	後擺倒立(倒立點前後 10° 內)(分腿 / 併腿上)
	迴環類	實心腹迴環 前迴環 團身踏槓迴環	騰身迴環 (水平下完成) 正 / 反掏迴環 (水平下完成) 前 / 後屈體迴環 (水平下完成) 高槓翻身上	騰身迴環 (水平上完成但未成倒立) 正 / 反掏迴環 (水平上完成但未成倒立) 前 / 後屈體迴環 (水平上完成但未成倒立)	高槓屈身上 高槓前擺轉體 180° 落低槓(身體達槓平面上 45°) <b>或</b> 國際體操聯盟動作難度表 <b>B</b> 組或以上的迴環，如： 向後大迴環 向前大迴環 低槓蹬槓弧形騰空向前至高槓
下法		分腿立撐下 (下法高度低於槓平面) 騰身弧形擺下 (下法高度低於槓平面) ^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°)	分腿立撐下 (下法高度達槓平面) 騰身弧形擺下 (下法高度達槓平面)	分腿立撐下 (下法高度高於槓平面) 騰身弧形擺下 (下法高度高於槓平面)	國際體操聯盟動作難度表 <b>A</b> 組或以上的下法，如： 高槓踏槓弧形轉體 180°下 團身後空翻 屈體後空翻 直體後空翻

#擺浪時身體未能達至懸垂前或後 45°，則不計難度及評為無價值擺動扣 0.3 分

^下法前身體未能達至懸垂前 45°，則不計算難度及視作沒有下法

新秀組 - 平衡木 - 動作難度價值表				
動作組	0.2	0.4	0.6	0.8
上法	雙手按橫木蹲上	雙腿起跳上  橫木/縱木浮撐 (靜止 2 秒)	國際體操聯盟動作難度表 A 組的上法，如： 單腿跳上成單腿站(後腿至少至水平) 雙腿跳起手支撐成橫劈又 雙手按橫木雙腿中穿成後撐	蹬板提倒立 (無須靜止 2 秒) 浮撐慢起手倒立(無須靜止 2 秒)  或 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法，如： 雙腿跳起在空中轉體 180° 至木上站立 橫木起跳手支撐雙腿中穿成屈體高舉腿(靜止 2 秒)
跳躍動作	挺身跳 團身跳 貓跳 跨跳(90°-135°) 劈叉跳 (90°-135°) 西松跳 (90°-135°)	直跳 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的體操跳躍，如： 跨跳 劈叉跳 分腿屈體跳/橫劈叉跳 西松跳 狼跳	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的體操跳躍，如： 跳轉 360° 狼跳 180° 交換腿跳 交換腿劈叉跳轉體 90°成 橫劈叉跳
轉體	單足轉體 180°		國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體，如： 單足轉體 360°	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的轉體，如： 單足轉體 540°
平衡/ 支撐	燕式平衡(水平至 160°)  側控腿平衡 (120°或以上)	抱木平衡(前後分腿 160°以上)  手倒立(分/併腿) (無須靜止 2 秒)	手倒立(分腿) (靜止 2 秒)  或 國際體操聯盟動作難度表 A 組的平衡或支撐，如： 燕式平衡(180°)	手倒立(併腿) (靜止 2 秒)  或 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的平衡或支撐
技巧動作	前滾翻	後滾翻 手不支撐前滾翻 側手翻 後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作，如： 前軟翻 *前點後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的技巧動作，如： 倒立前滾翻 前手翻 側翻內轉(蹠子) 後手翻 後空翻 側空翻 挺身前空翻 前空翻
下法	側翻內轉	側空翻	團身前空翻 團身後空翻	側翻內轉接直跳下  後手翻接直跳下  或 國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法，如： 屈體前空翻 團身前空翻轉體 180° 直體前空翻

\* 前點後軟翻計算為向前的技巧動作



新秀組 - 自由體操 - 動作難度價值表

動作組	0.2	0.4	0.6	0.8
跳躍動作	貓跳 180° 團身跳轉 180°	國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之體操跳躍動作，如： 劈叉跳 鹿跳 西松跳 團身跳 360° 屈體跳 狼跳 分腿屈體跳 分腿跳成俯撐 直體跳轉 360° 貓跳 360°	國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 之體操跳躍動作，如： 狼跳 360° 直體跳轉 720° 交換腿劈叉跳	國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之體操跳躍動作，如： 交換腿劈叉跳轉 180° 團身跳轉 720° 貓跳 720°
轉體	單腿轉體 360°	單腿蹲轉 360°	國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 之轉體，如： 單腿轉體 720°	國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之轉體，如： 單腿轉體 1080°
手支撐的技巧動作	前軟翻 後軟翻 魚躍側手翻 單手側手翻 前點後軟翻 手倒立前滾翻 後滾翻至倒立	國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之手支撐的技巧動作，如： 前手翻 後手翻 後滾翻倒立轉體 180° 側翻內轉 挺身魚躍前滾翻	後滾翻倒立轉體 360° <b>或</b> <b>或</b> 國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 之手支撐的技巧動作如： 後手翻轉體 360°	國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之手支撐的技巧動作，如： 前手翻轉體 360°
空翻動作			國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之空翻，如： 側空翻/不撐手躑子 挺身前空翻 快速後空翻 前空翻 (團身 / 屈體) 後空翻 (團身 / 屈體)	直體後空翻 <b>或</b> 國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 或以上之空翻

\* 前點後軟翻計算為向前的技巧動作

### (三) 器械規格:

1. 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調校。
2. 公開組(青年)、公開組(少年)依國際體操聯盟所定之規格。
3. 初級組、新秀組依照下列之規格：

#### 男子組

雙槓	單槓	自由體操	跳 馬
初級組 (依國際體操聯盟規格)	初級組 (依國際體操聯盟規格)	初級組 12 米 x 12 米	初級組 1.15 米/1.25 米 跳臺
		新秀組 14 米 x 1.5 米	新秀組 1.0 米直箱

#### 女子組

自由體操	跳 馬	高低槓	平衡木
初級組 12 米 x 12 米	初級組 1.15 米/1.25 米 跳臺	高 2.5m 低 1.7m	1.25 米
新秀組 14 米 x 1.5 米	新秀組 1.0 米橫箱	/	1.0 米

### (四) 新動作申報

男、女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2013-2016 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2015 年 1 月 17 日(星期六)前以書面及光碟一同交付大會作申報評核其難度，否則不被認可。