



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2016-17 年度全港競技體操公開及新秀比賽

評分內容、器械規格

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：參閱初級組高低槓動作難度價值表	/
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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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： <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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： <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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) 編排要求：

- 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	<p>1. 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</p> <p>2. 在木上完成的 360°轉體動作</p> <p>3. 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</p> <p>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</p> <p>5. 下法：</p> <p>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</p> <p>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</p> <p>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</p>
	自由體操	<p>1. 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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</p> <p>5. 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)</p> <p>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</p> <p>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</p> <p>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</p> <p>* 0.4 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值只計算一次</p>

(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	1. 屈身上 接 後擺至倒立 (倒立點前後 10°內) 2. 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 加 0.5 分
	平衡木	1. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 2. 兩個騰空技巧動作的直接連接 3. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻	加 0.3 分 加 0.5 分 加 0.5 分
	自由體操	1. 空翻連接 (須含反彈) 2. 空翻 接 A 組或以上之體操跳躍，必須按此次序 (須含反彈) 3. 兩個 360°或以上之不同的單腿轉體連接	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.2 分
新秀組	平衡木	1. 兩個技巧動作的直接連接 2. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 3. 兩個騰空技巧動作的直接連接 4. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻	加 0.2 分 加 0.3 分 加 0.5 分 加 0.5 分
	自由體操	1. 三個難度分值 0.4 分或以上之手支撐動作的直接連接 2. 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) 3. 空翻 接 0.4 分或以上之體操跳躍，必須按此次序 (須含反彈) 4. 兩個 360°或以上之不同的單腿轉體連接 * 0.4 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但 難度價值只計算一次	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.2 分 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 A 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)
下法	^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°)	低槓分腿立撐下 低槓騰身弧形擺下	高槓分腿立撐下 高槓騰身弧形擺下	國際體操聯盟動作難度表 A 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
跳躍動作	挺身跳 團身跳 貓跳	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° 或 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	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作，如： 手不支撐前滾翻 側手翻 後軟翻 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(躡子) 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 A 組 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 組 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 C 組 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 組 之轉體，如： 單腿轉體 720°	國際體操聯盟動作難度表 C 組 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 A 組 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° 或 以上 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組 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 C 組 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 A 組 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 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組 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：

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 跳檯	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 2016 年 12 月 1 日(星期四)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。