



中國香港體操總會 主辦



大會指定飲用水

2025-2026 年度全港競技體操公開及新秀比賽

評分內容、器械規格

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 2025-2028 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)：8 個動作(最高 7 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。

初級、新秀組	5 個或以上動作,10 分計起,
	4 個動作,7 分計起,
	3 個動作,6 分計起。
	2 個動作,5 分計起,
	1 個動作,4 分計起。

難度分值		
組別	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、H 0.8、I 0.9	依照 2025-2028 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 2025-2028 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，將獲最高 0.5 加分(最高 2.0 分)。

公開組(青年)、公開組(少年)：依照 2025-2028 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	以空翻結束*
	雙槓	I	經掛臂 / 從掛臂開始的動作
		II	經支撐 / 支撐開始的動作
		III	經槓下懸垂 / 槓下懸垂開始的動作
		IV	空翻下法*
	單槓	I	懸垂擺動動作
		II	轉體的懸垂擺動動作
		III	近槓動作(包括屈伸上、近槓回環等)
		IV	空翻 / 騰越下法*
	#鞍馬	I	正撐全旋類
		II	側撐全旋類
		III	打滾, Kehr, 俄式全旋, or 捷式轉體
		IV	下法
	#吊環	I	擺動動作
		II	力量及靜止動作

新秀組	自由體操	III	慢轉肩或擺動接靜止動作
		IV	下法
		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	以手翻/空翻結束動作 (II、III、IV 動作組別) *
	#鞍 馬 (冬 菇)	必須使用特定難度動作	

● *下法

公開組(青年)、公開組(少年) : 依照 2025-2028 年國際評分規則規定。

初級組、新秀組 : A 組 0.3、B 組 0.4、C 組 0.5

#新增項目:

初級組 - 鞍馬山羊及吊環項目不會計入全能成績

新秀組 - 冬菇項目不會計入全能成績

(3) 連接加分:

公開組(青年)、(少年) : 依照 2025-2028 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)。

(4) 初級組特定規則及難度外

單杠、雙槓及吊環: 反方向不用扣分

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	0.1	0.1
		頭手倒立	/	0.1
	II	前滾翻	/	0.1
		頭手翻	0.1	0.2
	III	後滾翻	/	0.1
		側手翻	0.1	0.1
		側手翻向內轉體 90°	0.1	0.1
		團身/屈體(分腿)側空翻	0.1	0.2
	/	預先後擺分腿騰越	/	1.6
		預先後擺蹲腿騰越	1.6	1.6
		國際評分規則難度表的動作起評分	+1.0	+1.0
雙 槓	I	掛臂屈伸上	0.1	/
		掛臂後擺上(可接前擺成直角支撐而不扣成虛擺)	0.1	/
	II	慢起肩倒立(靜止 2 秒)	0.1	/
		擺動成肩倒立(靜止 2 秒)	0.1	/
	III	槓下翻上成掛臂	0.2	/
		懸垂擺動前擺上成掛臂	0.1	/
		懸垂擺動後擺上成掛臂	0.1	/
		大擺(莫依)成掛臂	0.2	/
	IV	前擺 / 後擺轉體 180°下	0.1	/
		倒立轉體 180°下	0.1	
		前空 / 後空翻下(團身)	0.2	
		槓尾 懸垂擺動後空翻下(團身)	0.2	
		(以上下法可獲 0.3 下法要求)		
單 槓	I	懸垂後擺上成支撐	0.1	/
		懸垂翻身上	0.1	/
		支撐後擺成倒立	0.1	/
	II	懸垂向前擺動轉體 180°	0.1	/
		擺浪翻身上	0.1	/
	III	屈伸上成支撐	0.1	/

		騰身迴環(不經倒立)	0.1	/
		近槓迴環類動作，包括： a. 後腹迴環 b. 前腹迴環 c. 分腿立槓前迴環 d. 分腿立槓後迴環 e. 併腿立槓前迴環 f. 併腿立槓後迴環 g. 支撐後擺接後倒弧形下成懸垂（髖高於槓面水平）	0.1	/
	IV	支撐後擺接弧形前擺下 分腿 / 併腿立撐接弧形前擺下(可加轉體 180°下) 後擺倒立轉體 180°越槓下 前空 / 後空翻下(團身) (以上下法可獲 0.3 下法要求)	0.1 0.1 0.1 0.2	/
吊環	I	前後擺動 x2	0.2	
		弧形起浪至後擺	0.2	
	II	懸垂直臂屈體拉上成倒懸垂	0.1	
		後懸垂	0.1	
		分腿後水平	0.2	
		引體向上成支撐	0.2	
	III	慢拉屈體前轉肩	0.3	
	IV	直體後空翻	0.3	
鞍馬 / 新秀組 冬菇沒有 I,II,III 動作 組別特定要求	I	正撐全旋	0.1	0.1
		正撐湯瑪斯全旋	0.2	0.2
		正撐全旋 90 度轉側撐全旋	0.2	/
		正撐湯瑪斯全旋 90 度轉側撐湯瑪斯全旋	0.3	/
	II	側撐全旋	0.1	/
		側撐湯瑪斯全旋	0.2	/
		側撐全旋 90 度轉正撐全旋	0.2	/
		側撐湯瑪斯全旋 90 度轉正撐湯瑪斯全旋	0.3	/
	III	正撐捷式轉體	0.3	0.3
		Kehr 凱爾	0.3	/
		90 度打滾	0.3	/
		180 度打滾 (新秀組冬菇，2 個全旋內)	0.4	0.4
		360 度打滾 (2 個全旋內)	0.5	0.5
		俄式全旋 360	0.3	0.3
		俄式全旋 720	0.4	0.4
		俄式全旋 1080	0.5	0.5
		湯瑪斯 180 度打滾(2 個全旋內)	/	0.5
		湯瑪斯 360 度打滾(2 個全旋內)	/	0.6
		Stockli A 斯托克尼 A	/	0.3
	IV	俯騰越下	0.1	0.1
		俄式全旋 360 下	0.3	0.3

	俄式全旋 720 下	0.4	0.4
	俄式全旋 1080 下	0.5	0.5
	湯瑪斯回旋起倒立下	0.5	0.5
	新秀組特殊重複： 最多一個打滾類 最多一個俄式全旋類（不包括下法） 全旋可重複計算數量（但難度分只計算一次）		

(其他動作則依照 2025-2028 年國際評分規則所定，鞍馬項目必須使用特定難度動作)

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	鞍馬	吊環
初級組 (依國際體操聯盟規格) (報名時可選擇高度 160cm)	初級組 (依國際體操聯盟規格) (報名時可選擇高度 240cm)	初級組 12 米 x 12 米	初級組 1.15 米/1.25 米 跳檯 可選擇小彈床	初級組 80cm 山羊	初級組 (依國際體操聯盟規格) (報名時可選擇高度 200cm)
		新秀組 14 米 x 1.5 米 (於 12 米 x 12 米 自由體操墊上直線 進行)	新秀組 1.0 米直箱	新秀組 冬菇	

小彈床:



冬菇:

