



更新日期：2025年1月27日

更新日期：2025年2月4日

2025 全港藝術體操分齡賽

2025 Hong Kong Rhythmic Gymnastics Age Groups Competition

組別及競賽項目

個人項目				
組別	年齡規限	項目		
預備級 (半規定套路)#	A組 2018年出生	徒手操	球操	
	B組 2017年出生			
	C組 2016年出生			
	D組 2015年出生			
	E組 2014年出生			
	F組 2013年出生			
	SA組 2012至2011年出生	徒手操	圈操	
	SB組 2010年或以前出生			
初級	A組 2017至2018年出生	圈操	球操	
	B組 2015至2016年出生	圈操		球操
	C組 2013至2014年出生	圈操	球操	棒操
高級	A組 2010至2012年出生	圈操	球操	棒操 帶操
	B組 2009年或以前出生	圈操	球操	棒操 帶操
集體項目				
預備級 (半規定套路)#	A組 2016至2018年出生	5球		
	B組 2013至2015年出生	5球		
	C組 2012年或以前出生	5圈		
初級	A組 2016至2018年出生	5人徒手	5球	
	B組 2013至2015年出生	5圈	5球	
高級	A組 2010至2012年出生	5圈	5棒	
	B組 2009年或以前出生	5帶	3球2圈	

- 上述比賽會用 2025-2028 國際藝術體操新規則。
- 截止報名日期：2025年2月26日





註#

半規定套路 (個人/集體)

Semi - Compulsory Routines (Individual / Group)

按 2025-28 週期國際規則 (新規則), 示範片段中的無效器械難度 DA / 協作動作 (CC/CR/C↗↗), 可在同一位置轉換成其他有效器械難度 DA / 協作動作 (CC/CR/C↗↗), 或在套路中其他位置補回。

According to the Code of Point for the 2025-28 cycle (new regulations), invalid apparatus difficulties (DA) and collaborative movements (CC/CR/C↗↗) in demonstration segments can be converted to other valid apparatus difficulties or collaborative movements at the same part, or they can be compensated for in other parts within the routine.

個人 Individual

組別 Category	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 A 組 - F 組 Novice Group A - F	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - R x2 (included 1 series)
	球 Ball	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 器械難度 x5 - 驚險 x1 *	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - DA x5 - <u>R x1*</u>
預備級 SA 組 - SB 組 Novice Group SA - SB	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.6) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.6) - R x2 (included 1 series)
	圈 Hoop	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.6) - 器械難度 x5 - 驚險 x1	- DB x4 (value: 0.1-0.6) - DA x5 - R x1

*預備級 A 組-C 組：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的轉體/翻轉的動作，分值为 0.1 分。

*Novice Group A - C：Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos.





集體 / Group

組別 Category	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 A 組 - B 組 Novice Group A - B	5 球 5 Balls	<ul style="list-style-type: none"> - 身體難度 x3 (分值: 0.1-0.5) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x3 - 協作動作(CC) x4 - <u>驚險 x1 *</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - DB x3 (value: 0.1-0.5) - DE x3 - CR/CR2 x3 - CC x4 - <u>R x1 *</u>
預備級 C 組 Novice Group C	5 圈 5 Hoops	<ul style="list-style-type: none"> - 身體難度 x4 (value: 0.1-0.6) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x3 - 協作動作(CC) x4 - 協作(C↗↗) x1 - 驚險 x1 	<ul style="list-style-type: none"> - DB x4 (value: 0.1-0.6) - DE x3 - CR/CR2 x3 - CC x4 - C↗↗ x1 - R x1

*預備級 A 組 - B 組：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的轉體/翻轉的動作，分值为 0.1 分。

*Novice Group A - B : Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos.

如對以上有任何查詢，請以電郵 mail@gahk.org.hk 與總會聯絡。

