



更新日期：2025年1月27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<br>(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<br>(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)，可在同一位置轉換成其他有效器械難度，或在套路中其他位置補回 (例如結合身體難度)。

According to the Code of Point for the 2025-28 cycle (new regulations), invalid apparatus difficulty (DA) in demonstration segments can be converted to other valid apparatus difficulties in the same position, or compensated for in other positions within the routine (e.g., by combining with body difficulty).

個人 Individual

| 組別<br>Category                                | 項目<br>Event    | 難度  | Difficulties   |
|---|----------------|---|--|
| 預備級<br>A 組 - F 組<br>Novice<br>Group A - F     | 徒手<br>Freehand | - 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4)<br>- 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)      | - DB x4 (value: 0.1-0.4)<br>- R x2 (included 1 series) |
|   | 球<br>Ball      | - 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4)<br>- 器械難度 x5<br>- <u>驚險 x1 *</u> | - DB x4 (value: 0.1-0.4)<br>- DA x5<br>- <u>R x1*</u>  |
| 預備級<br>SA 組 - SB 組<br>Novice<br>Group SA - SB | 徒手<br>Freehand | - 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5)<br>- 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)      | - DB x4 (value: 0.1-0.5)<br>- R x2 (included 1 series) |
|   | 圈<br>Hoop      | - 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5)<br>- 器械難度 x5<br>- 驚險 x1          | - DB x4 (value: 0.1-0.5)<br>- DA x5<br>- 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<br>Category                            | 項目<br>Event    | 難度   | Difficulties  |
|---|----------------|--|---|
| 預備級<br>A 組 - B 組<br>Novice<br>Group A - B | 5 球<br>5 Balls | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 身體難度 x3 (分值: 0.1-0.4)</li> <li>- 交換難度 x3</li> <li>- 協作動作(CR/CR2) x3</li> <li>- 協作動作(CC) x4</li> <li>- <u>驚險 x1 *</u></li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- DB x3 (value: 0.1-0.4)</li> <li>- DE x3</li> <li>- CR/CR2 x3</li> <li>- CC x4</li> <li>- <u>R x1 *</u></li> </ul>          |
| 預備級<br>C 組<br>Novice<br>Group C           | 5 圈<br>5 Hoops | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 身體難度 x4 (value: 0.1-0.5)</li> <li>- 交換難度 x3</li> <li>- 協作動作(CR/CR2) x3</li> <li>- 協作動作(CC) x4</li> <li>- 協作(C↗↖) x1</li> <li>- 驚險 x1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- DB x4 (value: 0.1-0.5)</li> <li>- DE x3</li> <li>- CR/CR2 x3</li> <li>- CC x4</li> <li>- C↗↖ x1</li> <li>- R x1</li> </ul> |

\*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](mailto:mail@gahk.org.hk) 與總會聯絡。

