



Rhythmic Gymnastics
藝術體操

中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



2025 年全港藝術體操分齡比賽 競賽要求

(一) 個人項目

更新日期：2025 年 3 月 12 日

1. 時間

- 1.1 預備級 - 按規定動作套路之時間
- 1.2 初級 A, B, C 組、高級 A, B 組 - 1 分 15 秒至 1 分 30 秒
(由運動員動作開始一刻計算)
- 1.3 少於或超過規定的時間，由時間裁判員每秒扣 0.05 分

2. 服裝

- 2.1 是次比賽均不能配帶特區章或其他團體章(包括校章)，違反上述規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 2.2 繃帶或保護用具(如：護腕)，除肉色外，不可配帶其他顏色，不符合規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 2.3 體操服標準(詳見例書 P.17-18 第 10 點)

3. 預備級規定動作套路

- 3.1 徒手及器械規定動作套路(請參考中國香港體操總會網頁)
- 3.2 身體難度,器械難度,驚險動作可自行改動

4. 非規定動作套路

根據 2025 至 2028 年國際規則(簡稱例書)為標準(最新 2025 年 3 月 6 日上載版本)

5. 身體難度(DB)(例書 P.22)

5.1 初級 A, B, C 組及高級 A 組：

- 5.1.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 6 個身體難度(DB)分值。
- 5.1.2 成套動作中可完成最多 3 個動力性驚險性動作(R)。(按表演順序)
- 5.1.3 成套動作中可完成最多 12 個器械難度動作(DA)。(按表演順序)
- 5.1.4 成套動作中每次只可於地面上連續完成 3 個器械難度動作(DA)
- 5.1.5 身體難度的總價值是由迭加的方式獲得
- 5.1.6 每個身體難度動作組在成套當中，每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡。
- 5.1.7 每個身體難度只計算一次，如重覆相同難度則不予評分(一系列的跳步或轉體動作除外)。
- 5.1.8 一系列的跳步或轉體動作(相同的難度兩個或以上)，將會每一個作單一難度計算。
- 5.1.9 可在成套中完成一次立踵的平衡慢轉動作和一次非立踵的平衡慢轉動作。
- 5.1.10 身體難度應結合不同的器械運用完成(一系列的跳步或轉體動作除外)，如器械運用重複使用，身體難度將不予評分。

扣分：

- A. 只評價已經完成最高分值的 6 個身體難度，如成套動作中身體難度動作組每少於 1 個，扣 0.30 分（每組扣除）。
- B. 如果成套動作中每組別超過 1 個慢轉動作，扣 0.3 分（每組扣除）。
- C. 如果成套動作中於地面上連續完成 4 個器械難度動作 (DA)，每次扣 0.30 分。

5.2 高級 B 組：

- 5.2.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 8 個身體難度(DB)分值。
- 5.2.2 成套動作中可完成最多 4 個動力性驚險性動作 (R)。(按表演順序)
- 5.2.3 成套動作中可完成最多 15 個器械難度動作 (DA)。(按表演順序)
- 5.2.4 成套動作中只可於地面上連續完成 3 個器械難度動作 (DA)。
- 5.2.5 身體難度的總價值用是由迭加的方式獲得。
- 5.2.6 每個身體難度動作組在成套當中，每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡。
- 5.2.7 每個身體難度只計算一次，如重覆相同難度則不予評分（一系列的跳步動作或轉體動作除外）。
- 5.2.8 一系列的跳步動作或轉體動作（相同的難度兩個或以上），將會每一個作單一難度計算。
- 5.2.9 身體難度應結合不同的器械運用完成（一系列的跳步或轉體動作除外），如器械運用重複使用，身體難度將不予評分。
- 5.2.10 可在成套中完成一次立踵的平衡慢轉動作和一次非立踵的平衡慢轉動作。

扣分

- A. 只評價已經完成最高分值的 8 個身體難度，如成套動作中身體難度動作組每少於 1 個，扣 0.3 分（每組扣除）。
- B. 如果成套動作中每組別超過 1 個慢轉動作，扣 0.3 分（每組扣除）。
- C. 如果成套動作中於地面上連續完成 4 個器械難度動作 (DA)，每次扣 0.30 分。

5.3 難度分值：

A) 身體難度 (DB)

A 難度 = 0.10

B 難度 = 0.20

C 難度 = 0.30

D 難度 = 0.40

E 難度 = 0.50

- 每升一級難度加 0.10 分，如此類推
- 每個難度只能計算一次，因此，重複的難度動作不予評分，一系列的跳步動作或轉體動作除外。

- B) 動力性驚險動作 (R) (詳見例書 P.42-55)
- 初級 A, B, C 組、高級 A 組：可完成最多 3 個動力性驚險動作；高級 B 組：可完成最多 4 個動力性驚險動作
 - 基本要求：最少要有 2 次在任何軸的身體旋轉 360 度
 - *每一個動力性驚險動作 (R) 按表演順序評分。

基本難度分值	基本要求
R = 0.20 分	拋：大拋
	2 個動力性的身體旋轉： <ul style="list-style-type: none"> - 每個旋轉應完成 360 度 - 在過程中不能中斷 - 可在任何軸完成 - 沒有停頓或中斷
	接：完結時接器械或根據特殊要求接器械
R3 = 0.30 分 或更多	3 個或以上的動力性的身體旋轉 (每增加一個轉動 + 0.10 分)

*在進行特殊的拋、接或增加額外的加分要求，每增加一個額外的加分動作要求，其分值將會被提升。

C) 器械難度動作 (DA) (例書 P.56-69)

- 初級 A, BC 組、高級 A 組：可完成最多 12 個器械難度動作 (DA)；高級 B 組：可完成最多 15 個器械難度性動作 (DA)
- 每一個器械難度動作 (DA) 必須不相同，相同動作不予評分。
- 每一個器械難度動作 (DA) 按表演順序評分。
- 基本要求 = 1 個基礎加 2 個標準 或 2 個基礎 (含接大拋) 加 1 個標準 (詳見例書 P.56-63)

5.4 完成價值 (E)

起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2025 至 2028 年國際規則 (簡稱例書) 為標準 (最新 2025 年 3 月 6 日上載版本) 對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。(例書 P.115-122)

5.5 藝術價值 (A)

起評分為 10.00 分，評價藝術情況，按看 2025 至 2028 年國際規則 (簡稱例書) 為標準 (最新 2025 年 3 月 6 日上載版本)。(例書 P.101-114)

(二) 集體項目

1. 時間

- 1.1 預備級 – 按規定動作套路之時間
- 1.2 初級, 高級組 – 2 分 15 秒至 2 分 30 秒
(由運動員動作開始一刻計算)
- 1.3 少於或超過規定的時間, 由時間裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 器械

2.1 預備級規定動作套路

- 器械按規定動作套路 (請參考中國香港體操總會網頁)
- 身體難度, 交換難度, 協作難度, 驚險可自行改動

2.2 非規定動作套路

根據 2025 至 2028 年國際規則 (簡稱例書) 為標準 (最新 2025 年 3 月 6 日上載版本)

3. 服裝

- 3.1 體操服必須一致 (設計、用料、顏色及圖案), 如有少許差別是可以接受。違反上述規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 3.2 繃帶或保護用具 (如: 護腕), 除肉色外, 不可配帶其他顏色, 不符合規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 3.3 體操服標準 (詳見例書 P.144-146 第 12 點)

4. 計分方法

4.1 難度分值

初級 A, B 組

A) 身體難度 (DB) (例書 P. 149 – 155, 226 – 229) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完成最多 3 個身體難度, 每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡
- 按表演順序評分

B) 交換難度 (DE) (例書 P. 168 – 177, 230)

- 成套動作中應完成最多 3 個交換難度, 身體難度與交換難度相加, 合共最多完成 6 個
- 按表演順序評分

C) 協作難度 (DC) (例書 P.168 – 177, 231)

- 成套動作中應完成最少 6 個, 最多 10 個協作難度
- 按表演順序評分

D) 驚險 (R) (例書 P.178, 231) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中可完成最多 1 次

高級 A,B 組

A) 身體難度 (DB) (例書 P.149- 155) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完最少 4 個最多 5 個身體難度，每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡
- 按表演順序評分

B) 交換難度 (DE) (例書 P.168-177)

- 成套動作中應完成最少 4 個最多 5 個交換難度，身體難度與交換難度相加，合共最多完成 9 個
- 按表演順序評分

C) 協作難度 (DC) (例書 P.181-193)

- 成套動作中應完成最少 9 個，最多 14 個協作難度
- 按表演順序評分

D) 驚險 (R) (例書 P.178) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中可完成最多 1 次

4.2 完成價值 (E) (例書 P.215-222)

起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2025 至 2028 年國際規則（簡稱例書）為標準（最新 2025 年 3 月 6 日上載版本）對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。

4.3 藝術價值(A) (例書 P.195-214)

起評分為 10.00 分，評價藝術情況，按看 2025 至 2028 年國際規則（簡稱例書）為標準（最新 2025 年 3 月 6 日上載版本）。