

諮詢文件

2026 全港藝術體操分齡賽

Hong Kong Rhythmic Gymnastics Age Groups Competition 2026

組別及競賽項目

比賽級別	組別（出生年份）	比賽項目
I.個人項目		
預備級	U8（2018-2019）	徒手、球
	U10（2016-2017）	徒手、球
	U12（2014-2015）	徒手、圈
	U13+（2013 或以前）	圈
丙組	初級（2016-2018）	圈、球、棒、帶、繩
	高級（2013-2015）	個人全能：圈+球+任何一項最高分數的器械套路（不設參賽器械套路上限）
乙組	乙組（2011-2012）	圈、球、棒、帶 個人全能：最高分的四項套路
甲組	甲組（2010 或以前）	圈、球、棒、帶 個人全能：最高分的四項套路
II.集體項目		
預備級	U9（2017-2020）	五人球操
	U12（2014-2017）	五人球操
	U13+（2013 或以前）	五人圈操
丙組	丙組（2015 或以後）	五人球操、五人徒手操

乙組	乙組（ 2011-2014 ）	五人球操、 五人帶操
甲組	甲組（ 2010 或以前 ）	五人球操、 三圈兩棒

*每名運動員只能參與個人項目或集體項目，不能同時競逐個人及集體賽事

計分方法

I. 個人項目:

- 預備級、丙組、乙組、甲組:比賽套路時間及難度要求請參照以下項目競賽要求;其他評分標準(完成分 E 及 藝術值 A)請參照 2025-2028 年國際藝術體操規則 (最新 2025 年 4 月 1 日版本)
- 個人預備級及集體預備級 (U 組別) 均沿用半規定套路
- 曾參與全港公開賽四級或以上 或 分齡賽初級或以上的運動員(不論是否曾獲獎)均不得參與是次分齡賽預備級 (U 組別) 賽事 (曾在 2025 全港藝術體操分齡賽預備級取前 8 名，則可自由選擇參加級別)
- 現役或前精英隊運動員不得參與預備級 (U 組別) 賽事
- 現役或前香港代表隊運動員不得參與預備級 (U 組別)或丙組賽事
- 半規定套路：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 DA，或在套路中其他位置補回
- 半規定套路：所有難度動作均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成
- 個人預備級 U8、U10、U12 需同時參加兩項比賽項目才能獲得個人全能排名，U13+ 不設個人全能排名
- 每位參加者不可以同時參加多於一個組別的賽事；每位參加者可以選擇參加所屬組別至少一項的比賽項目。


II. 集體項目:

- 集體比賽套路時間及難度要求請參照以下競賽要求;其他評分標準請參照 2025-2028 年國際藝術體操規則 (最新 2025 年 4 月 1 日版本)
- 曾參與全港公開賽集體少年組或以上 或 分齡賽初級或以上的運動員不得參與是次分齡賽預備級 (U 組別) 賽事

- 半規定套路：按 2025-28 週期國際規則（新規則），示範片段中的無效協作動作 (CC/CR/C↗↗)，可在同一位置轉換成其他有效協作動作(CC/CR/C↗↗)，或在套路中其他位置補回
- 半規定套路：所有難度動作均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成
- 集體（甲組 或 乙組 或 丙組）組別需同時參加兩項比賽項目才能獲得集體全能排名

項目競賽要求

I.個人項目

級別	項目	時間	難度要求
預備級	徒手、球、圈 (半規定套路)	/	<p>徒手:</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB): 4 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 結合旋轉的動力性動作(R): 最多 2 個 每個最多 4 圈 (R4) <p>可以有 一系列的(Series) 0.2 及  加分</p> <p>圈/球:</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB):4 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 結合旋轉的動力性動作(R): 1 個 <p>*預備級 U8 及 U10 組的 R,可轉 1 圈等於 0.1 分(即 R 1 = 0.1 分)</p> <p>*預備級 U12 及 U16 組的 R,需要至少轉 2 圈才能得分</p> <ul style="list-style-type: none"> 器械難度(DA):5 個
丙組	圈、球、棒、帶、 繩	1'15"-1'30'	<p>圈/ 球/ 棒/ 帶/ 繩</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB):最少 3 個;最多 6 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 舞步組合(S):最少 2 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R): 最多 3 個 器械難度(DA):最多 12 個
乙組	圈、球、棒、帶	1'15"-1'30"	根據 2025-2028 年國際藝術體操少年規則(最新 2025 年 4 月 1 日版本)
甲組	圈、球、棒、帶	1'15"-1'30"	根據 2025-2028 年國際藝術體操成年規則(最新

			2025 年 4 月 1 日版本)
--	--	--	-------------------

II. 集體項目

級別	項目	時間	難度要求
集體 預備級	五人球操、 五人圈操 (半規定套路)	/	<p>球/圈:</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB): 3 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 交換難度(DE): 3 個 協作難度(DC): 4 個 (CC, CR 最少 1 個) 結合旋轉的動力性動作(R): 1 個 <p>*預備級 U9 的 R, 可轉 1 圈等於 0.1 分(即 $R\ 1 = 0.1$ 分)</p> <p>*預備級 U12 或以上組別的 R, 需要至少轉 2 圈才能得分</p>
集體 丙組	五人徒手操、 五人球操	1'45"- 2'00"	<p>徒手:</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB): 最少 3 個; 最多 5 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 協作難度(DC): 最少 3 個; 最多 6 個 (CC*, CR* 最少 1 個) <p>*CC: 5 位運動員共同完成的協作, 至少連續完成 3 個相同的身體關聯動作 [分值 0.2, 沒有加分因素]</p> <p>*CR: 結合動力性身體旋轉的協作 [基礎分值 0.2, 可有 Series 加分因素]</p> <ul style="list-style-type: none"> 舞步組合(S): 最少 2 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R): 最多 1 個 每個最多 4 圈 (R4) <p>可以有 一系列的(Series) 0.2 及 Z 加分</p> <ul style="list-style-type: none"> 波浪動作: 最多 2 個(0.2 分/次) <p>球:</p> <ul style="list-style-type: none"> 身體難度(DB): 最少 3 個; 最多 4 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) 交換難度(DE): 最少 2 個; 最多 3 個

			<ul style="list-style-type: none"> ● 協作難度(DC): 最少 3 個;最多 8 個 (CC, CR 最少 1 個) ● 其他要求根據 2025-2028 年國際藝術體操少年規則 (最新 2025 年 4 月 1 日版本)
集體 乙組	五人球操、 五人帶操	2'15"- 2'30"	根據 2025-2028 年國際藝術體操少年規則(最新 2025 年 4 月 1 日版本)
集體 甲組	五人球操、 三圈兩棒	2'15"- 2'30"	根據 2025-2028 年國際藝術體操成年規則(最新 2025 年 4 月 1 日版本)

2026 全港藝術體操公開賽的參賽資格需符合以下條件：

- I. 個人項目：在 2026 年全港藝術體操分齡賽中，個人項目（甲組 或 乙組）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 24 名 或 在個人項目（丙組初級 或 丙組高級）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 16 名
- II. 集體項目：在 2026 年全港藝術體操分齡賽中，集體項目（甲組 或 乙組 或 丙組）競逐集體全能賽事，並在集體全能獲前 8 名；若參賽隊伍少於 8 隊，將計算集體全能分數（甲組: 最少達到 10 分、乙組: 最少達到 9 分、丙組: 最少達到 8 分）

註：總會將於網上同時上載合資格及後備名單。合資格運動員必須自行報名參加比賽，否則後備運動員會根據名次進行替補。因此，後備運動員也需提前報名，否則將視為不參加。

- III. 若未參加 2026 年全港藝術體操分齡賽的運動員/集體運動員希望報名參加本次比賽，須符合以下條件（只適用於香港隊和精英隊於 World Gymnastics 、Asian Gymnastics Union 和國家體操管理中心的認可賽事）：
 - 1) 參加者/集體在海外藝術體操比賽中所獲得的分數，必須高於 2026 年全港藝術體操分齡賽同一級別中前 24 名或前 16 名（視乎相應組別而定）參加者的上四分位數。
 - 2) 必須提供影片及成績冊以供核對

上述最終決定權將由藝術體操委員會審核並批准。