

2026 全港藝術體操分齡賽

Hong Kong Rhythmic Gymnastics Age Groups Competition 2026

更新日期：25/2/2026

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 個人全能：徒手+球
	U10 (2016-2017)	徒手、球 個人全能：徒手+球
	U12 (2014-2015)	徒手、球 個人全能：徒手+球
	U13+ (2013 或以前)	圈 不設個人全能
丙組	初級 (2018-2019)	圈、球 個人全能：圈+球
	中級 (2016-2017)	圈、球、棒、帶、繩 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)
	高級 (2013-2015)	圈、球、棒、帶 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 不設集體全能
	U12 (2014-2017)	五人球操 不設集體全能
	U13+ (2013 或以前)	五人圈操 不設集體全能
丙組	丙組 (2015 或以後)	五人球操、五人徒手操 集體全能：五人球操+五人徒手操
乙組	乙組 (2011-2014)	五人球操、五人帶操 集體全能：五人球操+五人帶操
甲組	甲組 (2010 或以前)	五人球操、三圈兩棒 集體全能：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(U 組別) 均沿用半規定套路
請參照總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊：
全港藝術體操分齡比賽（預備級）半規定套路#（2023 年 12 月上載版本）

徒手操 - U8、U10、U12 - 「個人預備級 A-F 組 – 徒手操示範」
球操 - U8、U10、U12 - 「個人預備級 A-F 組 – 球操示範」
圈操 - U13+ - 「個人預備級 SA-SB 組 – 圈操示範」

- 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

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）
- 集體預備級(U 組別) 均沿用半規定套路
請參照總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊：
全港藝術體操分齡比賽（預備級）半規定套路#（2023 年 12 月上載版本）

5 球 - U9、U12 - 「集體預備級 A-B 組 - 5 人球操示範」
5 圈 - U13+ - 「集體預備級 C 組 - 5 人圈操示範」
- 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
- 每隊參賽團體在各個集體組別中只能獲得一隊報名名額
- 每隊集體隊伍只能有一名替補運動員
- 集體隊伍需要在報名時清楚列明所有參賽運動員，包括候補運動員（如有）；若參賽 隊伍取得參與公開賽資格，參與公開賽的隊員必需要與分齡賽參賽名單一致（正選及候補運動員可以自由調配）

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 U13+ 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 (每次最少 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"	<p>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)</p>
甲組	圈、球、棒、帶	1'15"-1'30"	<p>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)</p>

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)	/	球/圈： <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>

<p>集體 丙組</p>	<p>五人徒手 操、 五人球操</p>	<p>1'45"-2'00"</p>	<p>徒手：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身體難度(DB)：最少 4 個；最多 6 個 (每個身體難度動作組最少 1 個) ● 協作難度(DC)：最少 4 個；最多 8 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 (每次最少 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 及加分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全身波浪(W)：最少 1 個；最多 3 個 每個身體波浪分值：0.2 分 <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 ● 協作難度(DC)：最少 3 個；最多 8 個 (CC, CR 最少 1 個) <p>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)</p>
------------------	-----------------------------	--------------------	---

<p>集體 乙組</p>	<p>五人球操、 五人帶操</p>	<p>2'15"-2'30"</p>	<p>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)</p>
<p>集體 甲組</p>	<p>五人球操、 三圈兩棒</p>	<p>2'15"-2'30"</p>	<p>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)</p>

2026 全港藝術體操公開賽的參賽資格需符合以下條件：

1. 個人項目：在 2026 年全港藝術體操分齡賽中，
個人項目（甲組）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 12 名
或個人項目（乙組）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 24 名
或個人項目（丙組初級）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 8 名
或個人項目（丙組中級）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 12 名
或個人項目（丙組高級）競逐個人全能賽事，並在個人全能排名中取得前 24 名
*如該組別參與個人全能競逐的人數少於或等於該組名額，獲得公開賽參賽資格人數數量將因應參賽人數減去壹 (1) 名。
【例：個人全能參賽人數為 24 人，只有前 23 名的運動員能獲得公開賽參賽資格，如此類推。】
2. 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。
*若參賽隊伍少於或等於 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）。

總會將於網上同時上載合資格及後補名單。合資格運動員必須自行報名參加比賽，否則後補運動員會根據名次進行替補。因此，後補運動員也需提前報名，否則將視為不參加。如最終未能成功參賽，將退回報名費用。

註：每個個人組別均設有 4 名後補運動員，集體組別則設有 3 隊後補隊伍。

3. 參加本年度公開賽必先參與分齡賽並取得相應成績，若未參加 2026 年全港藝術體操分齡賽的運動員希望報名參加本次比賽，須符合以下條件：
 - 1) 個人項目參加者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 8 名、前 12 或前 24 名（視乎相應組別而定）參加者的上四分位數。
集體項目參加隊伍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 8 名或得到相應分數（視乎相應組別而定）參加隊伍的上四分位數。
（*World Gymnastics、Asian Gymnastics Union 和國家體操管理中心的認可賽事等）
 - 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。