

2025-2026 年度全港藝術體操公開賽
競 賽 要 求

甲、 個人項目

級別	項目	時間	難度要求
新秀組	- 徒手 - 球	0'45'' – 1'00''	難度分：最高分值 5 分 徒手： - 身體難度(DB)：最少 3 個；最多 4 個 - 難度由 0.10- 0.50 分值（最少 1 個身體難度動作組） - 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（每個最多 4 圈，可以有一系列的(Series) 0.20 加分） - 全身波浪動作：最多 2 個（0.20 分/個） - 可於站立或地面上進行 - 超過 2 個不予評分，但不會扣分 球： - 身體難度(DB)：最少 3 個；最多 4 個 - 難度分值：0.10 - 0.50 分值（最少 1 個身體難度動作組） - 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 （*新秀初級組的驚險，可轉 1 圈等於 0.10 分。（即 R 1 = 0.10 分）） - 器械難度(DA)：最多 6 個
四級	- 圈 - 球	1'00'' – 1'15''	難度分：最高分值 6 分 圈 / 球 - 身體難度(DB)：最少 4 個；最多 5 個 - 難度分值：0.10 - 0.60 分值（最少 1 個身體難度動作組） - 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 2 個 - 器械難度(DA)：最多 8 個
三級	- 圈 - 棒	1'15'' – 1'30''	難度分：最高分值 7 分 圈 / 棒 - 身體難度(DB)：最少 5 個；最多 6 個 - 難度分值：不限（最少 1 個身體難度動作組） - 舞步組合(S)：最少 2 次（最少 8 秒） - 結合旋轉的動力性動作(R)：最少 1 個，最多 3 個 - 器械難度(DA)：最少 5 個，最多 10 個

二級	- 球 - 棒 - 帶	1'15" – 1'30"	1) 少年組 2025-2028 國際藝術體操少年規則 〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕 2) 成年組 2025 – 2028 國際藝術體操成年規則 〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕
一級	- 圈 - 球 - 棒 - 帶	1'15" – 1'30"	1) 少年組 2025-2028 國際藝術體操少年規則 〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕 2) 成年組 2025 – 2028 國際藝術體操成年規則 〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕

1. 時間

- 由運動員動作開始一刻計算，少於或超過規定的時間，由協調裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 服裝

- 是次比賽均不能配戴特區章或其他團體章（包括校章），不符合規定由協調裁判扣每名運動員 0.30 分。
- 配戴或保護用具（如：護腕），除肉色外，不可用任何其他顏色，不符合規定由協調裁判員每名運動員扣 0.30 分。

3. 評分標準

- 扣分：
 - 出界：在成套中運動員出界及器械出界每次扣 0.30 分。如在空中出界並未接觸地面不視為出界。
 - 不足指定的身體難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。
 - 少於指定數量的舞蹈步組合，每次扣 0.30 分。
 - 不足指定的結合旋轉的動力性動作，扣 0.30 分。
 - 不足指定的器械難度動作，扣 0.30 分。
 - 多於 1 個平腳慢轉及 1 個起踵慢轉，扣 0.30 分。

4.

- 4.1 身體難度 (DB)
 - 每個身體難度動作組（共 3 組）均必須最少完成 1 次，當中包括跳、轉和平衡動作。
 - 重覆的身體難度動作不予評分，但不會扣分。
- 4.2 舞步組合 (S)
 - 成套動作最少 2 個舞步組合（時間為最少 8 秒），最初舞步動作的開始，必需要完整的 8 秒中，清晰可見。
 - 舞步動作在 8 秒中，應與音樂和諧的配合。
 - 舞步動作特色，風格，主題，應在舞步中呈現，不限於
 - 任何古典舞
 - 任何交際舞
 - 任何民間舞
 - 任何現代舞
 - 部份舞步須有移動位置，不可在同一位置完成整個舞步。
 - 部份舞步須以直立姿勢完成，而不是躺着、跪着、坐着等姿勢完成整個舞步組合。

- 舞蹈動作組合 可 於以下情況完成：
 - 可結合 0.10 分值的身體難度
- 舞蹈動作組合 不可 於以下情況完成：
 - 不可有近似技巧性動作
 - 不可只在地面上完成
 - 不可結合大拋
 - 不可採用沒有明確的特徵動作：（如：走，踏步，簡單的跑），在場上移動
- 一級組別賽事
 - 將按新規則評分 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕。

• 4.3 結合旋轉和拋的動力性動作 (R)

- 拋器械或器械在空中時，身體旋轉失去視線控制和旋轉最少 2 次。

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： - 每個旋轉應完成 360 度 - 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

* 必須大拋來完成動力性驚險動作(R)。

* 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。

• 4.4 器械難度 (DA)

- 器械難度可單獨使用 / 身體難度結合使用。
- 每一個器械難度不可重覆。
- 所有詳情請看 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕。

• 4.5 完成價值 (E)

- 起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。

• 4.6 藝術價值 (A)

- 起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕對於藝術錯誤動作將會每次扣藝術分。

5. 音樂要求：沒有旋律伴奏（即僅有純人聲）或者無法明顯歸類為任何一種「純人聲」音樂風格（例如饒舌音樂）的語言性聲音，也屬於「不符合音樂標準」的範疇，同樣會被扣 0.30 分。
6. 其他違規會根據 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕執行。

乙、 集體項目

級別	項目	時間	動作要求
少年 A 組	5 圈	2'00" – 2'15"	難度分：最高分 6 分 1 身體難度(DB)：最少 3 個；最多 4 個 - 難度分值：0.10- 0.40 分值（最少 1 個身體難度動作組） 2 交換難度(DE)：最少 2 個；最多 3 個 3 舞步組合(S)：最少 2 次（最少 8 秒） 4 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 1 個 5 協作動作(DC)：最少 1 個，最多 6 個
少年 B 組	5 棒	2'15" – 2'30"	難度分：最高分 8 分 1 身體難度(DB)：最少 3 個 - 難度分值：不限（最少 1 個身體難度動作組） 2 交換難度(DE)：最少 3 個 *身體難度和交換難度最多可共有 6 個，以按照完成順序計算 3 舞步組合(S)：最少 2 次（最少 8 秒） 4 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 1 個 5 協作動作(DC)：最少 4 個，最多 10 個
公開組	5 帶	2'15" – 2'30"	2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕

1. 時間

- 由運動員動作開始一刻計算，少於或超過規定的時間，由協調裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 服裝

- 是次比賽均不能配戴特區章或其他團體章（包括校章），體操服必須一致（面樣、樣式及圖案），全隊 5 名運動員服裝的顏色要一致。不符合規定由協調裁判扣每名運動員 0.30 分。

3. 評分標準

- 少年組集體五人圈、五人棒比賽完成規則是按 2025 – 2028 國際藝術體操少年規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕要求而進行。
- 公開組集體五人帶比賽規則是按 2025 – 2028 國際藝術體操成年規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕要求而進行。
- 扣分：
 - 不足指定的身體難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。
 - 不足指定的交換難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。
 - 不足指定的協作動作，扣 0.30 分。
 - 出界：在成套中每名運動員出界及每個器械出界每次扣 0.30 分。如在空中出界並未接觸地面不作出界論。

4.

4.1 身體難度 (DB)

- 最少 1 個身體難度動作組必須完成 1 次，當中包括跳、轉和平衡動作。
- 重覆的的身體難度動作不予評分，但不會扣分。

- 4.2 交換難度 (DE)
 - 5 位運動員可同時 / 分小組形式交換器械。
 - 交換器械時只可以是在大拋（成年賽制：高拋或 8 米距離 或 高拋+8 米距離；少年賽制：高拋或 6 米距離 或 高拋+6 米距離）的形式上進行。
 - 4.3 舞步組合 (S)
 - 成套動作中最少要有 2 個舞步組合（時間為最少 8 秒）。
 - 可由 5 名運動員同時完成，動作可相同或不相同。
 - 可分小組型式完成，動作可相同或不相同。
 - 與個人項目的舞步組合要求相同。
 - 4.4 結合旋轉和拋的動力性動作 (R)
 - 成套動作中只能有 1 次。
 - 5 人路線及動作必須一樣。
 - 可以一齊或分小組形式完成。
 - 與個人項目的 R 要求相同。
 - 4.5 協作動作 (DC)
 - 5 名運動員在進行協作動作時必須一起參與。
 - 協作動作，結合旋轉(CR)：器械必須是在拋出後在空中時，運動員才進行身體旋轉，而不是在旋轉後才拋出器械。
 - 4.6 完成價值 (E)
 - 起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。
 - 4.7 藝術價值 (A)
 - 起評分為 10.00 分，評價藝術情況，按看 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕對於藝術錯誤動作將會每次扣藝術分。
5. 音樂要求：沒有旋律伴奏（即僅有純人聲）或者無法明顯歸類為任何一種「純人聲」音樂風格（例如饒舌音樂）的語言性聲音，也屬於「不符合音樂標準」的範疇，同樣會被扣 0.30 分。
 6. 其他違規會根據 2025 – 2028 國際藝術體操規則〔最新 2025 年 3 月 6 日上載版本，生效日期為 2025 年 4 月 1 日〕執行。