



第 63 屆體育節

2020 年全港藝術體操分齡賽

競賽要求

(一) 個人項目

1. 時間

- 1.1 預備級 - 按規定動作套路之時間
- 1.2 初級 A, B 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。

3. 音樂

- 3.1 非規定動作套路之音樂，允許二首音樂是伴隨歌詞，如多於二首伴隨歌詞之套路音樂，將由裁判扣 1.00 分。

4. 預備級規定動作套路

徒手及器械規定動作套路(請參考光碟套裝)

5. 非規定動作套路

根據 2017 至 2020 年國際規則(最新 2019 年 2 月 26 日上載版本)

6. 身體難度 (D)

6.1 初級 A, B 組及高級 A 組：

- 6.1.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 7 個身體難度(BD)分值。
- 6.1.2 成套動作中應完成最少 1 個，最多 4 個動力性驚險性動作(R)。
- 6.1.3 成套動作中應完成器械熟練性動作沒有上或下限(AD)。
- 6.1.4 成套動作中應完成最少 2 次 8 秒或以上的舞蹈動作 (S)。
- 6.1.5 身體難度的總價值用是迭加的方式獲得。
- 6.1.6 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。
- 6.1.7 每個身體難度只計算一次，如重複相同難度則不予評分(除一系列的跳步或轉體動作外)。
- 6.1.8 一系列的跳步或轉體動作(相同的難度兩個或以上)，將會每一個作單一計算。

- 6.1.9 在球和帶操中，不慣常用手應完成 2 次的身體難度動作，可於器械基本動作組或非器械基本動作組下完成。
- 6.1.10 平衡的慢轉動作最多只可完成 1 次。
- 6.1.11 身體難度應結合器械基本動作組或非器械基本動作組下完成，但器械運用不可重複使用，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 7 個身體難度。如成套動作中少過 3 個身體難度，扣 0.30 分。
- b 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）。
- c 少於 2 次完成不慣常用手的身體難度動作，扣 0.30 分。
- d 如果成套動作超過 1 個慢轉動作，扣 0.30 分。
- e 缺少 2 次的舞蹈動作(S)，扣 0.30 分。
- f 缺少 1 次動力性驚險性動作(R)，扣 0.30 分。

6.2 高級 B 組：

- 6.2.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 9 個身體難度(BD)分值。。
- 6.2.2 成套動作中應完成最少 1 個，最多 5 個動力性驚險性動作(R)。
- 6.2.3 成套動作中應完成最少 1 個器械熟練性動作(AD)。
- 6.2.4 成套動作中應完成最少 1 次 8 秒或以上的舞蹈動(S)。
- 6.2.5 身體難度的總價值用是由迭加的方式獲得。
- 6.2.6 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。
- 6.2.7 每個身體難度只計算一次，如重複相同難度則不予評分(除一系列的跳步動作或轉體動作外)。
- 6.2.8 一系列的跳步動作或轉體動作（相同的難度兩個或以上），將會每一個作單一計算。
- 6.2.9 身體難度應結合器械基本動作組或非器械基本動作組下完成，但器械運用不可重複使用，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 9 個身體難度。如成套動作中少過 3 個身體難度，扣 0.3 分。
- b 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）。
- c 如果成套動作超過 1 個慢轉動作，扣 0.3 分。
- d 缺少 1 次的舞蹈動作(S)，扣 0.3 分。
- e 缺少 1 次動力性驚險性動作(R)，扣 0.3 分。
- f 缺少 1 次器械熟練性動作(AD)，扣 0.3 分。

6.3 難度分值：

A) 身體難度 (BD)

- 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，除一系列的跳步動作或轉體動作外。

B) 舞蹈動作組合 (S)

- 每一組舞蹈動作均為 0.30 分，沒有舞蹈動作組合的上限，在套路中最少要完成 1 次（初級 A, B 組、高級 A 組應完成 2 次）。
- 應跟據音樂與器械基本動作組（最少 1 次）結合，8 秒的舞蹈動作均不能中斷。
- 舞蹈動作組合要跟據音樂的拍子、韻律、音樂特色和重音，而作出動作上有以下最少 2 次的變化：
 - 舞步方式 e.g. 踏步，小跳，小跑等等
 - 節奏
 - 方向，身體面向不同方向，身體行不同的路線
 - 水平
- 舞蹈動作組合 可 於以下情況完成：
 - 可結合 0.10 分值的身体難度（依紐辛 illusion 除外），
 - 最多 1 個器械熟練性動作(AD)，不能是近似技巧性動作或依紐辛 illusion
 - 在配合音樂的情感下可結合大、中或小拋。
- 舞蹈動作組合 不可 於以下情況完成：
 - 在舞蹈動作組合中不可有動力性驚險動作 (R)
 - 不可有近似技巧性動，依紐辛 illusion
 - 不可只在地面上完成

C) 動力性驚險動作 (R)

- 初級 A, B 組、高級 A 組：完成最少 1 個最多 4 個動力性驚險動作；高級 B 組：完成最少 1 個最多 5 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

基本難度分值	基本要求
R =0.20 分	拋：大拋或中拋 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 - 在過程中不應中斷 - 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
R 3=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）

- * 可中拋或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。

D) 器械熟練性動作 (AD)

- 初級 A, B 組、高級 A 組：沒有上限或下限下完成器械熟練性動作 (AD)；高級 B 組：完成最少 1 個器械熟練性動作 (AD)
- 器械熟練性動作(AD)可單獨使用，或於身體難度(BD)或舞蹈動作組合(S)完成。

- 每一個器械熟練性動作(AD)必須不相同，相同動作不予評分。

基本要求	分值
基本的器械運用（結合器械基本動作組或非器械基本動作組）	0.20 分
特定的器械運用 <ul style="list-style-type: none"> - 最少滾動兩個或以上的身體部位 - 兩支沒有結合在一起的棒來完全小拋和接 - 大拋 - 在沒有手的幫助下經由兩個不同的身體部位傳遞器械 	0.30 分
在大拋下完成接的動作 或 在經過地面或身體反彈下完成的動作	0.40 分

*詳情請看 2017-2020 年國際規則（最新 2019 年 2 月 26 日上載版本）

6.4 完成價值 (E)

起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2017-2020 年國際規則（最新 2019 年 2 月 26 日上載版本）對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。

(二) 集體項目

1. 時間

按規定動作套路之時間

2. 器械

器械按規定動作套路（請參考光碟套裝）

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。

4. 計分方法

4.1 難度分值

規定動作難度分值用是由迭加的方式獲得。

4.2 完成分值

完成分值是根據 2017-2020 年國際規則(最新 2019 年 2 月 26 日上載版本)從 10 分開始扣除。

初級組及高級組：

規定動作難度分值+完成 10 分