



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2021-2022 年全港競技體操公開及新秀比賽 評分內容、器械規格

女子組

評分內容

(1) 公開組(青年)、公開組(少年)、初級組、新秀組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2017-2020 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度價值、編排要求及連接加分。
- E 分：完成情況、編排組合及藝術表現。
- 中性扣分：包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則第 6 及第 8 章。

難度價值				
項目	公開組 (青年)	公開組 (少年)	初級組	新秀組
跳馬	➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟難度表中的分值，每個難度價值加 1.0	規定動作：前手翻 (只跳 1 次) ➢ 難度價值 5.0
高低槓	➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度動作包括下法 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 6 個最高難度動作包括下法 ➢ 難度價值：參閱初級組高低槓動作難度價值表	/
平衡木	➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度動作（包括下法），其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 8 個最高難度動作（包括下法），其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0	➢ 計算全套 8 個最高難度動作（包括下法），其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值：參閱新秀組平衡木動作難度價值表

自由體操	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度動作必須為「動作難度表」內所列出的動作。0.2 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值及連接加分只計算一次(按出現順序計算)
------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

附註：

- * 下法-最後一串#技巧串內最高難度的技巧動作。如果運動員只演出一串技巧串，將被視作缺少下法(中性扣分 -0.5 分)
- # 技巧串-兩個或以上的技巧動作連接

(2) 編排要求：

- 完成以下各項目組別的編排要求，每一個將獲得 0.5 分。

公開組 (青年)	跳 檯 高低槓 平衡木 自由體操	依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	跳 檯	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則
初級組	跳 馬	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓	1. 上法 2. 1 個在高槓上完成的動作 3. 近槓迴環動作 4. 1 次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓)
	平衡木	1. 1 個至少含 2 個不同的舞蹈動作的直接連接,其中 1 個是分腿 180° 的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢的單足起跳、雙足起跳或小跳 2. 難度表上的轉體動作 (木上完成) 3. 2 個技巧動作的直接連接 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
	自由體操	1. 由 2 個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落(其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉),其中 1 個是分腿 180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢 2. 1 串包括至少 3 個技巧動作的技巧連接,其中最少 1 個是騰空動作 3. 1 串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接,其中 1 個必須是空翻動作 4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向的技巧動作(前/側和後)
新秀組	跳 馬	前手翻(只跳一次)
	平衡木	1. 1 個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接,其中 1 個是分腿 180° 的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢的單足起跳、雙足起跳或小跳 2. 在木上完成的 360°轉體動作 3. 1 個技巧動作和 1 個體操動作的直接連接 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
	自由體操	1. 由 2 個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落(其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉),其中 1 個是分腿 180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢 2. 1 串包括至少 3 個技巧動作的技巧連接 3. 1 串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接,其中一個必須是騰空動作 4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向的技巧動作(前/側和後) * 0.2 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以滿足編排要求,但難度價值及連接加分只計算一次(按出現順序計算)

(3) 連接加分：

公開組 (青年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	
公開組 (少年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2017-2020 年國際體操聯盟評分規則	
初級組	高低槓	1. 屈身上 接 後擺至肩水平以上 2. 屈身上 接 後擺至倒立 (倒立點前後 10°內) 3. 屈身上 接 後擺至肩水平以上 接 難度 0.6 分或以上的迴環類動作	加 0.3 分 加 0.5 分 加 0.5 分
	平衡木	1. 2 個不同單足轉體的直接連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作 2. 1 個技巧動作和 1 個體操動作的直接連接 3. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為騰空動作 4. 2 個騰空技巧動作的直接連接 5. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為空翻	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.3 分 加 0.5 分 加 0.5 分
	自由體操	1. 空翻連接 (須含反彈) 2. 空翻 接 體操跳步，必須按此次序 (須含反彈) 3. 2 個不同單足轉體的直接連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.2 分
新秀組	平衡木	1. 2 個不同單足轉體的直接連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作 2. 2 個技巧動作的直接連接 3. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為騰空動作 4. 2 個騰空技巧動作的直接連接 5. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為空翻	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.3 分 加 0.5 分 加 0.5 分
	自由體操	1. 3 個手支撐技巧動作的直接連接，當中最少包括一個難度 0.2 分或以上的技巧動作 2. 難度 0.2 分或以上之手支撐技巧動作 接 空翻 (須含反彈) 3. 空翻 接 跳步動作，必須按此次序 (須含反彈) *0.2 分或以上手支撐的技巧動作最多只可重覆使用 1 次以滿足編排要求，不能獲得連接加分 4. 2 個 360°或以上之不同的單腿轉體連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作	加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.2 分 加 0.2 分

(4) 難度價值表：

初級組 - 高低槓 - 動作難度價值表				
動作組	0.2	0.4	0.6	0.8
上法	單腿踢起翻身上	※放浪 1 次+單腿踢起翻身上 正握雙腿併攏翻身上	※連續放浪 2 次+正握雙腿併攏翻身上	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的上法，如： 低槓屈身上 高槓屈身上
槓中動作組	後擺類	後擺至肩水平 團身踏槓 #高槓擺浪來回 2 次 (懸垂前後不少於 45°)	後擺至肩水平以上 屈體踏槓 #高槓擺浪來回 2 次 (懸垂前後不少於 45°)	後擺倒立(倒立點前後 10° 內)(分腿 / 併腿上)
	迴環類	後腹迴環 團身踏槓迴環	前腹迴環 騰身迴環 正 / 反掏迴環 前 / 後屈體迴環 高槓翻身上	騰身迴環 (水平上完成但未成倒立) 正 / 反掏迴環 (水平上完成但未成倒立) 前 / 後屈體迴環 (水平上完成但未成倒立) 高槓前擺轉體 180° 落低槓(身體達槓平面上 45°) 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的迴環，如： 向後大迴環 向前大迴環 低槓蹬槓弧形騰空向前至高槓
下法	^前擺轉體 180° 下 (前擺不低於懸垂前 45°) 前滾翻成屈體曲臂懸垂 (靜止 2 秒)	低槓立撐弧形下 低槓騰身弧形下	高槓立撐弧形下 高槓騰身弧形下	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法，如： 高槓踏槓弧形轉體 180° 下 團身後空翻 屈體後空翻 直體後空翻

擺浪時身體未能達至懸垂前或後 45°，則不計難度及評為無價值擺動扣 0.5 分

^ 下法前身體未能達至懸垂前 45°，則不計算難度及視作沒有下法

※ 放浪與翻身上之間停頓多於 5 秒，則不計上法

新秀組 - 平衡木 - 動作難度價值表

動作組	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
上法	雙手按橫木蹲上	斜木助跑依次擺腿 越木成外側坐	雙腿起跳上 橫木/縱木浮撐(靜 止 2 秒)	單腿跳上成單腿站 (後腿至少至水平) 雙腿跳起手支撐成 橫劈叉 雙手按橫木雙腿中 穿成後撐	蹬板提倒立 (無須 靜止 2 秒) 浮撐慢起手倒立 (無須靜止 2 秒) 雙腿跳起在空中 轉體 180°至木上 站立
跳步		團身跳 直跳轉 180°		國際體操聯盟動作 難度表 A 組的跳 躍，如： 鹿跳 屈體跳	國際體操聯盟動作 難度表 B 組以上的 跳躍，如： 團身跳轉 180° 狼跳轉 180°
轉體	單足轉體 180°			國際體操聯盟動作 難度表 A 組的轉 體，如： 單足轉體 360°	國際體操聯盟動作 難度表 B 組以上的 轉體，如： 單足轉體 540°
平衡 / 支撐		燕式平衡(水平至 160°) 側控腿平衡(120° 或以上)	抱木平衡(前後分 腿 160°以上) 手倒立(分/併腿) (無須靜止 2 秒)	手倒立(併腿) (靜止 2 秒) 或 國際體操聯盟動作 難度表 A 組的平衡 或支撐，如： 燕式平衡(180°)	手倒立(併腿) (靜止 2 秒) 或 國際體操聯盟動作 難度表 B 組以上的 平衡或支撐，如： 高直角 (2 秒)
技巧 動作	前滾翻		後滾翻	國際體操聯盟動作 難度表 A 組的技巧 動作，如： 側手翻 後軟翻 前軟翻 *前點後軟翻	國際體操聯盟動作 難度表 B 組以上的 技巧動作，如： 倒立前滾翻 前手翻 側翻內轉 (蹠子) 後手翻
下法		側翻內轉	側空翻		側翻內轉 (蹠子) 接直跳下 後手翻接直跳下 或 國際體操聯盟動作 難度表 A 組以上的 下法，如： 前空翻 後空翻

*前點後軟翻計算為向前的技巧動作

新秀組 - 自由體操 - 動作難度價值表					
	動作組	動作難度值			
		0.1	0.2	0.3	0.4
[舞蹈 動作類] 於這兩個 組別選擇 不少於 3個 難度動作	跳步	貓跳 狼跳 分腿屈體跳	%劈叉跳/鹿跳/西松跳 直跳 360° 貓跳 360° 跨跳	交換腿跳 結環跳 跨跳 180° 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180° 直體跳轉 720°	交換腿跳轉 90°/180° 跨跳 360° (變身跳) 跨跳成結環 交換腿跳成結環 單腿起跳轉 180°成結環 劈叉跳轉 360° 橫分腿跳轉 360°
	轉體	單腿轉體 360°	單腿蹲轉 360°	單腿轉體 720°	高抬腿轉體 360° 抱腿轉體 360° 鷄子旋轉 360°
[技巧 動作類] 於這兩個 組別選擇 不少於 3個 難度動作	手支撐類 技巧動作	側手翻 單手側手翻 前軟翻 後軟翻 手倒立前滾翻 後滾翻至倒立	前手翻 後手翻 側翻內轉(腱子)	後滾翻上倒立 360°	
	空翻			%側空翻/不撐手腱子 挺身前空翻 快速後空翻 前空翻(團身/屈體) 後空翻(團身/屈體)	前空翻(直體) 前空翻轉體 180°/360° 後空翻(直體) 後空翻轉體 180°/360°

%只可在當中選取一個動作，否則視作重覆動作。

(三) 器械規格:

1. 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調校。
2. 公開組(青年)、公開組(少年)依國際體操聯盟所定之規格。
3. 初級組、新秀組依照下列之規格：

女子組

自由體操	跳馬	高低槓	平衡木
初級組 12米 x 12米	初級組 1.15米/1.25米 跳檯	高 2.5米 低 1.7米	1.25米
新秀組 14米 x 1.5米 (設於 12m x 12m 自由體操墊上進行)	新秀組 1.0米橫箱	/	1.0米

(四) 新動作申報

女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2017-2020 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2022 年 2 月 7 日(星期一)前以書面及電郵影片 (mail@gahk.org.hk) / 交付光碟給大會作申報評核其難度，否則不被認可。