中國香港體操總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助　　大會指定飲用水

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 器械規格、評分內容

### 女子組

**(1) 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)、公開組(少年預備)、初級組、新秀組依照下列之規格：

| | 自由體操 | 跳　馬 | 高低槓 | 平衡木 |
|---|---|---|---|---|
| 新秀組 | 14 米 x 1.5 米<br>(於 12 米 x 12 米自由體操墊上直線進行) | U9： 80 厘米橫箱<br>U15： 1.0 米橫箱 | / | 1.0 米 |
| 初級組 | 12 米 x 12 米 | 1.15 米/1.25 米 跳檯<br>(可選用彈板/小彈網) | 高 2.55 米<br>低 1.75 米 | 1.25 米 |
| 公開組<br>(少年) | 依世界體操聯合會所定之規格 (跳馬只可用彈板) | | | |
| 公開組<br>(預備少年) | 依世界體操聯合會所定之規格 (跳馬可選用彈板/小彈網) | | | |
| 公開組<br>(青年) | 依世界體操聯合會所定之規格 | | | |

小彈網:



**(2) 評分內容:**

公開組(青年)及公開組(少年)：依據 2025-2028 年度世界體操聯合會評分規則進行。

初級組及新秀組: 除本評分內容特定規則外，則依據 2025-2028 年度世界體操聯合會評分規則進行。

- D 分：難度價值、編排要求及連接加分(如適用)。
- E 分：完成情況、動作缺漏及藝術表現(如適用)。
- 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 2025-2028 年度世界體操聯合會女子評分準則第 6 及第 8 章。

**新動作申報**

女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2025-2028 年之世界體操聯合會評分規則內)，必須於 2026 年 11 月 4 日(星期三)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。

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子新秀組 - 跳馬

**器械規格:** **U9 :80 厘米 橫箱**

**U15 :1.0 米 橫箱**

**跳板可選用 5 彈弓或 8 彈弓**

**項目要求: 運動員只須跳 1 次**

| | 比賽動作 | 難度分值 |
|---|---|---|
| 1 | 前手翻 | 5.0 |

**評分準則：** 以下情況動作無效得 **0** 分

1.1 多於兩次助跑

1.2 助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作

1.3 頭手翻過箱

1.4 擺起倒立時， 跌回跳板/跑道上

1.5 動作過程中教練觸及運動員

除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照

**2025-2028** 年度世界體操聯合會女子評分準則評分

參考資料: www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1.%20WAG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子新秀組 - 平衡木

**器械規格 ： 高度 1 米**

**時間 ： 65 秒內**

**全套編排 ： 必須在動作難度價值表內 6 個動作組中，計算 8 個最高難度動作。動作組 2 至 5 的次序可自行編排**

**得分計算 ： D 分值 + E 分值 = 最後得分**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **D 分值** | **(難度分值 + 編排要求)** | **最高** | **5.6 分** |
| **E 分值** | **(演出、動作規格及藝術性得分)** | **最高** | **10. 0 分** |
| **最後得分** | **最高 15.6 分** | | |

| | **動作難度價值表** | | |
|---|---|---|---|
| **動作組** | **0.2** | **0.4** | **0.6** |
| 1. 上法 | - 雙手按橫木蹲上<br>- 縱木跨步上成單腳站立<br>(後腿最少達至水平位置) | / | / |
| 2. 跨跳(分值 0.2) | | | |
| 3. 直跳(分值 0.2)**接**<br>一個自選跳步<br>(任何順序，連接失敗-0.3 分) | 直跳 | 世界體操聯合會動作難度表<br>A 組的跳步 | 世界體操聯合會動作難度表<br>B 組的跳步 |
| 4. 轉體 | *單足轉 180° 接<br>雙腿立踵轉 180° | 世界體操聯合會動作難度表<br>A 組的轉體 | 世界體操聯合會動作難度表<br>B 組的轉體 |
| 5. #**兩個**自選技巧動作 | 手支撐前滾翻 | 世界體操聯合會動作難度表<br>A 組的技巧動作 | 世界體操聯合會動作難度表<br>B 組的技巧動作 |
| 6. 下法 | 側翻內轉 | - 側空翻<br>- 側手翻並腿直跳下 | 世界體操聯合會動作難度表<br>A 組的下法 |

# 兩個技巧動作不需連接

*單足轉 180° 接雙腿立踵轉 180° **不能**計算為編排要求 3 的 360° 轉體動作

※側手翻並腿直跳下必須直接連接，於木端向後直跳時，手不能低於肩，否則計算為技巧動作及沒有下法

**評分規則：**

| 評分項目 | 評分 |
| --- | --- |
| 編排要求：<br>1. 1串至少含2個不同舞蹈動作的直接連接(必須從以上動作難度價值表選擇)<br>2. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作<br>3. 本規則難度表上的360°轉體 / 翻滾動作<br>4. 下法 | 每一個編排要求將獲得0.5分 |
| 藝術表現要求 | 按照[2025-2028年度世界體操聯合會女子評分準則]從藝術分數中扣除 |
| 規定動作缺漏 | -1.0 及 沒有難度分值 |

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子新秀組 - 自由體操

**器械規格 ： 14 米 x 1.5 米**

**時間 ： 65 秒內(不需音樂伴奏)**

**全套編排 ： 必須在動作難度價值表內 5 個動作組中，計算 8 個最高難度動作，動作組 1 至 5 的次序可自行編排**

**得分計算 ： D 分值 + E 分值 = 最後得分**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **D 分值** | **(難度分值 + 編排要求)** | **最高** | **5.4 分** |
| **E 分值** | **(演出、動作規格及藝術性得分)** | **最高** | **10. 0 分** |
| **最後得分** | **最高 15.4 分** | | |

| | **動作難度價值表** | | |
|---|---|---|---|
| **動作組** | **0.2** | **0.4** | **0.6** |
| 1. 內轉(分值 0.4)**接**<br>(連接失敗扣 0.3) | 直跳 | / | 後手翻 |
| 2. 兩個自選技巧動作 | 側手翻<br>前軟翻<br>後軟翻 | 世界體操聯合會動作難度表 A 組的技巧動作 | / |
| 3. 倒立前滾翻 (分值 0.4) | | | |
| 4. 轉體 | 單足轉 360° | / | 世界體操聯合會動作難度表 B 組的轉體 |
| 5. 跨跳(分值 0.2) **接**<br>*一個單腳起跳的跳步<br>(可以任何順序) | 世界體操聯合會動作難度表 A 組的跳步 | 世界體操聯合會動作難度表 B 組的跳步 | |

#兩個自選技巧動作不必連接，不能重覆動作(包括動作組 1 的動作) ，可與動作組 1 連接成技巧串

*單腳起跳的跳步可選擇跨跳，但必須為另一隻腳(與第一個跨跳相反)

**評分規則：**

| **評分項目** | **評分** |
|---|---|
| 編排要求：<br>1. 由 2 個單腳起跳 (選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落, 其中1個是分腿180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢<br>2. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作<br>3. 1 串包括至少 2 個技巧動作的技巧串<br>4. 2個騰空技巧動作<br>(技巧串指兩個或以上的技巧動作連接) | 每一個編排要求將獲得0.5分 |
| 藝術表現要求 | 按照[2025-2028年度世界體操聯合會女子評分準則]從藝術分數中扣除 |
| 規定動作缺漏 | -1.0 **及** 沒有難度分值 |

※2025-2028 年度世界體操聯合會女子評分準則中有關缺少下法的扣分不適用

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子初級組 - 跳馬

**器械規格　：　1.15 米/1.25 米 跳檯**

**可選用彈板/小彈網**

**項目要求　：　1.參加全能賽或團體賽的運動員只須跳 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**

| | 比賽動作 | 難度分值 |
|---|---|---|
| 1 | 前手翻 | 5.0 |
| 2 | 內轉 | 5.0 |
| 3 | 內轉後手翻 | 6.0 |

**評分準則：** 以下情況動作無效得 **0** 分

1.1　多於兩次助跑

1.2　助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作

1.3　擺起倒立時，跌回跳板/跑道上

1.4　動作過程中教練觸及運動員

除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照

**2025-2028** 年度世界體操聯合會女子評分準則評分

參考資料: www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1.%20WAG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子初級組 - 高低槓

**器械規格 ： 高槓 2.55 米，低槓 1.75 米**

**全套編排 ： 計算全套 6 個最高難度動作包括下法**

**難度價值 ： 參閱以下初級組高低槓動作難度價值表**

| 動作難度價值表 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **動作組** | | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 |
| **上法類** | | 單腿踢起翻身上 | 正握雙腿併攏翻身上 | | 世界體操聯合會動作難度表 **A** 組或以上的上法 |
| **槓中動作組** | **後擺類** | 團身踏槓 | - 後擺至肩水平以上<br>- #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** | | - 前腹迴環<br>- 後腹迴環<br>- 高槓翻身上 | - 騰身迴環<br>- 正 / 反掏迴環<br>- 前 / 後屈體迴環 | 世界體操聯合會動作難度表 **B** 組或以上的迴環 |
| **下法** | | ^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°)<br>★前滾翻成屈體曲臂懸垂 (靜止 2 秒) | - 低槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿)<br>- 低槓騰身孤形下 | - 高槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿)<br>- 高槓騰身孤形下 | 世界體操聯合會動作難度表 **A** 組或以上的下法 |

# 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 (D 分- 0.5 分)

※低槓屈身上與高槓屈身上視為不同動作

* 低槓翻身上與高槓翻身上視為不同動作

★前滾翻成屈體曲臂懸垂，下頜必須高於槓面，否則不計算難度及視作沒有下法 (D 分- 0.5 分)

**評分規則：**

| 評分項目 | 評分 |
|---|---|
| 編排要求：<br>1. 上法<br>2. 1個在高槓上完成的動作<br>3. 近槓迴環動作<br>4. 1次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓 ) | 每一個編排要求將獲得0.5分 |
| 加分：<br>1. 高槓擺浪來回 2 次(懸垂前後不少於45°) **接** 高槓屈身上<br>2. 屈身上 **接** 後擺至肩水平以上<br>3. 大迴環 ( 不論次數，只加分一次 )<br>4. 大迴環接 任何空翻下法 | <br>加0.2分<br>加0.2分<br>加0.2分<br>加0.2分 |

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽



## 女子初級組 - 平衡木

**器械規格** ： 1.25 米

**時間** ： 90 秒內

**全套編排** ： 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

**難度價值** ： 依照 2025-2028 年世界體操聯合會動作難度價值表

- A 組 = 0.2
- B 組 = 0.4
- C 組 = 0.6
- D 組 = 0.8
- E 組或以上 = 1.0

**評分規則：**

| 評分項目 | 評分 |
|---|---|
| 編排要求：<br>1. 1個至少含2個不同的舞蹈動作的直接連接，其中1個是縱向 / 橫向分腿180°或屈體分腿的單足或雙足起跳動作<br>2. 轉體、滾翻或全旋(須為2025-2028年世界體操聯合會評分規則難度表上動作)<br>3. 2個*技巧動作的直接連接<br>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作 | 每一個編排要求將獲得0.5分 |
| 連接加分：<br>1. 2個跳步 / 轉體的直接連接，1個為B組或以上動作，另1個為C組或以上動作<br>2. 2個*技巧動作的直接連接，其中1個為騰空動作<br>3. 3個*技巧或體操動作的直接連接，其中1個為B組或以上動作<br>(此為額外加分，即一串動作可同時獲得上述1/2加分及此項加分) | 加 0.2 分<br>加 0.2 分<br>加 0.2 分 |
| 藝術表現要求 | 按照[2025-2028年度世界體操聯合會女子評分準則]從藝術分數中扣除 |

*任何技巧動作可重覆使用 1 次以滿足編排要求和獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子初級組 - 自由體操

**器械規格** ： **12 米 x 12 米**

**時間** ： **90 秒內(需音樂伴奏)**

**全套編排** ： **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**

**難度價值** ： **依照 2025-2028 年世界體操聯合會動作難度價值表**

- **A 組 = 0.2**
- **B 組 = 0.4**
- **C 組 = 0.6**
- **D 組 = 0.8**
- **E 組或以上 = 1.0**

**評分規則：**

| 評分項目 | 評分 |
|---|---|
| 編排要求：<br>1. 由2個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作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<br>2. 1串包括至少2個騰空動作的技巧連接<br>3. 1個空翻（須由雙腳反彈起跳）<br>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) | 每一個編排要求將獲得0.5分 |
| 連接加分：<br>1. 空翻 接 體操跳步，必須按此次序（須含反彈）<br>2. 2個技巧動作的直接連接，其中1個為空翻（須含反彈） | <br>加 0.2 分<br>加 0.2 分 |
| 藝術表現要求 | 按照[2025-2028年度世界體操聯合會女子評分準則]從藝術分數中扣除 |

* 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)

# 技巧串指兩個或以上的技巧動作連接

# 2026-2027 年全港競技體操公開及新秀比賽

## 女子公開(少年預備組)附加資訊

女子少年預備組將遵循《2025 年世界體操聯會（WG）女子競技體操青少年競賽規則》(WAG FIG YOUTH RULES AND REGULATIONS 2025)中關於「13 歲年齡組」之規定：

| A = 0.10<br>B = 0.20<br>C = 0.30<br>D = 0.40<br>E & higher = 0.40 | **Elements will be given Difficulty Value per FIG Cycle 16 Code of Points 2025-2028**<br>**Rules and Regulations are as FIG Cycle 16 Code of Points, unless stated otherwise**<br>**FIG Execution penalties will be applied**<br>**BARS/BEAM/FLOOR – 7 highest elements including dismount**<br>**BEAM/FLOOR – 3 acrobatic [min] + 3 dance [min] and 1 optional element** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***Vault*** | ***Bars*** | ***Beam*** | ***Floor*** |
| ***Apparatus*** | Vault table at 120cm **or 125cm**<br>• FIG landing mats | FIG Bars regulations with:<br>• FIG landing mats | FIG Beam regulations with:<br>• FIG landing mats | FIG Floor regulations |
| ***Requirements*** | Best score of 2 vaults performed Any FIG vaults from the CoP<br><br>Note: Gymnast may perform only 1 vault<br><br>Q to and VT Final: 2 different vaults (same or different groups) Average of the 2 vaults<br><br>**0.20 bonus for a vault with a salto** | **Gymnasts must perform 4 out of 6 requirements (max 2.00 P.)**<br><br>1. 1 x close bar circle element to handstand<br><br>2. Another close bar circle element to 30°<br>**0.10 bonus if in handstand**<br><br>3. 1 x cast to handstand<br><br>4. 1 x giant (bwd or fwd)<br><br>5. Non flight element with 360°<br><br>6. Flight element (HB to LB /LB to HB / Same Bar)<br><br>**Dismount must be included in counting elements**<br><br>**0.10 bonus for dismount with salto** | 1. Connection of minimum 2 different dance elements<br>*To include 1 leap or jump with 180° split (cross or side) or straddle position*<br><br>2. Minimum 1/1 (360°) pirouette<br><br>3. Acrobatic series with [min] 2 flight elements performed on the beam<br>**0.10 bonus if 1 is a salto**<br><br>4. Acro elements in different directions [fwd/swd & bwd]<br><br>**Dismount must be included in counting elements** | 1. Dance passage of minimum 2 different leaps or hops<br>*To include 1 leap or hop with 180° split (cross or side) or straddle position*<br><br>2. Stretched salto with 360° LA twist - forward or backward in an acro line<br>**0.10 bonus for 720° LA twist**<br><br>3. Salto bwd and salto fwd (no aerials) in the same or different acro line<br><br>4. Any 'B' pirouette<br><br>**Dismount must be included in counting elements** |

跳馬可選用彈板或小彈網