



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

2025-2026 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:

- 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調校。
- 公開組(青年)、公開組(少年)、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 (於 12 米 x 12 米自由體操墊上 直線進行)	U9：80 厘米橫箱 U15：1.0 米橫箱	/	1.0 米
初級組	12 米 x 12 米	1.15 米/1.25 米 跳檻	高 2.55 米 低 1.75 米	1.25 米
公開組 (少年)	依國際體操聯盟所定之規格 (跳馬可選用彈板或小彈網)			
公開組 (青年)	依國際體操聯盟所定之規格			



(2) 評分內容:

公開組(青年)及公開組(少年)：依據 2025-2028 年度國際體操聯盟評分規則進行。

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。

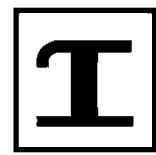
- D 分：難度價值、編排要求及連接加分(如適用)。
- E 分：完成情況、動作缺漏及藝術表現(如適用)。
- 中性扣分：包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則第 6 及第 8 章。

新動作申報

女運動員若有創新之動作(即不包括在 2025-2028 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 **2026 年 2 月 28 日(星期六)** 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。



2025-2026 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

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

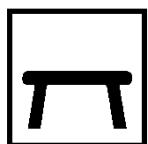
除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照

2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

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



2025-2026 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 - 縱木跨步上成單腳站立 (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 一個自選跳步	直跳	國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳步	國際體操聯盟動作難度表 B 組的跳步
4. 轉體	*單足轉 180° 接 雙腿立踵轉 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體	國際體操聯盟動作難度表 B 組的轉體
5. #兩個自選技巧動作	前滾翻	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作	國際體操聯盟動作難度表 B 組的技巧動作
6. 下法	側翻內轉	- 側空翻 - 側手翻並腿直跳下	國際體操聯盟動作難度表 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

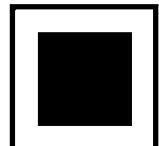
※側手翻並腿直跳下必須直接連接，於木端向後直跳時，手不能低於肩，否則計算為技巧動作及沒有下法

評分規則：

評分項目	評分
編排要求：	
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) 2. 具有不同方向(前 / 側和後)的技巧動作 3. 本規則難度表上的360°轉體 / 翻滾動作 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 年度國際體操聯盟女子評分準則] 從藝術分數中扣除
規定動作缺漏	-1.0 及 沒有難度分值



2025-2026 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* *(連接失敗扣 0.3)	直跳	/	後手翻
2. 兩個自選技巧動作	側手翻 前軟翻 後軟翻	國際體操聯盟動作 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°	/	國際體操聯盟動作 難度表 B 組的轉體
5. 跨跳(分值 0.2)接 *一個單腳起跳的跳步 (可以任何順序)	國際體操聯盟動作 難度表 A 組的跳步	國際體操聯盟動作 難度表 B 組的跳步	

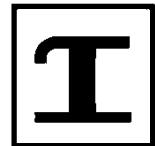
#兩個自選技巧動作不必連接，不能重覆動作(包括動作組 1 的動作)，可與動作組 1 連接成技巧串

*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： 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 2. 具有不同方向(前 / 側和後)的技巧動作 3. 1 串包括至少 2 個技巧動作的技巧串 4. 2 個騰空技巧動作 (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 年度國際體操聯盟女子評分準則] 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 年度國際體操聯盟女子評分準則中有關缺少下法的扣分不適用



女子初級組 - 跳馬

器械規格 : 1.15 米/1.25 米 跳檻

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

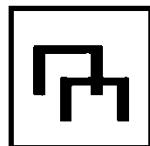
評分準則：以下情況動作無效得 0 分

- 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 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

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



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		國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的上法
槓中動作組	團身踏槓	- 後擺至肩水平以上 - #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 - 後腹迴環 - 高槓翻身上	- 謂身迴環 - 正 / 反掏迴環 - 前 / 後屈體迴環	國際體操聯盟動作難度表 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°) ★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) - 低槓謄身弧形下	- 高槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿) - 高槓謄身弧形下	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法

摆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)

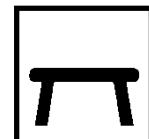
※低槓屈身上與高槓屈身上視為不同動作

* 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，下頷必須高於槓面，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： 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)	每一個編排要求將獲得 0.5 分
連接加分： 1. 高槓擺浪來回 2 次(懸垂前後不少於 45°) <u>接</u> 高槓屈身上 2. 屈身上 <u>接</u> 後擺至肩水平以上	加 0.2 分 加 0.2 分



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 年國際體操聯盟動作難度價值表

■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4

■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8

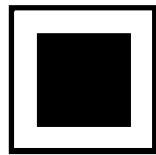
■ E 組或以上 =

1.0

評分規則 :

評分項目	評分
編排要求 :	每一個編排要求將獲得 0.5 分
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 2. 轉體、滾翻或全旋 (須為 2025-2028 年國際體操聯盟評分規則難度表上動作) 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	
連接加分 : 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 2. 2 個*技巧動作的直接連接 · 其中 1 個為 謂空動作 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 (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 加 0.2 分 加 0.2 分
藝術表現要求	按照 [2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則] 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)



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 年國際體操聯盟動作難度價值表

- 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 : <ol style="list-style-type: none">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1 串包括至少 2 個騰空動作的技巧連接1 個空翻 (須由雙腳反彈起跳)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 : <ol style="list-style-type: none">空翻接體操跳步 , 必須按此次序 (須含反彈)2 個技巧動作的直接連接 , 其中 1 個為空翻 (須含反彈)	加 0.2 分 加 0.2 分
藝術表現要求	按照 [2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則] 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