



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署 資助

2015 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則】

1. 動作編排及演出

(i) 內容

整套動作必須平均地結合有氧運動之特質基本步伐及難度動作

(ii) 時間

組別	A 組	B 組	C 組	D 組
套路時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)			1 分 30 秒 (± 5 秒)

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

(iii) 音樂

- > 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- > 音樂必須錄在錄音帶的 A 面開頭或雷射唱片第一首裡，每份音樂只可錄製一套比賽音樂
- > 教練必須於報到時將音樂錄音帶(兩盒) 或 雷射唱片(兩張)交給工作人員
- > 所交音樂需標明運動員的姓名、運動員編號、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001)
男子單人 A 組

註：【未能依上列要求提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】

2. 難度動作

組別	A 組	B 組	C 組	D 組
難度動作 (合共)	最多 6 個		最多 8 個	最多 10 個
限制難度	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地		單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	不適用
規定難度 必需非連貫地進行	4 個 1) A101 標準俯臥撐 2) B102 分腿支撐 3) C103 跳轉 360° 4) D133 劈腿前穿		4 個 1) A142 文森俯臥撐 2) B103 分腿支撐 180° 3) C264 團身跳 360° 4) D102 垂直劈腿	不設規定難度動作
自選難度	2 個		4 個	10 個
難度動作准許分值	0.1 - 0.4		0.1 - 0.6	只計算 0.3 - 1.0 之難度
地面難度	最多 4 個		最多 5 個	最多 5 個
成俯撐著地	0 次		最多 1 次	最多 2 次
劈腿著地	最多 1 次		最多 1 次	最多 2 次
難度動作數目組別(A,B,C,D)	每組 最少 1 個			
托舉 (雙人及三人組)	0		1	2

【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算】

3. 難度動作扣分

i. 難度動作按以下各項扣分，每出現一次扣 1 分

組別 扣分項目	A 組 / B 組	C 組	D 組
難度動作總數目	多於 6 個	多於 8 個	多於 10 個
規定難度	欠缺或連貫地進行	欠缺或連貫地進行	不適用
缺組#	每缺 1 組	每缺 1 組	每缺 1 組
難度重覆或 同類別(Family Name)	每重覆 1 個	每重覆 1 個	每重覆 1 個
地面難度數目	多於 4 個	多於 5 個	多於 5 個
難度動作分值	大於 0.4	過於 0.6	不適用
限制難度動作	單手支撐	單手支撐	不適用
限制難度動作著地	單手著地	單手著地	不適用
難度動作以俯臥撐著地	1 次	多於 1 次	多於 2 次
難度動作以劈腿著地	多於 1 次	多於 1 次	多於 2 次

難度動作組別分為：A. 動態力量 / B. 靜態力量 / C. 跳與躍 / D. 平衡及柔軟度

整套套路中的難度動作，必須包括以上四個組別，欠缺任何一組，視為缺組

已完成之難度(不論得分)均不視作缺組

* 同類別難度依照國際健美體操比賽規則【2013 至 2016 年】定義

ii. 混合雙人 及 三人組合於整套動作中的抬舉必須符合規定，缺少或每多一次扣 0.5 分

難度得分:

> 將所得的全部分值相加，然後除 2

難度減分:

> 將全部難度減分相加，然後除 2

4. 違例動作

(i) 每一次出現違例動作扣 0.5 分

(ii) 違例動作包括：

1. 套路中出現三個或以上的技巧單動作
包括：側手翻（分腿著地），側手翻內轉，軟翻（前或後），頭手翻，前手翻，後手翻和後空翻
2. 以手肘完成技巧單動作
3. 表現出過度柔軟的靜態動作（例如：後搬腿、拱橋等）
4. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
5. 手倒立多於 2 秒
6. 轉體魚躍前滾翻
7. 空翻少於或多於 360°（包括有或沒有轉體）
8. 連貫地進行技巧單動作

6. 其他

(i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2013 至 2016 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議

(ii) 國際健美體操比賽規則【2013 至 2016 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站
(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載

(iii) 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2015 全港十八區健美體操分齡賽

【大眾健美體操比賽規則】

1. 動作編排及演出：

(i) 內容

以 <健美體操章別獎勵計劃 (初級 - 銅章) 動作> 為基礎，作出變化，以展現健美體操的精神 (套路內容可參照本會網頁)，動作編排須包括一次托舉

(ii) 時間

所有組別
1 分 15 秒 (± 5 秒)

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

(iii) 音樂

- 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- 音樂必須錄在錄音帶的 A 面開頭 或 雷射唱片第一首裡，每份音樂只可錄製一套比賽音樂
- 教練/教師必須於報到時將音樂錄音帶(兩盒)或雷射唱片(兩張)交給工作人員
- 所交音樂需標明運動員的姓名、運動員編號、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001) A 組 - 規定套路

2. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，以及大眾健美體操的特點，制訂出「藝術」及「完成」評分方法

3. 評分範疇：

I. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選配 / 音樂的組成, 音效等 / 音樂的運用	2 分
規定動作編排	- 規定動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
成套編排	- 包括規定動作以外之操化動作、過渡與連接、配合及托舉 - 動作之變化 / 創意 / 流暢性	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

II. 完成得分

評分準則	分數扣減
根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審： i) 身體形態和標準位置 ii) 基本步伐的規範性 iii) 手臂和手形動作運用 iv) 隊形變化 v) 動作的一致性 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分 (技術部分佔 7 分，動作一致性佔 3 分)	小錯誤：稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分 中錯誤：明顯偏離正確完成，每次扣 0.2 分 失誤：根本無法達到要求， 無法清晰展示身體的位置，失去平衡 / 跌倒等， 每次扣 0.5 分 動作的幅度、強度和表演技巧未達一致， 每次扣 0.1 分

4. 基本步伐的規範

- 踏 步：傳統的低強度步伐，要求腳尖過渡到腳後跟落地緩衝，兩腳尖平行方向朝前。
- 後踢腿跑：相對於踏步是高強度動作，要求髌和膝在一條線上，腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 彈踢腿跳：膝關節和髌關節運動要有控制的延伸，腳尖繃直，要求屈膝落地緩衝。
- 吸 腿 跳：上體正直吸腿，屈膝時大小腿夾角保持 90 度，腳尖繃直，由腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 踢 腿 跳：上體正直，直腿向前或向側高踢腿，腳尖繃直，支撐腿可輕微彎曲。
- 開 合 跳：分腿時，髌部外開，屈膝緩衝，膝關節彎曲的方向與腳尖方向相同，並腿時腳可平行落地或外開。
- 弓 步 跳：上體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能過腳尖，腳後跟可以不著地。

5. 違例扣分

- (i) 每一次出現違例動作扣 0.5 分
- (ii) 違例動作包括：
 - i. 套路中出現三個或以上的技巧單動作
包括：側手翻（分腿著地）、側手翻內轉、軟翻（前或後）、
頭手翻、前手翻、後手翻和後空翻
 - ii. 以手肘完成技巧單動作
 - iii. 表現出過度柔軟的靜態動作（例如：後搬腿、拱橋等）
 - iv. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
 - v. 手倒立多於 2 秒
 - vi. 轉體魚躍前滾翻
 - vii. 空翻少於或多於 360°（包括有或沒有轉體）
 - viii. 連貫地進行技巧單動作

6. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2013 至 2016 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2013 至 2016 年】可在國際體操聯盟網站 (www.fig-gymnastics.com) 下載
- (iii) 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2015 全港十八區健美體操分齡賽

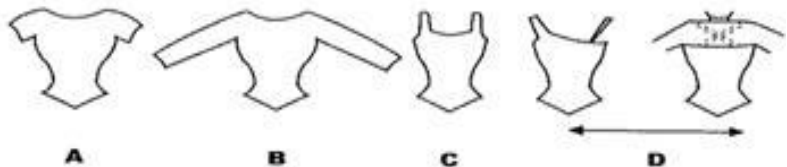
比賽服裝

(1)比賽服裝

1. 正確的健美操著裝不含有任何的透明材料，並且不得露出內衣
2. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
3. 男裝只允許圖示的男裝樣式
4. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
5. 參加「大眾健美體操」項目之運動員可穿統一體育服 或 體操衣

(2)女裝

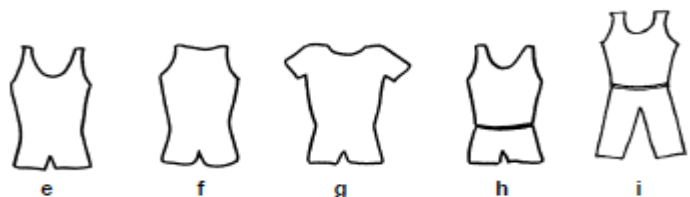
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的(兩件套)服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線
5. 認可的女裝樣例：



樣例 A 到 C 前後開口處相仿、樣例 D 前後開口處如圖所示

(3)男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心及短褲之緊身服裝，不可穿長袖運動衣
2. 整套服裝不得有開口
3. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
4. 整套服裝不得有閃片
5. 男運動員可穿 3/4 緊身襪褲
6. 認可的男裝樣例：



樣例 E 到 I 前後開口處相仿

(4)服裝減分： 不正確著裝：-0.2 (每項)