

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽

小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 新秀組

小學新秀組 : 自由體操
 器械規格 : 直墊 (長度 15 米 x 1.5 米)
 總分 : 15 分

路線	動作套路	備註
I	1. 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立	
	2. 三步助跑跳起魚躍前滾翻直腿起	
	3. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	
	4. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	
	5. 轉體 180°成左(右)腿在前的縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	
	6. 左(右)腿後擺成俯撐	
II	7. 慢起頭手倒立(停 2 秒)	
	8. 前滾翻成分腿坐	
	9. 分腿支撐(停 2 秒)，還原成分腿坐	
	10. 兩腿併腿，後滾翻直腿起	
III	11. 燕式平衡(停 2 秒)	
	12. 跳起側手翻接側手翻併腿站立結束	

評分規則：

路線	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1. 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立	1.5	倒立不到位	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
	2. 三步助跑跳起魚躍前滾翻直腿起	2.0	騰空高度		胸以下	腰以下	沒騰空
			直腿彎曲		15°	30°	屈腿超過 45°
	3. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5	舉腿幅度	+			
	4. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	1.0	幅度	腿部離地 5cm	腿部離地 10cm		
			5. 轉體 180°成左(右)腿在前的縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	1.0	幅度	腿部離地 5cm	腿部離地 10cm
6. 左(右)腿後擺成俯撐	0.5						
II	7. 慢起頭手倒立(停 2 秒)	2.0	收籠	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
			蹬地				蹬地完成
	8. 前滾翻成分腿坐	0.5	舉腿高度			+	
	9. 分腿支撐(停 2 秒)，還原成分腿坐	2.0	分腿幅度		+		
10. 兩腿併腿，後滾翻直腿起	0.5	屈腿	+				
III	11. 單腳踏前一步燕式平衡(停 2 秒)	0.5	動作幅度		+		腿低於身體
	12. 跳起側手翻	1.5	收籠	15-30°	31-45°	46-90°	收籠超過 90°
方向不正						+	
	13. 接側手翻併腿站立結束	1.5	連接停頓			+	

除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽 小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 新秀組

小學新秀組 : 跳 箱
器械規格 : 80 厘米橫箱

	動作套路	分值
1.	前手推倒立背直體躺下	15

評分準則：

	動作套路	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	前手推倒立背直體躺下	第一騰空收髻	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
		推手屈臂		+	+	
		第二騰空高度		+	+	
		第二騰空收髻			+	

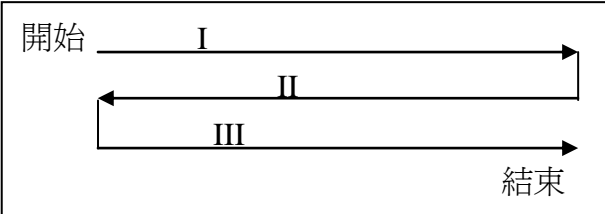
除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽

小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 初級組

小學初級組 : 自由體操
 器械規格 : 直墊 (長度 15 米 x 1.5 米)
 總分 : 15 分

路線		動作套路	備註	
I	1.	三步助跑前手翻單腳接前手翻雙腳站立		
	2.	右腳向前成弓箭步兩臂側平舉(稍停)		
II	3.	向左轉 180°，左腳向右腳併攏站立		
	4.	手倒立(停 2 秒)前滾翻成分腿坐		
	5.	分腿支撐(停 2 秒)		
	6.	兩腿後擺成俯撐		
	7.	慢起頭手倒立(停 2 秒)		
	8.	前滾翻起立		
	9.	向左跳轉 180°		
	III	10.		側扳腿平衡(停 2 秒)
		11.		三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳下結束

評分規則：

路線	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1. 三步助跑前手翻單腳落	2.0	推手曲臂		+	+	
			騰空高度		+		
	2. 接前手翻雙腳站立	2.0	推手曲臂		+	+	
			騰空高度		+		
			曲膝站立			+	
	3. 右腳向前成弓箭步兩臂側平舉(稍停)	0.5	幅度	+			
II	4. 向左轉 180°，左腳向右腳併攏站立	0.5	幅度				
	5. 手倒立(停 2 秒)前滾翻成分腿坐	2.0	倒立不到位	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
	6. 分腿支撐(停 2 秒)	2.0	分腿幅度		+		
			舉腿高度			+	
	7. 兩腿後擺成俯撐	0.5					
	8. 慢起頭手倒立(停 2 秒)	1.5	收籠	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
			蹬地				蹬地完成
9. 前滾翻起立	0.5						
10. 向左跳轉 180°	0.5						
III	11. 側扳腿平衡(停 2 秒)	1.0	幅度	+			
	12. 三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳下結束	2.0	轉體不正		+	+	

除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽

小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 初級組

小學初級組 : 跳 箱
 器械規格 : 1 米橫箱

	動作套路	分值
1.	前手翻	15

評分規則 :

	動作套路	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	前手翻	第一騰空收籠	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
		推手屈臂		+	+	
		第二騰空高度		+	+	
		第二騰空收籠		+	+	

小學初級組 : 單 槓
 器械規格 : 高 1.6 米(從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

順序	動作套路	備註
1.	經直角懸垂擺動穿腿右(左)腿上成騎撐	
2.	兩手換成反握騎撐前迴環	
3.	兩手換成正握右(左)腿向後擺越成支撐	
4.	支撐後擺後迴環(腹迴環)	
5.	支撐後倒弧形下站立結束	

註 : 教練可要求在落法時加 10 厘米保護墊

評分規則 :

順序	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	經直角懸垂擺動穿腿右(左)腿上成騎撐	4.0	曲膝		+	+	勾膝完成
2.	兩手換成反握	0.5	換握		+不是同時		
3.	騎撐前迴環	3.0	分腿幅度		+	+	
4.	兩手換成正握右(左)腿向後擺越成支撐	0.5	換握		不是同時		
5.	支撐後擺後迴環(腹迴環)	3.5	後擺幅度	低於肩	肩槓之間	低於槓	
			迴環收籠		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	弧形高度			低於槓	沒弧形直落下

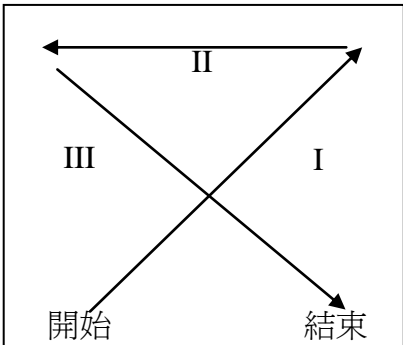
除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽

小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 高級組

小學高級組 : 自由體操
 器械規格 : 12米 x 12米

路線		動作套路	備註
I	1.	三步助跑前手翻接團身前空翻	12 x 12m 
II	2.	向左跳轉 135°	
	3.	分腿慢起手倒立(2秒)前滾翻	
	4.	頭手翻	
	5.	向左跳轉 45°	
III	6.	側板腿平衡(停2秒)	
	7.	三步助跑側手翻向內轉體後手翻跳起下結束	

評分規則：

路線		動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1.	三步助跑前手翻	2.0	推手曲臂		+	+	
				屈膝落地		+	+	
	2.	接團身前空翻	3.0	騰空高度		肩腰之間	腰以下	
II	3.	向左跳轉 135°	1.0	跳轉低	+			
	4.	分腿慢起手倒立(2秒)前滾翻	3.0	倒立不到位	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
	5.	頭手翻	2.0	騰空低		+		
				屈膝落地			+	
6.	向左跳轉 45°	1.0	跳轉低	+				
III	7.	側板腿平衡(停2秒)	1.0	幅度	+	+		
	8.	三步助跑側手翻向內轉體後手翻跳起下結束	2.0	轉體不正		+	+	

小學高級組 : 跳箱
 器械規格 : 1米直箱

	動作套路	分值
1.	前手翻	15

評分規則：

	動作套路	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	前手翻	第一騰空收髖	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
		推手屈臂		+	+	
		第二騰空高度		+	+	
		第二騰空收髖		+	+	

除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用

2013-2014 年度全港小學校際體操比賽

小學男子組 – 比賽動作及評分規則

小學男子組 – 高級組

小學高級組 : 雙 槓
 器械規格 : 高 1.6 米或 1.8 米 (從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

	動作套路	備註
1.	從內握懸垂前後擺動二次	
2.	屈伸上成直角支撐(停 2 秒)	
3.	支撐前後擺動二次	
4.	後擺下站立結束	

評分規則：

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	從內握懸垂前後擺動二次	2.5	幅度		+	+	
			腳觸地			+	
2.	前擺長振屈伸上成直角支撐(停 2 秒)	4.0	屈臂			+	
			直角低				
3.	支撐前後擺動二次	1.5	幅度			低於肩	
4.	後擺挺身下結束	1.5	幅度			低於肩	
			4.5	收籠			+

小學高級組 : 單 槓
 器械規格 : 高 1.8 米(從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

	動作套路	備註
1.	懸垂直臂起浪	
2.	屈伸上成支撐	
3.	支撐後擺腹迴環	
4.	支撐弧形下擺成懸垂後擺	
5.	前擺轉體 180°	
6.	懸垂擺動 2 次	
7.	後擺挺身下站立結束	

註 : 教練可要求在落法時加 10 厘米保護墊

評分規則：

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	正握直臂起浪	1.5	幅度		+	+	
2.	屈伸上成支撐	3.0	屈臂		+	+	
3.	支撐後擺腹迴環	2.5	後擺幅度	低於肩	肩槓之間	低於槓	
			迴環收籠		+	+	
4.	支撐弧形擺成懸垂後擺	1.5	幅度		+	+	
5.	前擺轉體 180°兩手依次換成正握	2.0	轉體不正		+	+	
6.	懸垂前後擺動 2 次	2.0	幅度		+	+	
7.	後擺挺身下站立結束	2.5	後擺高度			肩低於槓	
			收腹落地		+		

除依照小學學界賽各組規定動作的要求外，其他演出、編排、難度及行為會按照 2013-2016 年度國際體操聯盟(FIG)的評分規則(Code of Points)作準則使用