

2013-2014年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦

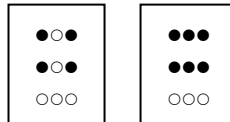


中學女子組-新秀組

中學新秀組：跳箱 (1 跳)

器械規格：1 米橫箱

跳板可選用 4 彈弓或 6 彈弓



總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值 (難度分值)	5.0 分
E 分值	最高 10.0 分
最後得分	最高 15.0 分

	比賽動作	難度分值
1	助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥在墊上	5.0

1. 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 沒有或多於一次按箱完成動作
- 1.3 頭手翻過箱
- 1.4 擺起倒立時跌回跑道上
- 1.5 動作過程中教練觸及運動員

除特別註明外，所有動作演出及行為扣分均參照
2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組 - 新秀組

中學新秀組：自由體操

器械規格：14 米 x 1.5 米

時間：90 秒內 (不需音樂伴奏)

全套編排：必須包含開始及結束舞蹈動作，動作段落 1 至 7 的次序可自行編排

總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高	4.6 分
	(連接加分*)	最高	0.6 分
E 分值		最高	10.0 分
最後得分		最高	15.2 分

	動作段落	分值
1*	倒立前滾翻，西松跳	0.6, 0.4
2*	原地蹬腿側手翻，側手翻	0.6, 0.4
3	燕式平衡(靜止 2 秒)接前滾翻成分腿體前屈接手不支撐腰的肩胛倒立(靜止 2 秒)	0.2, 0.2, 0.2
4	後軟翻	0.6
5	站立落拱橋推手起	0.4
6	單足轉體 360°	0.2
7*	跨跳，分腿屈體跳 (舞蹈段落)	0.4, 0.4

評分規則：

評分項目	評分
缺少開始或結束舞蹈動作	按照[2013-2016 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
連接加分* (規定動作表中 # 1, 2, 7 段落)	每個連接加 0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	除特別註明外，其餘均按照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2013-2014年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦

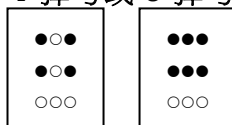


中學女子組 - 初級組

中學初級組：跳箱 (1 跳)

器械規格：1 米橫箱

跳板可選用 4 彈弓或 6 彈弓



總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值 (難度分值)	5.0 分
E 分值	最高 10.0 分
最後得分	最高 15.0 分

	比賽動作	難度分值
1	前手翻	5.0

1. 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 沒有按箱完成動作
- 1.3 頭手翻過箱
- 1.4 擺起倒立時跌回跑道上
- 1.5 動作過程中教練觸及運動員

除特別註明外，所有動作演出及行為扣分均參照
2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2013-2014年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組 - 初級組

中學初級組：平衡木
 器械規格：高度 1 米
 時間：90 秒內
 全套編排：動作段落 2 至 7 的次序可自行編排
 總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高 4.8 分
	(連接加分*)	最高 0.2 分
E 分值		最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	動作段落	難度分值
1	雙腿起跳上	0.6
2	單足轉體 360°	0.6
3	燕式平衡 (靜止 2 秒)	0.4
4*	團身跳，西松跳	0.4, 0.4
5	前踢腿，雙手向前撐木後踢腿	0.2, 0.4
6	前軟翻 / 後軟翻 / 前點後軟翻 / 側手翻 / 前滾翻 (分值：0.4)	0.6
7	分腿浮撐 (靜止 2 秒)	0.6
8	助跑 2 步以上雙腿起跳分腿屈體跳下	0.6

評分規則：

評分項目	評分
規定動作缺漏	-1.0, 及沒有難度分值
連接加分* (規定動作表中 # 4 段落)	加 0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (上法要求除外)	除特別註明外，其餘均按照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 評分

參考資料: [2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 \(http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229\)](http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229)

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組 - 初級組

中學初級組：自由體操

器械規格：14 米 x 1.5 米

時間：90 秒內 (不需音樂伴奏)

全套編排：必須包含開始及結束舞蹈動作，動作段落 1 至 7 的次序可自行編排

總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高	5.0 分
	(連接加分*)	最高	0.8 分
E 分值		最高	10.0 分
最後得分		最高	15.8 分

	動作段落	難度分值
1*	助跑 2-3 步側翻內轉，橫分腿跳，後滾翻屈體起	0.6, 0.4, 0.2
2*	前手翻，側手翻	0.6, 0.4
3	近地舞蹈動作	0.4
4*	交換腿劈叉跳，跨跳 (舞蹈段落)	0.6, 0.4
5	單足轉體 360°	0.2
6	狼跳 360°	0.6
7	後軟翻成倒立屈體下	0.6

評分規則：

評分項目	評分
缺少開始或結束舞蹈動作	按照[2013-2016 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
連接加分* (規定動作表中 # 1, 2, 4 段落)	每個連接加 0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	除特別註明外，其餘均按照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 評分

參考資料: [2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 \(http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229\)](http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229)

2013-2014年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦

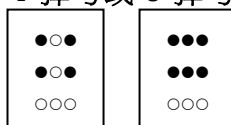


中學女子組 - 高級組

中學高級組：跳檯

器械規格：可選擇高度 1.15 米 / 1.25 米跳檯

跳板可選用 4 彈弓或 6 彈弓



總分：(D 分值 + E 分值) = 每跳得分

D 分值	(難度分值)	最高 5.0 分
E 分值		最高 10.0 分

第一跳的得分將計算作個人全能及團體賽的分數

兩跳的平均分將計算作單項決賽的總分

1. 項目要求：

- 1.1 必須在[動作難度價值表]選取動作
- 1.2 運動員必須跳兩跳
- 1.3 運動員必須選跳兩個不同的動作

2. 動作難度價值表：

動作編號	動作名稱	難度分值
01	前手翻	4.2
02	跳起轉體 180° (內轉)	4.2
03	山下前手翻	4.2
04	前手翻轉體 180°	4.4
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.4
06	躡子後手翻	4.6
07	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.6
08	跳起轉體 180° - 手翻轉體 360°	4.8
09	跳起轉體 180° - 後空翻	5.0
10	前手翻 - 前空翻	5.0

*在比賽中，運動員必須將動作編號顯示在大會提供的顯示板上，否則最後得分會被扣 0.3

3. 評分規則：

所有動作演出及行爲扣分均參照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則

參考資料:2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則(<http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229>)

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組-高級組

中學高級組：高低槓

器械規格：高槓 2.5 米，低槓 1.7 米

動作組合：全套動作必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成。

總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	1. 難度價值(DV)	全套計算最少 4 個、最多 6 個最高難度的動作(包括下法)
	2. 動作組要求 (CR)	最高 2.0 分(每個 0.5 分)
	3. 加分 (CV)	請參閱第 3 節有關加分詳情
E 分值		最高 10.0 分

短套路計分方法

難度動作數量	最高 E 分值
4 - 6	10
3	6
2	4
1	2

1. 動作難度價值表

動作組		0.1	0.2	0.3	0.4
上法		翻身上	正握槓，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	後擺至水平 團身踏槓	後擺至水平以上 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 30° 內) (分/併腿)	後擺倒立(倒立點前後 10° 內) (分 / 併腿)
	迴環類	實心腹迴環 前迴環 團身踏槓迴環	騰身迴環(水平下完成) 正 / 反掏迴環(水平下完成) 前 / 後屈體迴環(水平下完成) 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)	高槓屈身上 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

2013–2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



下法	分腿立撐下 (下法高度低於槓平面)	分腿立撐下 (下法高度達槓平面)	分腿立撐下 (下法高度高於槓平面)	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
	騰身弧形擺下 (下法高度低於槓平面)	騰身弧形擺下 (下法高度達槓平面)	騰身弧形擺下 (下法高度高於槓平面)	
	^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°)			

#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 0.3 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

2. 動作組要求 (每個 0.5)

- 2.1 上法
- 2.2 後擺類 (低於水平的後擺動作不計算難度價值)
- 2.3 迴環類動作
- 2.4 下法

3. 加分

- 3.1 屈身上**接**後擺至水平以上 加 0.3 分
- 3.2 屈身上**接**後擺至倒立(倒立點前後 10°內) 加 0.5 分
- 3.3 屈身上**接**後擺至水平以上**接**實心腹迴環**接**後擺至水平以上 加 0.5 分

4. 評分規則

所有動作演出，編排及行為扣分均依照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則

參考資料: 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 (<http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229>)

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組 - 高級組

中學高級組：平衡木

器械規格：高度 1.25 米

時間：90 秒內

動作組合：全套動作必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成。

總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	1. 難度價值(DV)	計算全套最多 8 個最高難度的動作 (包括下法)
	2. 動作組要求 (CR)	最高 2.5 分(每個 0.5 分)
	3. 加分 (CV)	請參閱#3 有關加分詳情
E 分值	最高 10.0 分	

1. 動作難度價值表

動作組	0.1	0.2	0.3	0.4
上法	雙手按橫木蹲上	雙腿起跳上 橫木/縱木浮撐(靜止 2 秒)	國際體操聯盟動作難度表 A 組的上法, 如: 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又 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) 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法, 如: 雙腿跳起在空中轉體 180°至木上站立 橫木起跳手支撐雙腿中穿成屈體高舉腿(靜止 2 秒)
跳躍動作	挺身跳 團身跳 貓跳 跨跳(90°-135°) 劈叉跳(90°-135°) 西松跳(90°-135°)	直跳 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的體操跳躍, 如: 跨跳 劈叉跳 分腿屈體跳/橫劈叉跳 西松跳 狼跳	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的體操跳躍, 如: 跳轉 360° 狼跳 180° 交換腿跳 交換腿劈叉跳轉體 90°成橫劈叉跳
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 組或以上的轉體, 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(分腿)(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 組或以上的平衡或支撐

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



技巧動作	前滾翻	後滾翻 手不支撐前滾翻 側手翻 後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作，如： 前軟翻 *前點後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的技巧動作，如： 倒立前滾翻 前手翻 側翻內轉(蹠子) 後手翻 後空翻 側空翻 挺身前空翻 前空翻
下法	側翻內轉	側空翻	團身前空翻 團身後空翻	側翻內轉接直跳下 後手翻接直跳下 或 國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法，如： 屈體前空翻 團身前空翻轉體 180° 直體前空翻

*前點後軟翻計算為向前的技巧動作

2. 動作組要求 (每個 0.5)

- 2.1 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是縱向／橫向／屈體分腿 180° 的單足跳、雙足跳或小跳
- 2.2 在木上完成的 360°轉體動作
- 2.3 兩個技巧動作或一個技巧動作和一個體操動作的直接連接
- 2.4 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作
- 2.5 下法：
 - 沒有下法，使用 0.1 分的下法 得 0.0 分
 - 使用 0.2 分的下法 得 0.3 分
 - 使用 0.3 分或以上的下法 得 0.5 分

3. 加分

- 3.1 兩個技巧動作的直接連接 加 0.2 分
- 3.2 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分
- 3.3 兩個騰空技巧動作的直接連接 加 0.5 分
- 3.4 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 加 0.5 分

4. 評分規則

所有動作演出，編排及行為扣分均依照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則

參考資料: 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則 (<http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229>)

2013-2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools
Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



中學女子組 - 高級組

中學高級組：自由體操

器械規格：12 米 x 12 米

時間：90 秒內(必需有音樂伴奏)

動作組合：全套動作必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成，並配以音樂進行。

總分：D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	1. 難度價值(DV)	計算全套 8 個最高難度的動作包括下法，其中最多 5 個技巧動作，至少 3 個舞蹈動作
	2. 動作組要求 (CR)	最高 2.5 分(每個 0.5 分)
	3. 加分 (CV)	最高 1.0 分
E 分值		最高 10.0 分

1. 動作難度價值表

動作類別	0.1	0.2	0.3	0.4
跳躍動作	貓跳 180° 團身跳轉 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組之體操跳躍動作，如： 劈叉跳 鹿跳 西松跳 團身跳 360° 屈體跳 狼跳 分腿屈體跳 分腿跳成俯撐 直體跳轉 360° 貓跳 360°	國際體操聯盟動作難度表 B 組之體操跳躍動作，如： 狼跳 360° 直體跳轉 720° 交換腿劈叉跳	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上之體操跳躍動作，如： 交換腿劈叉跳轉 180° 團身跳轉 720° 貓跳 720°
轉體	單腿轉體 360°	單腿蹲轉 360°	國際體操聯盟動作難度表 B 組之轉體，如： 單腿轉體 720°	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上之轉體，如： 單腿轉體 1080°
手支撐的技巧動作	前軟翻 後軟翻 魚躍側手翻 單手側手翻 前點後軟翻 手倒立前滾翻 後滾翻至倒立	國際體操聯盟動作難度表 A 組之手支撐的技巧動作，如： 前手翻 後手翻 後滾翻倒立轉體 180° 側翻內轉 挺身魚躍前滾翻	後滾翻倒立轉體 360° 或以上 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組之手支撐的技巧動作如： 後手翻轉體 360°	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上之手支撐的技巧動作，如： 前手翻轉體 360°
空翻動作			國際體操聯盟動作難度表 A 組之空翻，如： 側空翻/不撐手蹠子 挺身前空翻 快速後空翻 前空翻(團身/屈體) 後空翻(團身/屈體)	直體後空翻 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上之空翻

*前點後軟翻計算為向前的技巧動作

2. 動作組要求 (每個 0.5)

2013–2014年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastic Competition 2013-2014

聯合主辦



- 2.1 一串包括至少 2 個在動作難度表內的不同跳躍動作的舞蹈段落，其中一個是縱向／橫向／屈體分腿 180° 的單足跳或小跳
- 2.2 一串包括至少 3 個技巧動作的技巧連接，其中最少一個是騰空動作
- 2.3 一串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接其中一個必須是空翻動作
- 2.4 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作
- 2.5 下法：計算最後一個技巧動作
(可以是單一技巧動作、技巧連接或技巧體操連接)
 - 沒有下法，使用 0.1 分的下法 得 0.0 分
 - 使用 0.2 分的下法 得 0.3 分
 - 使用 0.3 分或以上的下法 得 0.5 分

3. 加分 (每個 0.2 分, 最高可獲 1.0 分)

3.1 技巧連接

- 兩個難度分值 0.2 分或以上之手支撐技巧動作 + 空翻(須含反彈)
- 空翻連接(須含反彈)

3.2 技巧連接

- 空翻 + 難度分值 0.2 分或以上之跳躍

(國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上之空翻 + 國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上之體操跳躍，必須按此次序)

3.3 單腿轉體連接

- 兩個 360°或以上之單腿轉體連接

4. 評分規則

所有動作演出，編排及行為扣分均依照 2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則

參考資料:2013-2016 年度國際體操聯盟女子評分準則(<http://figdocs.sportcentric.net/external/serve.php?document=4229>)