



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2016-17 年度全港競技體操公開及新秀比賽

### 評分內容、器械規格

### 女子組

#### 評分內容

(1) 公開組(青年)、公開組(少年)、初級組、新秀組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2013-2016 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。
- E 分：完成情況、編排組合及藝術表現。

| 難度價值 |                            |   |   |   |
|------|----------------------------|---|---|---|
| 項目   | 公開組 (青年)                   | 公開組 (少年)  | 初級組   | 新秀組   |
| 跳馬   | ➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則 | ➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則  | ➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟難度表中的分值，每個難度價值加 1.0   | 規定動作：前手翻<br>(只跳 1 次)<br>➢ 難度價值 5.0  |
| 高低槓  | ➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則 | ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法<br>➢ 難度價值：<br>■ A 組 = 0.1<br>■ B 組 = 0.2<br>■ C 組 = 0.3<br>■ D 組 = 0.4<br>■ E 組 = 0.5<br>■ F 組 = 0.5<br>■ G 組 = 0.5                                       | ➢ 計算全套 6 個最高難度的動作包括下法<br>➢ 難度價值：參閱初級組高低槓動作難度價值表   | /   |
| 平衡木  | ➢ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則 | ➢ 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，最少 3 個舞蹈動作<br>➢ 時間：90 秒內<br>➢ 難度價值：<br>■ A 組 = 0.1<br>■ B 組 = 0.2<br>■ C 組 = 0.3<br>■ D 組 = 0.4<br>■ E 組 = 0.5<br>■ F 組 = 0.5<br>■ G 組 = 0.5 | ➢ 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，最少 3 個舞蹈動作<br>➢ 時間：90 秒內<br>➢ 難度價值：<br>■ A 組 = 0.2<br>■ B 組 = 0.4<br>■ C 組 = 0.6<br>■ D 組 = 0.8<br>■ E 組 = 1.0<br>■ F 組 = 1.0<br>■ G 組 = 1.0 | ➢ 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，最少 3 個舞蹈動作<br>➢ 時間：90 秒內<br>➢ 難度價值：參閱新秀組平衡木動作難度價值表 |

|      |  |   |   |  |
|------|--|---|---|--|
| 自由體操 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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，最少 3 個舞蹈動作</li> <li>➤ 時間：90 秒內</li> <li>➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.2</li> <li>■ C 組 = 0.3</li> <li>■ D 組 = 0.4</li> <li>■ E 組 = 0.5</li> <li>■ F 組 = 0.5</li> <li>■ G 組 = 0.5</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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，最少 3 個舞蹈動作</li> <li>➤ 時間：90 秒內</li> <li>➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.2</li> <li>■ B 組 = 0.4</li> <li>■ C 組 = 0.6</li> <li>■ D 組 = 0.8</li> <li>■ E 組 = 1.0</li> <li>■ F 組 = 1.0</li> <li>■ G 組 = 1.0</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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，最少 3 個舞蹈動作</li> <li>➤ 時間：90 秒內</li> <li>➤ 難度價值：參閱新秀組自由體操動作難度價值表</li> </ul> |
|------|--|---|---|--|

(2) 編排要求：

- 完成以下各項目組別的編排要求，每一個將獲得 0.5 分。

|             |                           |  |
|-------------|---------------------------|--|
| 公開組<br>(青年) | 跳 檯<br>高低槓<br>平衡木<br>自由體操 | 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則   |
| 公開組<br>(少年) | 跳 檯                       | 1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次<br>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   |
|             | 高低槓<br>平衡木<br>自由體操        | 1. 除下法外，其他則依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則<br>2. 下法：<br>沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分<br>使用 B 組下法 得 0.3 分<br>使用 C 組或以上下法 得 0.5 分  |
| 初級組         | 跳 馬                       | 1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次<br>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   |
|             | 高低槓                       | 1. 上法<br>2. 一個在高槓上完成的動作<br>3. 近槓迴環動作<br>4. 一次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓)<br>5. 下法：<br>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分<br>使用 0.4 分下法 得 0.30 分<br>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分  |
|             | 平衡木                       | 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<br>2. 有難度的轉體動作 (木上完成)<br>3. 兩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<br>5. 下法：<br>沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分<br>使用 B 組下法 得 0.3 分<br>使用 C 組或以上下法 得 0.5 分  |
|             | 自由體操                      | 1. 一串包括至少 2 個的不同舞蹈動作的舞蹈段落，其中一個是縱向 / 橫向 / 屈體分腿 180°的單足跳或小跳<br>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<br>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<br>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作<br>5. 下法：計算最後一個雙腿起跳的技巧動作<br>(可以是單一技巧動作、技巧連接或技巧體操連接)<br>沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分<br>使用 B 組下法 得 0.3 分<br>使用 C 組或以上下法 得 0.5 分 |

|     |      |   |
|-----|------|---|
| 新秀組 | 跳 馬  | 前手翻(只跳一次)   |
|     | 平衡木  | <p>1. 一個至少含兩個不同在動作難度價值表內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</p> <p>2. 在木上完成的 360°轉體動作</p> <p>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</p> <p>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</p> <p>5. 下法：</p> <p>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</p> <p>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</p> <p>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</p>  |
|     | 自由體操 | <p>1. 一串包括至少 2 個在動作難度價值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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作</p> <p>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)</p> <p>沒有下法，使用 0.2 分下法 得 0.00 分</p> <p>使用 0.4 分下法 得 0.30 分</p> <p>使用 0.6 分或 0.8 分下法 得 0.50 分</p> <p><b>* 0.4 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值只計算一次</b></p> |

## (3) 連接加分：

|             |                    |  |  |
|-------------|--------------------|--|--|
| 公開組<br>(青年) | 高低槓<br>平衡木<br>自由體操 | 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則   |  |
| 公開組<br>(少年) | 高低槓<br>平衡木<br>自由體操 | 依照 2013-2016 年國際體操聯盟評分規則   |  |
| 初級組         | 高低槓                | 1. 屈身上 接 後擺至倒立 (倒立點前後 10°內)<br>2. 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<br>加 0.5 分                       |
|             | 平衡木                | 1. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作<br>2. 兩個騰空技巧動作的直接連接<br>3. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻   | 加 0.3 分<br>加 0.5 分<br>加 0.5 分            |
|             | 自由體操               | 1. 空翻連接 (須含反彈)<br>2. 空翻 接 A 組或以上之體操跳躍，必須按此次序 (須含反彈)<br>3. 兩個 360°或以上之不同的單腿轉體連接   | 加 0.2 分<br>加 0.2 分<br>加 0.2 分            |
| 新秀組         | 平衡木                | 1. 兩個技巧動作的直接連接<br>2. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作<br>3. 兩個騰空技巧動作的直接連接<br>4. 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻   | 加 0.2 分<br>加 0.3 分<br>加 0.5 分<br>加 0.5 分 |
|             | 自由體操               | 1. 三個難度分值 0.4 分或以上之手支撐動作的直接連接<br>2. 兩個難度分值 0.4 分或以上之手支撐技巧動作 接 空翻 (須含反彈)<br>3. 空翻 接 0.4 分或以上之體操跳躍，必須按此次序 (須含反彈)<br>4. 兩個 360°或以上之不同的單腿轉體連接<br><b>* 0.4 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但<br/>難度價值只計算一次</b> | 加 0.2 分<br>加 0.2 分<br>加 0.2 分<br>加 0.2 分 |

(4) 難度價值表：

| 初級組 - 高低槓 - 動作難度價值表 |                            |   |  |  |
|---------------------|----------------------------|---|--|--|
| 動作組                 | 0.2                        | 0.4   | 0.6  | 0.8  |
| 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 <b>A</b> 組或以上的上法，如：<br>低槓屈身上<br>高槓屈身上                            |
| 槓中動作組               | 後擺類                        | 後擺至水平以上<br><br>屈體踏槓<br><br>#高槓擺浪來回 2 次<br>(懸垂前後不少於 45°) | 後擺倒立(倒立點前後 30° 內)(分腿/併腿上)  | 後擺倒立(倒立點前後 10° 內)(分腿 / 併腿上)  |
|                     | 迴環類                        | 實心腹迴環<br><br>前迴環<br><br>團身踏槓迴環                          | 騰身迴環 (水平下完成)<br><br>正 / 反掏迴環 (水平下完成)<br><br>前 / 後屈體迴環 (水平下完成)<br><br>高槓翻身上 | 騰身迴環 (水平上完成但未成倒立)<br><br>正 / 反掏迴環 (水平上完成但未成倒立)<br><br>前 / 後屈體迴環 (水平上完成但未成倒立) |
| 下法                  | ^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°) | 低槓分腿立撐下<br><br>低槓騰身弧形擺下                                 | 高槓分腿立撐下<br><br>高槓騰身弧形擺下  | 國際體操聯盟動作難度表 <b>A</b> 組或以上的下法，如：<br>高槓踏槓弧形轉體 180°下<br>團身後空翻<br>屈體後空翻<br>直體後空翻 |

#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

| 新秀組 - 平衡木 - 動作難度價值表 |                                   |   |   |   |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|---|
| 動作組                 | 0.2                               | 0.4                                       | 0.6   | 0.8   |
| 上法                  | 雙手按橫木蹲上                           | 雙腿起跳上<br>橫木/縱木浮撐<br>(靜止 2 秒)              | 國際體操聯盟動作難度表 A 組的上法，如：<br>單腿跳上成單腿站(後腿至少至水平)<br>雙腿跳起手支撐成橫劈又<br>雙手按橫木雙腿中穿成後撐 | 蹬板提倒立 (無須靜止 2 秒)<br>浮撐慢起手倒立(無須靜止 2 秒)<br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法，如：<br>雙腿跳起在空中轉體 180° 至木上站立 |
| 跳躍動作                | 挺身跳<br>團身跳<br>貓跳                  | 直跳 180°                                   | 國際體操聯盟動作難度表 A 組的體操跳躍，如：<br>跨跳<br>劈叉跳<br>分腿屈體跳/橫劈叉跳<br>西松跳<br>狼跳           | 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的體操跳躍，如：<br>跳轉 360°<br>狼跳 180°<br>交換腿跳<br>交換腿劈叉跳轉體 90° 或<br>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：<br>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：<br>單足轉體 540°   |
| 平衡/<br>支撐           | 燕式平衡(水平至 160°)<br>側控腿平衡 (120°或以上) | 抱木平衡(前後分腿 160°以上)<br>手倒立(分/併腿) (無須靜止 2 秒) | 手倒立(分腿) (靜止 2 秒)<br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 A 組的平衡或支撐，如：<br>燕式平衡(180°)    | 手倒立(併腿) (靜止 2 秒)<br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的平衡或支撐  |
| 技巧動作                | 前滾翻                               | 後滾翻                                       | 國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作，如：<br>手不支撐前滾翻<br>側手翻<br>後軟翻<br>前軟翻<br>*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：<br>倒立前滾翻<br>前手翻<br>側翻內轉(躡子)<br>後手翻<br>後空翻<br>側空翻<br>挺身前空翻<br>前空翻           |
| 下法                  | 側翻內轉                              | 側空翻                                       | 團身前空翻<br>團身後空翻  | 側翻內轉接直跳下<br>後手翻接直跳下<br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法，如：<br>屈體前空翻<br>團身前空翻轉體 180°<br>直體前空翻         |

- 前點後軟翻計算為向前的技巧動作

| 新秀組 - 自由體操 - 動作難度價值表 |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| 動作組                  | 0.2   | 0.4   | 0.6  | 0.8  |
| 跳躍動作                 | 貓跳 180°<br>團身跳轉 180°                                      | 國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之體操跳躍動作，如：<br>劈叉跳<br>鹿跳<br>西松跳<br>團身跳 360°<br>屈體跳<br>狼跳<br>分腿屈體跳<br>分腿跳成俯撐<br>直體跳轉 360°<br>貓跳 360° | 國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 之體操跳躍動作，如：<br>狼跳 360°<br>直體跳轉 720°<br>交換腿劈叉跳                                | 國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之體操跳躍動作，如：<br>交換腿劈叉跳轉 180°<br>團身跳轉 720°<br>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>B 組</b> 之轉體，如：<br>單腿轉體 720°   | 國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之轉體，如：<br>單腿轉體 1080°                               |
| 手支撐的技巧動作             | 前軟翻<br>後軟翻<br>魚躍側手翻<br>單手側手翻<br>前點後軟翻<br>手倒立前滾翻<br>後滾翻至倒立 | 國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之手支撐的技巧動作，如：<br>前手翻<br>後手翻<br>後滾翻倒立轉體 180°<br>側翻內轉<br>挺身魚躍前滾翻                                      | 後滾翻倒立轉體 360° <b>或</b><br><b>以上</b><br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 之手支撐的技巧動作如：<br>後手翻轉體 360° | 國際體操聯盟動作難度表 <b>C 組</b> 或以上之手支撐的技巧動作，如：<br>前手翻轉體 360°                         |
| 空翻動作                 |   |   | 國際體操聯盟動作難度表 <b>A 組</b> 之空翻，如：<br>側空翻/不撐手躑子<br>挺身前空翻<br>快速後空翻<br>前空翻 (團身 / 屈體)<br>後空翻 (團身 / 屈體)     | 直體後空翻<br><b>或</b><br>國際體操聯盟動作難度表 <b>B 組</b> 或以上之空翻                           |

\* 前點後軟翻計算為向前的技巧動作

### (三) 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)依國際體操聯盟所定之規格。
3. 初級組、新秀組依照下列之規格：

#### 女子組

| 自由體操                | 跳 馬                        | 高低槓              | 平衡木    |
|---------------------|----------------------------|------------------|--------|
| 初級組<br>12 米 x 12 米  | 初級組<br>1.15 米/1.25 米<br>跳臺 | 高 2.5m<br>低 1.7m | 1.25 米 |
| 新秀組<br>14 米 x 1.5 米 | 新秀組<br>1.0 米橫箱             | /                | 1.0 米  |

### (四) 新動作申報

男、女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2013-2016 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2016 年 12 月 1 日(星期四)前以書面及光碟一同交付大會作申報評核其難度，否則不被認可。