



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2020-2021 年度全港藝術體操公開賽

競賽要求

甲、個人項目

級別	項目	時間	難度要求
預備組	- 徒手 - 球	0'45" – 1'00"	<p>難度分：最高分值 5 分</p> <p>徒手：</p> <ol style="list-style-type: none"> 身體難度(BD)：最少 3 個；最多 4 個 <ul style="list-style-type: none"> 難度由 0.1- 0.4 分值(最少 1 個身體難度動作組) 舞步組合(S)：最少 1 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 3 個 波浪動作：最多 2 個(0.2 分/次) <ul style="list-style-type: none"> 可於站立或地面上進行 超過 2 個不予評分，但不會扣分 <p>球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 身體難度(BD)：最少 3 個；最多 4 個 <ul style="list-style-type: none"> 難度分值：0.1- 0.4 分值(最少 1 個身體難度動作組) 舞步組合(S)：最少 1 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 1 個 器械難度(AD)：最多 3 個
四級	- 繩 - 圈	1'00" – 1'15"	<p>難度分：最高分值 6 分</p> <p>繩 / 圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 身體難度(BD)：最少 4 個；最多 5 個 <ul style="list-style-type: none"> 難度分值：0.1- 0.5 分值(最少 1 個身體難度動作組) 舞步組合(S)：最少 1 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 2 個 器械難度(AD)：最多 4 個
三級	- 球 - 棒	1'00" – 1'15"	<p>難度分：最高分值 7 分</p> <p>球 / 棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 身體難度(BD)：最少 5 個；最多 6 個 <ul style="list-style-type: none"> 難度分值：不限 (最少 1 個身體難度動作組) 舞步組合(S)：最少 2 次(最少 8 秒) 結合旋轉的動力性動作(R)：最少 1 個，最多 3 個 器械難度(AD)：最少 2 個，最多 5 個

二級	- 圈 - 棒 - 帶	1'15" – 1'30"	2017 – 2020 國際藝術體操成年規則(最新 2018 年 2 月 1 日 實施版本)
一級	- 圈/繩 - 球 - 棒 - 帶	1'15" – 1'30"	2017 – 2020 國際藝術體操成年規則(最新 2018 年 2 月 1 日 實施版本)

1. 時間

- 由運動員動作開始一刻計算，少於或超過規定的時間，由協調裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 服裝

- 是次比賽均不能配帶特區章或其他團體章(包括校章)，不符合規定由協調裁判扣每名運動員 0.30 分。
- 繃帶或保護用具(如：護腕)，除肉色外，不可帶任何其他顏色，不符合規定由協調裁判員每名運動員扣 0.30 分。

3. 評分標準

- 扣分:

- 超過/ 不足指定的身體難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。
- 少於指定數量的舞蹈步組合，扣 0.30 分。
- 超過/ 不足指定的結合旋轉的動力性動作，扣 0.30 分。
- 超過/ 不足指定的器械難度動作，扣 0.30 分。
- 多於 1 個慢轉，扣 0.30 分。

4.1 身體難度 (BD)

- 每個身體難度動作組（共 3 組）均必須最少完成 1 次，當中包括跳、轉和平衡動作。
- 身體難度動作應結合該器械基本組 或 非器械基本組來完成。
- 重覆的身體難度動作不予評分，但不會扣分。

4.2 舞步組合 (S)

- 舞步組合價值 0.30 分，成套動作中最少要有 1 個舞步組合 (時間為最少 8 秒)。
- 應根據音樂與器械基本動作組(最少 1 次) 結合，8 秒的舞蹈動作均不能中斷。
- 舞蹈動作組合需根據音樂的拍子、韻律、音樂特色和重音，而作出動作上有以下最少 2 次的變化：
 - 舞步方式 e.g. 踏步，小跳，小跑等等
 - 節奏
 - 方向，身體面向不同方向，身體行不同的路線
 - 水平
- 舞蹈動作組合 可 於以下情況完成：
 - 可結合 0.10 分值的身体難度(依紐辛 illusion 除外)，
 - 最多 1 個器械熟練性動作(AD)，不能是近似技巧性動作或依紐辛 illusion
 - 在配合音樂的情感下可結合大、中或小拋。

- 舞蹈動作組合 **不可** 於以下情況完成：
 - 在舞蹈動作組合中不可有動力性驚險動作 (R)
 - 不可有近似技巧性動作，依紐辛 illusion
 - 不可只在地面上完成

4.3 結合旋轉和拋的動力性動作 (R)

- 拋器械或器械在空中時，身體旋轉失去視線控制和旋轉最少 2 次。

基本難度分值	基本要求
R =0.20 分	拋：大拋或中拋 2 個動力性的身體旋轉： <ul style="list-style-type: none"> - 每個旋轉應完成 360 度 - 可在任何軸完成 - 沒有停頓或中斷 接：完結時接器械或根據特殊要求接器械

* 可中拋或大拋來完成動力性驚險動作(R)

* 在進行特殊的拋、接或增加額外的加分要求，每增加一個額外的加分動作要求，其分值將會被提升。

4.4 器械難度 (AD)

- 器械難度可單獨使用 / 身體難度結合使用 / 在舞步組合中使用。
- **每一個器械難度不可重覆。**

基本要求	分值
基本的器械運用(結合器械基本動作組或非器械基本動作組)	0.20 分
特定的器械運用 <ul style="list-style-type: none"> - 最少滾動兩個或以上的身體部位 - 兩支沒有結合一起的棒來完成小拋和接 - 大拋 - 在沒有手的幫助下經由兩個不同的身體部位傳遞器械 	0.30 分
在大拋下完成接的動作 或 在經過地面或身體反彈下完成接的動作	0.40 分

*詳情請看 2017 - 2020 年國際規則(最新 2018 年 2 月 1 日實施版本)

4.5 完成價值 (E)

- 起評分為 **10.00** 分，評價完成情況，按看 2017 - 2020 年國際規則(最新 2018 年 2 月 1 日實施 版本)對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。
- 出界：在成套中運動員出界及器械出界每次扣 **0.30** 分。如在空中出界並未接觸地面不視為出界。

乙、集體項目

級別	項目	時間	動作要求
少年 A 組	5 球	2'00" – 2'15"	難度分：最高分值 6 分 1 身體難度(BD)：最少 3 個；最多 4 個 - 難度分值：0.1- 0.4 分值(最少 1 個身體難度動作組) 2 交換難度(ED)：最少 2 個；最多 3 個 3 舞步組合(S)：最少 2 次(最少 8 秒) 4 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 1 個 5 協作動作(CC)：最少 1 個
少年 B 組	5 圈	2'15" – 2'30"	難度分：最高分值 8 分 1 身體難度(BD)：最少 3 個 - 難度分值：不限 (最少 1 個身體難度動作組) 2 交換難度(ED)：最少 3 個 *身體難度和交換難度最多可共有 7 個，其中 1 個難度可自由選擇 3 舞步組合(S)：最少 2 次(最少 8 秒) 4 結合旋轉的動力性動作(R)：最多 1 個 5 協作動作(CC)：最少 4 個
公開組	5 球	2'15" – 2'30"	2017 – 2020 國際藝術體操成年規則(最新 2018 年 2 月 1 日實施版本)

1. 時間

- 由運動員動作開始一刻計算，少於或超過規定的時間，由協調裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 音樂

- 集體項目，只能有一首音樂帶有歌詞/字，不符合規定由協調裁判員扣 1.00 分。

3. 服裝

- 是次比賽均不能配帶特區章或其他團體章(包括校章)，體操服必須一致(面樣、樣式及圖案)，全隊 5 名運動員服裝的顏色要一致。不符合規定由協調裁判扣每名運動員 0.30 分。

4. 評分標準

- 少年組集體五人球、五人圈比賽完成規則是按國際藝術體操少年賽制 2017 - 2020 規例要求而進行(最新 2018 年 2 月 1 日實施版本)
- 公開組集體五人球比賽規則是按國際藝術體操成年賽制 2017 - 2020 規例要求而進行(最新 2018 年 2 月 1 日實施版本)

扣分：

- 超過/ 不足指定的身體難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。
- 超過/ 不足指定的交換難度動作數量；每一個身體難度動作組沒有完成最少 1 次，扣 0.30 分。

- 少於指定數量的舞蹈步組合，扣 0.30 分。
- 超過結分旋轉的動力性動作，扣 0.30 分。
- 超過/ 不足指定的協作動作，扣 0.30 分。

4.1 身體難度 (BD)

- 最少 1 個身體難度動作組必須完成 1 次，當中包括跳、轉和平衡動作。
- 身體難度動作應結合該器械基本組 或 非器械基本組來完成。
- 重覆的的身體難度動作不予評分，但不會扣分。

4.2 交換難度 (ED)

- 5 位運動員可同時 / 分小組形式交換器械。
- 交換器械時只可以是在中拋或大拋的形式上進行。
- 0.1 分值的身體難度動作可在交換難度中完成，如身體難度高於 0.1 分值，該難度不會當作交換難度計算。

4.3 舞步組合 (S)

- 舞步組合價值 0.30 分，成套動作中最少要有 1 個舞步組合 (時間為最少 8 秒)。
- 可由 5 名運動員同時完成，動作可相同或不相同。
- 可分小組型式完成，動作可相同或不相同。
- 與個人項目的舞步組合要求相同

4.4 結合旋轉和拋的動力性動作 (R)

- 成套動作中只能有 1 次。
- 與個人項目的 R 要求相同。

4.5 協作動作 (CC)

- 5 名運動員在進行協作動作時必須一起參予。
- 協作動作，結合旋轉：器械必須是在拋出後在空中時，運動員才進行身體旋轉，而不是在旋轉後才拋出器械。

B) 完成價值 (E)

- 起評分為 10.00 分，評價完成情況。
- 出界：在成套中每名運動員出界及每個器械出界每次扣 0.30 分。如在空中出界並未接觸地面不作出界論。