



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2022-2023 年全港競技體操公開及新秀比賽

評分內容、器械規格

修訂版
2022.12.08

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 2022-2024 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。
- 中性扣分：包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則第 6 及第 8 章。

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 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➢ 依照 2022-2024 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 (只跳 1 次) ➢ 難度價值 5.0
高低槓	➢ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度動作包括下法 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 6 個最高難度動作包括下法 ➢ 難度價值：參閱初級組高低槓動作難度價值表	/
平衡木	➢ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➢ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➢ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值： ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0	➢ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 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"> ➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度動作必須為「動作難度表」內所列出的動作。0.2 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，但難度價值及連接加分只計算一次(按出現順序計算)
------	--	--	--	---

附註：

* 下法-最後一串#技巧串內最高難度的技巧動作。如果運動員只演出一串技巧串，將被視作缺少下法(中性扣分 -0.5 分)

技巧串-兩個或以上的技巧動作連接

(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 (青年)	跳 檯 高低槓 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	跳 檯	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 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 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則
初級組	跳 馬	1. 參加全能賽的運動員只須跳 1 次 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 2. 1 個在高槓上完成的動作 3. 近槓迴環動作 4. 1 次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓)
	平衡木	1. 1 個至少含 2 個不同的舞蹈動作的直接連接，其中 1 個是縱向 / 橫向分腿 180° 或屈體分腿的單足或雙足起跳動作 2. 轉體、滾翻或全旋(須為 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則難度表上動作) 3. 2 個技巧動作的直接連接 *任何技巧動作可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值只計算一次(按出現順序計算) 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
	自由體操	1. 由 2 個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落 (其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉)，其中 1 個是分腿 180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢 2. 1 串包括至少 2 個騰空動作的技巧連接 *任何技巧動作可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值只計算一次(按出現順序計算) 3. 1 個空翻 (須由雙腳反彈起跳) 4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向(前/側和後)

新秀組	跳馬	前手翻(只跳一次)
	平衡木	<p>1. 1個至少含2個不同的舞蹈動作的直接連接，其中1個是縱向/橫向分腿180°或屈體分腿的單足或雙足起跳動作</p> <p>2. 本規則難度表上的360°轉體動作、前滾翻或後滾翻</p> <p>3. 1個技巧動作和1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>
	自由體操	<p>1. 由2個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落(其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉)，其中1個是分腿180°的縱向/橫向或屈體分腿姿勢</p> <p>2. 1串包括至少3個技巧動作的技巧連接</p> <p>3. 1串包括至少2個技巧動作的技巧連接，其中一個必須是騰空動作</p> <p>4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向(前/側和後)的技巧動作</p> <p>*0.2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(按出現順序計算)</p>

(3) 連接加分：

公開組 (青年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照2022-2024年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照2022-2024年國際體操聯盟評分規則
初級組	高低槓	<p>1. 高槓擺浪來回2次(懸垂前後不少於45°)接高槓翻身上 加0.2分</p> <p>2. 高槓擺浪來回2次(懸垂前後不少於45°)接高槓屈身上 加0.3分</p> <p>3. 屈身上接後擺至肩水平以上 加0.3分</p> <p>4. 屈身上接後擺至倒立(倒立點前後10°內) 加0.5分</p> <p>5. 後擺至肩水平以上接迴環類動作 加0.3分</p> <p>6. 後擺至倒立(倒立點前後10°內)接迴環類動作 加0.5分</p>
	平衡木	<p>1. 2個B組或以上體操動作的直接連接 加0.2分</p> <p>2. 1個技巧動作和1個體操動作的直接連接 加0.2分</p> <p>3. 2個技巧動作的直接連接，其中1個為騰空動作 加0.3分</p> <p>4. 2個體操動作的直接連接，1個為B組或以上動作，另1個為C組或以上動作(如同一組動作同時可獲得上述項1加分和此項4加分，則只給予最高分之一項加分) 加0.3分</p> <p>5. 2個騰空或空翻技巧動作的直接連接(可1個騰空動作1個空翻)(如同一組動作同時可獲得上述項3加分和此項5加分，則只給予最高分之一項加分) 加0.5分</p> <p>6. 3個技巧或體操動作的直接連接，其中1個為B組或以上動作(此為額外加分，即一串動作可同時獲得上述1-5加分及此項加分) 加0.3分</p> <p>*任何技巧動作可重覆使用1次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)</p>

	自由體操	<p>1. 2 個不同單足轉體的直接連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作</p> <p>2. 空翻 接 體操跳步，必須按此次序（須含反彈）</p> <p>3. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為空翻（須含反彈）</p> <p>4. 3 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為空翻（須含反彈）</p> <p>*如同一組動作同時可獲得上述項 3 和項 4 加分，則只給予最高分之一項加分</p> <p>*任何技巧動作可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)</p> <p>*同一串技巧連接只可出現一次</p>	<p>加 0.2 分</p> <p>加 0.2 分</p> <p>加 0.2 分</p> <p>加 0.3 分</p>
新秀組.	平衡木	<p>1. 2 個 B 組或以上體操動作(不包括平衡/支撐)的直接連接</p> <p>2. 1 個技巧動作和 1 個體操動作(不包括平衡/支撐)的直接連接</p> <p>3. 2 個技巧動作的直接連接</p> <p>4. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為騰空動作或空翻(如同一組動作同時可獲得上述項 3 加分和此項 4 加分，則只給予最高分之一項加分)</p> <p>5. 3 個技巧或體操動作(不包括平衡/支撐)的直接連接 (此為額外加分，即一串動作可同時獲得上述 1-4 加分及此項加分)</p> <p>*任何技巧動作可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)</p>	<p>加 0.2 分</p> <p>加 0.2 分</p> <p>加 0.3 分</p> <p>加 0.5 分</p> <p>加 0.3 分</p>
	自由體操	<p>1. 3 個手支撐技巧動作的直接連接，當中最少包括一個難度 0.2 分或以上的技巧動作</p> <p>2. 2 個難度 0.2 分的技巧動作的直接連接</p> <p>3. 3 個難度 0.2 分的技巧動作的直接連接</p> <p>*任何技巧動作可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)</p> <p>*如同一組動作同時可獲得上述項 1、項 2 和項 3 加分，則只給予最高分之一項加分</p> <p>*同一串技巧連接只可出現一次</p> <p>4. 2 個 360°或以上之不同的單腿轉體連接 *單足轉體方向不同，自由腿位置相同，將判為相同動作</p>	<p>加 0.2 分</p> <p>加 0.2 分</p> <p>加 0.3 分</p> <p>加 0.2 分</p>

(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	單腿踢起翻身上	※放浪 1 次+單腿踢起翻身上 正握雙腿併攏翻身上	※連續放浪 2 次+正握雙腿併攏翻身上	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	後擺至肩水平 團身踏槓 #高槓擺浪來回 2 次 (懸垂前後不少於 45°)	後擺至肩水平以上 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 10° 內)(分腿 / 併腿上)
	迴環類	後腹迴環 團身踏槓迴環	前腹迴環 騰身迴環 正 / 反掏迴環 前 / 後屈體迴環 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
下法	^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°) 前滾翻成屈體直臂懸垂 (靜止 2 秒)	低槓蹬槓弧形擺下 (分腿/併腿) 低槓騰身弧形下	高槓蹬槓弧形擺下 (分腿/併腿) 高槓騰身弧形下	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

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 0.5 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 (D 分- 0.5 分)

※ 放浪與翻身上之間停頓多於 5 秒，則不計算難度

新秀組 - 平衡木 - 動作難度價值表

動作組	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
上法	雙手按橫木蹲上	斜木助跑依次擺腿越木成外側坐	雙腿起跳直體上 橫木/縱木浮撐(靜止 2 秒)	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叉 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) 雙腿跳起在空中轉體 180°至木上站立
跳步		團身跳 直體跳轉 180°		國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳躍，如： 西松跳 屈體跳	國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的跳躍，如： 團身跳轉 180° 狼跳轉 180°
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 組以上的平衡或支撐，如： 高直角(2 秒)
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： 側手翻 後軟翻 前軟翻 *前點後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的技巧動作，如： 倒立前滾翻 前手翻 側翻內轉(蹺子) 後手翻
下法		側翻內轉	側空翻		側翻內轉(蹺子) 接直跳下 後手翻接直跳下 或 國際體操聯盟動作難度表 A 組以上的下法，如： 前空翻、後空翻

*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	動作難度值			
		0.1	0.2	0.3	0.4
[舞蹈 動作類] 於這兩個 組別選擇 不少於 3個 難度動作	跳步	貓跳 狼跳	%劈叉跳/鹿跳/西松跳 直跳 360° 貓跳 360° 跨跳 橫分腿跳	交換腿跳 %結環跳/鹿跳結環/劈 叉跳結環/劈叉跳結環 180° 跨跳 180° 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180° 直體跳轉 720°	交換腿跳轉 90° 跨跳成結環 交換腿跳成結環 單腿起跳轉 180°成結環 劈叉跳轉 360° 橫分腿跳轉 360°
	轉體	單腿轉體 360°	單腿蹲轉 360°	單腿轉體 720°	高抬腿轉體 360° 抱腿轉體 360° 鷄子旋轉 360°
[技巧 動作類] 於這兩個 組別選擇 不少於 3個 難度動作	手支撐類 技巧動作	側手翻 單手側手翻 前軟翻 後軟翻 手倒立前滾翻 後滾翻至倒立	前手翻 後手翻 側翻內轉(腱子)	後滾翻上倒立 360°	
	空翻			%側空翻/不撐手腱子 挺身前空翻 快速後空翻 前空翻(團身/屈體) 後空翻(團身/屈體)	前空翻(直體) 前空翻轉體 180°/360° 後空翻(直體) 後空翻轉體 180°/360°

%只可在當中選取一個動作，否則視作重覆動作。

器械規格:

- 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調校。
- 公開組(青年)、公開組(少年)依國際體操聯盟所定之規格(跳馬落地位置以墊填滿海棉池)。
- 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 12米 x 12米	初級組 1.15米/1.25米 跳檯 (落地位置以墊填滿海棉池)	初級組 高 2.55米 低 1.75米 (落地位置以墊填滿海棉池)	初級組 1.25米
新秀組 14米 x 1.5米 x 8厘米 (摺墊，設於地上進行)	新秀組 1.0米橫箱	/	新秀組 1.0米

新動作申報

女運動員若有創新之動作(即不包括在 2022-2024 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2022 年 12 月 2 日(星期五)前以書面及電郵影片(mail@gahk.org.hk) / 交付光碟給大會作申報評核其難度，否則不被認可。