



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2010 年全港十八區健美體操分齡賽

【比賽規則】

1. 動作編排及演出：

(i) 內容

整套動作必須平均地結合有氧運動之特質、基本步伐及難度動作

(ii) 時間

組別	A 組	B 組	C 組 / D 組	
			單人項目	組合項目
套路時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)	1 分 30 秒 (± 5 秒)	1 分 30 秒 (± 5 秒)	1 分 45 秒 (± 5 秒)

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

(iii) 音樂

- 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- 音樂必須錄在錄音帶的 A 面開頭或雷射唱片第一首裡，每份音樂只可錄製一套比賽音樂
- 教練/教師必須於報到時將音樂錄音帶(兩盒)或雷射唱片(兩張)交給工作人員
- 所交音樂需標明運動員的姓名、運動員編號、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001) 男子單人 A 組

註：【未能依上列要求提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】

2. 難度動作：

組別	A 組	B 組	C 組	D 組	
				單人項目	組合項目
難度動作 (合共)	6 個	8 個	10 個	10 個	12 個
限制難度	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	單手著地	不適用	
規定難度	3 個： A101 標準俯臥撐 C262 團身跳 D181 垂直劈腿	4 個： A101 標準俯臥撐 B102 分腿支撐 C103 跳轉 360° D213 劈腿前穿	4 個： A143 文森俯臥撐 B104 分腿支撐轉 360° C383 分腿跳 D183 徒手垂直劈腿	不設規定難度動作	
自選難度	4 個	4 個	6 個	10 個	(12 個)
分值	0.1-0.4	0.1-0.5	0.1-0.6；可做一個分值 0.7 之難度動作	0.1-0.7	
地面難度	最多 4 個	最多 6 個	最多 6 個	最多 5 個	最多 6 個
成俯撐著地	0 次	最多 1 次	最多 2 次	最多 2 次	
劈腿著地	最多 1 次	最多 1 次	最多 2 次	最多 2 次	
難度動作數目組別(A,B,C,D)	每組 1 個 (包括規定及自選難度)	每組 2 個 (包括規定及自選難度)	每組 2 個 (包括規定及自選難度)	每組最少 1 個	
托舉 (混合雙人及三人組)	1	1	2	不適用	3

【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算】

3. 扣分制度：

i. 整套動作必須包括下列四組難度動作，不可缺組

- A:動態力量 (Dynamic strength)
- B:靜態力量 (Static strength)
- C:跳與躍 (Jumps and leaps)
- D:平衡及柔軟度 (Balance and flexibility)

每缺一組扣 1 分 (A/B/C 組最多扣 2 分，D 組最多扣 4 分)

ii. 所選的難度動作不可重複及不可屬相同類別(Family Name)，每重複一個扣 1 分

iii. 難度動作數目

- A/B/C 組 : 如難度動作 (包括規定及自選難度) 數目不符, 每欠缺或超出一個扣 1 分
 D 組 : 如自選難度動作數量超出限制, 每超過一個扣 1 分
- iv. 如做出限制難度動作, 每個扣 1 分 (A/B/C 組)
 - v. 如難度動作分值超出規定範圍, 每個扣 1 分
 - vi. 如地面難度動作數量超出限制, 每超過一個扣 1 分
 - vii. 混合雙人及三人組合於整套動作中的抬舉 (包括開始及結束動作) 必須符合上表規定, 缺少或每多一次扣 0.5 分

4. 難度動作計分 :

(i) 難度得分

- 將所得的全部分值相加, 然後
 - 除 2 (包括男子單人, 女子單人, 混合雙人及三人組的全男子組合) 或
 - 除 1.9 (包括三人組的全女子組合及三人組的混合男女組合)

(ii) 難度減分

- 將全部難度減分相加, 然後除 2

5. 違例動作 :

- (i) 每一次出現違例動作扣 1 分
- (ii) 違例動作包括 :
 1. 空翻、滾翻和側手翻
 2. 所有用手支撐身體成一直線並使身體高於水平面的動作
 3. 所有完全反自然方向之動作, 例如 : 身體後屈、背躬、膝轉、跪頂起和仰臥後舉腿
 4. 運用彈道式的加速或減速發力
 5. 任何有馬戲和雜技成份的動作
 6. 利用拋、扔或彈出之方式使其中一名運動員騰空, 令其沒有接觸地面或其他組員

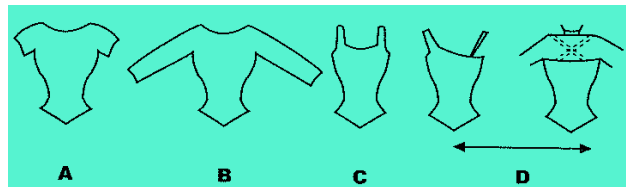
6. 比賽服裝 :

1. 正確的健美操著裝不含有任何的透明材料, 並且不得露出內衣。
2. 女裝可有或無長袖, 袖口止於腕處。
3. 男裝只允許圖示的男裝樣式。
4. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝。

(i) 女裝

1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服, 不允許穿上部軀幹分離的 (兩件套) 服裝或部與軀幹僅用繩帶連接的服裝。
2. 前後領口的開口必須得體, 前面不得低於胸骨中部, 後面不得低於肩胛骨下緣。
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下, 並遮住髌骨。
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線。
5. 認可的女裝樣例 :

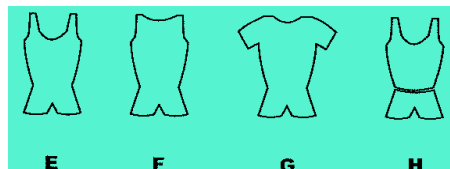
樣例 A 到 C 前後開口處相仿。
 樣例 D 前後開口處如圖所示。



(ii) 男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心、短褲及合體的內衣。
2. 整套服裝不得有開口。
3. 袖口處不得在肩胛骨下有開口。
4. 認可的男裝樣例 :

樣例 E 到 H 前後開口處相仿。



(iii) 服裝減分

不正確著裝 : -0.2 錯誤著裝 : -2.0

7. 其他

- (i) 除上述規則外, 餘項依國際健美體操比賽規則【2009 至 2012 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從, 不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2009 至 2012 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載
- (iii) 賽事將不設上訴
- (iv) 本章程如有未盡善之處, 賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知