



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2013 年競技體操公開及新秀比賽

評分內容、器械規格

(一) 男子組

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 2009-2012 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度分，動作組要求及加分。
 公開組(青年)、公開組(少年)：10 個動作(最高 9 個難度動作和下法)。
 初級、新秀組：8 個動作(最高 7 個難度動作和下法)。
- E 分：包括演出及編排分。

難度分		
組別	自由體操、鞍馬、吊環、雙槓、單槓	跳馬
公開組 (青年)	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、 F 0.6、G 0.7	依照 2009-2012 年 國際評分規則
公開組 (少年)	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、 F 0.6、G 0.7	依照 2009-2012 年 國際評分規則
初級組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E / E 以上 0.7	只須一跳
新秀組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E / E 以上 0.7	

(2) 組別要求動作：完成每一個組別要求動作，將獲得 0.5 加分(最高 2.5 分)。

公開組(青年)、公開組(少年)：依照 2009-2012 年國際評分規則。

初級、新秀組：依據特定組別要求動作所定(可使用新秀特定難度表中動作滿足這要求)。

初級、新秀組特定組別要求動作			
組別	項目	類別	內容
初級組	自由體操	1	非技巧動作(包括平衡 / 靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側 / 向後跳轉 180°向前或向後的技巧動作
		5	以空翻結束
	雙槓	1	經支撐 / 支撐開始的動作
		2	用力慢起動作
		3	經槓下懸垂 / 槓下懸垂開始的動作
		4	經掛臂 / 從掛臂開始的動作
		5	空翻下法
	單槓	1	屈伸上
		2	近槓回環
		3	擺動轉體動作
		4	向前 / 向後大迴環
		5	空翻 / 騰越下法

組別	項目	類別	內容
新秀組	自由體操	1	非技巧動作 (包括平衡 / 靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側 / 向後轉體 180°的技巧動作
		5	結束動作 (2、3、4 類別)

● 下法

公開組(青年)、公開組(少年) : 依照 2009-2012 年國際評分規則所定。

初級組、新秀組 : A 組 0.1、B 組 0.3、C 組 0.5

(3) 連接加分：

公開組(青年)、 : 依照 2009-2012 年國際評分規則。

公開組(少年)

初級組、新秀組 : 自由體操 - 空翻與空翻之間直接連接加 0.2 分(相同動作不獲承認)。

初級、新秀組特定難度				
項目	類別	動作	初級組	新秀組
			難度	
自由體操	1	前滾翻	/	A
	2	頭手翻	A	A
	3	團身前空翻	A	B
	4	屈體前空翻	B	C
	5	後滾翻	/	A
	6	團身後空翻	A	B
	7	屈體後空翻	B	C
	8	側手翻	A	A
	9	側手翻向內轉體 90°	A	A
跳馬	1	後擺分腿騰越	/	2.0
	2	後擺蹲腿騰越	3.0	3.0
	3	國際評分規則難度表的動作起評分	+1.0	+1.0
雙槓	1	擺動成肩倒立(靜止兩秒)	A	/
	2	慢起肩倒立(靜止兩秒)	A	/
	3	槓下反上成掛臂懸垂	A	/
	4	掛臂後擺上	A	/
	5	掛臂屈伸上	A	/
	6	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	7	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	/
單槓	1	懸垂擺動後擺上成支撐	A	/
	2	屈伸上	A	/
	3	懸垂擺動轉體 180°	A	/
	4	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	5	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	/

(其他動作則依照 2009-2012 年國際評分規則所定)

(二)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 2009-2012 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	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 年國際體操聯盟難度表中的分值，每個難度值加 1.0 	規定動作：前手翻 (只跳 1 次) <ul style="list-style-type: none"> ➢ 難度值 5.0
高低槓	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法 ➢ 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 = 1.2 ■ G 組 = 1.4 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法 ➢ 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 6 個最高難度的動作包括下法 ➢ 難度價值：參閱初級高低槓動作難度價值表 	/
平衡木	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 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，其中最多 5 個技巧動作，最少 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，其中最多 5 個技巧動作，最少 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 = 1.2 ■ G 組 = 1.4 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值：參閱新秀 B 平衡木動作難度價值表
自由體操	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 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，其中最多 5 個技巧動作，最少 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，其中最多 5 個技巧動作，最少 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 = 1.2 ■ G 組 = 1.4 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套 8 個最高難度的動作包括下法 ➢ 時間：90 秒內 ➢ 難度價值：參閱新秀 B 自由體操動作難度價值表

(2) 動作組要求：

- 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 2009-2012 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	1. 除下法外，其他則依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則 2. 下法： 沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 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 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. 一個在高槓上完成的動作 3. 近槓迴環動作 4. 一次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓) 5. 下法： 沒有下法 得 0.00 分 使用 0.6 分或以下下法 得 0.30 分 使用 0.8 分或以上下法 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，其中一個是分腿 180° (僅前後分腿)的單足跳、雙足跳或小跳 2. 在木上完成的 360° 轉體動作 3. 兩個技巧動作的直接連接 4. 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作 5. 下法： 沒有下法，使用 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 使用 C 組或以上下法 得 0.5 分
	自由體操	1. 一串至少包括 2 個或更多不同舞蹈動作的舞蹈段落，其中一個是縱向分腿 180° 的 跳步 2. 一串至少包括 2 個技巧動作的技巧連接 3. 一串至少包括 2 個技巧動作的技巧連接，其中一個是空翻 4. 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作 5. 下法：計算最後一個雙腿起跳的技巧動作 (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 A 組下法 得 0.0 分 使用 B 組下法 得 0.3 分 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	<ol style="list-style-type: none"> 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°(僅前後分腿)的單足跳、雙足跳或小跳 在木上完成的 360°轉體動作 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 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作 下法： <ul style="list-style-type: none"> 沒有下法，使用 0.2 分或 0.4 分下法 得 0.00 分 使用 0.6 分下法 得 0.30 分 使用 0.8 分或以上下法 得 0.50 分
	自由體操	<ol style="list-style-type: none"> 一串至少包括 2 個或更多不同舞蹈動作的舞蹈段落，其中一個是縱向分腿 180° 的跳步 一串至少包括 2 個技巧動作的技巧連接 一串至少包括 2 個技巧動作的技巧連接，其中一個是空翻動作 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作 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) <ul style="list-style-type: none"> 沒有下法，使用 0.2 分或 0.4 分下法 得 0.00 分 使用 0.6 分下法 得 0.30 分 使用 0.8 分或以上下法 得 0.50 分

(3) 連接加分：

公開組(青年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2009-2012 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 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則
初級組	高低槓	依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則
	平衡木	<ol style="list-style-type: none"> 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分 兩個騰空技巧動作的直接連接 加 0.5 分 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 加 0.5 分
	自由體操	依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則
新秀組	平衡木	<ol style="list-style-type: none"> 兩個技巧動作的直接連接 加 0.2 分 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分 兩個騰空技巧動作的直接連接 加 0.5 分 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 加 0.5 分
	自由體操	依照 2009-2012 年國際體操聯盟評分規則

(3) 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	1.0
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 組上法	國際體操聯盟動作難度表 B 組上法	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上的上法
槓中動作組	後擺動作	後擺至水平 團身踏槓	後擺至水平以上 屈體踏槓	分腿後擺倒立(倒立點前後 30° 內) 後擺成倒立轉體 180°	後擺倒立(倒立點前後 30° 內) 後擺成倒立轉體 360°
	迴環動作	實心腹迴環 前迴環 團身踏槓迴環	屈體踏槓迴環 高槓翻身上	高槓屈身上 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)	騰身迴環 (水平上完成) 正 / 反掏迴環 (水平上完成) 前 / 後屈體迴環 (水平上完成) 高槓前擺轉體 180° 落低槓 (身體跟槓面成 45°) 國際體操聯盟動作難度表 B 組迴環
下法	分腿立撐下 屈體立撐下 騰身弧形擺下	立撐轉體 180°	立撐轉體 360°	團身、屈體或直體後空翻	團身、屈體或直體前空翻 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的下法

新秀組平衡木動作難度價值表

動作組	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
上法	雙手按橫木上 橫木上成橫劈叉	雙腿起跳上 跨跳上木成單足站立 橫木/縱木浮撐(靜止 2 秒)	蹬板提倒立 (無須靜止 2 秒) 國際體操聯盟動作難度表 A 組上法	浮撐慢起手倒立 (無須靜止 2 秒)	浮撐慢起手倒立 (靜止 2 秒) 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法
舞蹈動作	挺身跳 團身跳	直跳 180° 團身跳 180° 國際體聯動作難度表 A 組舞蹈動作	國際體操聯盟動作難度表 B 組舞蹈動作	國際體操聯盟動作難度表 C 組舞蹈動作	國際體操聯盟動作難度表 D 組或以上的舞蹈動作
轉體	單足轉體 360°		國際體操聯盟動作難度表 B 組轉體	國際體操聯盟動作難度表 C 組轉體	國際體操聯盟動作難度表 D 組或以上的轉體
平衡/支撐	燕式平衡 側平衡 抱木平衡(前後分腿 160°以上)	手倒立(分/拼腿) (無須靜止 2 秒)	手倒立(分/拼腿) (靜止 2 秒)		
技巧動作	快速前滾翻 後滾翻		側手翻 前軟翻 後軟翻 * 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
下法	側手翻內轉	側空翻	團身前空翻 團身後空翻	屈體前空翻 屈體後空翻	前空翻轉體 180° 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的下法

* 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	1.0
舞蹈動作	大跨跳 側跨跳 鹿跳 西松跳 分腿跳 分腿跳成俯撐 狼跳	分腿跳 180° 直體跳 540° 貓跳 360° 團身跳 360° 狼跳 180°	國際體操聯盟動作難度表 B 組舞蹈動作	國際體操聯盟動作難度表 C 組舞蹈動作	國際體操聯盟動作難度表 D 組或以上的舞蹈動作
轉體	單足轉體 360°	單足蹲轉 360°	國際體操聯盟動作難度表 B 組轉體	國際體操聯盟動作難度表 C 組轉體	國際體操聯盟動作難度表 D 組或以上的轉體
手支撐的技巧動作	前軟翻 後軟翻 * 前點後軟翻 側手翻內轉 手倒立前滾翻	前手翻 後手翻 後滾翻成倒立			
空翻動作			側空翻 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 國際體操聯盟動作難度表 B 組空翻	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上的空翻

* 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升。
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：

男子組

雙槓	單槓	自由體操	跳馬
初級組 (依國際體操聯盟規格)	初級組 (依國際體操聯盟規格)	初級組 12 米 x 12 米	初級組 1.15 米/1.25 米 跳臺
		新秀組 14 米 x 1.5 米	新秀組 1.0 米直箱

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 跳臺	高 2.4m 低 1.6m	1.25 米
新秀組 14 米 x 1.5 米	新秀組 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 2009-2012 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2012 年 12 月 8 日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。