



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第七屆全港學界健美體操比賽

### 一、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	小學組	中學組 / 大專組	
		單人項目	組合項目
套路時間	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、學校名稱、參賽組別及項目

音樂標示例子:

陳大文 (PM001) XXX 小學 小學組 - 男子單人
-------------------------------------

**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	小學組	中學組	大專組
難度動作 (合共)	8 個	10 個	單人項目(10 個)/組合項目(12 個)
限制難度	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	單手著地	不適用
規定難度	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	6 個	單人項目(10 個)/組合項目(12 個)
分值	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 6 個	最多 6 個	單人項目(最多 5 個) 組合項目(最多 6 個)
成俯撐著地	最多 1 次	最多 2 次	最多 2 次
劈腿著地	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 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	2	3

**【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算(組合項目)】**

### 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 (小學/中學組最多扣 2 分，大專組最多扣 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
  - 小學組/中學組 : 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
  - 大專組 : 如自選難度動作數量超出限制，每超過一個扣 1 分
- iv. 如難度動作出現限制難度，每個扣 1 分 (小學組及中學組)
- 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

#### 難度得分:

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

#### 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. 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



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 第七屆全港學界健美體操比賽

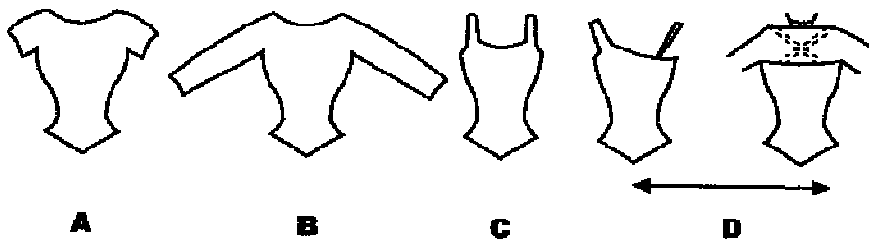
## 比賽服裝

### (一) 比賽服裝

1. 正確的健美體操比賽服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

### (二) 女裝

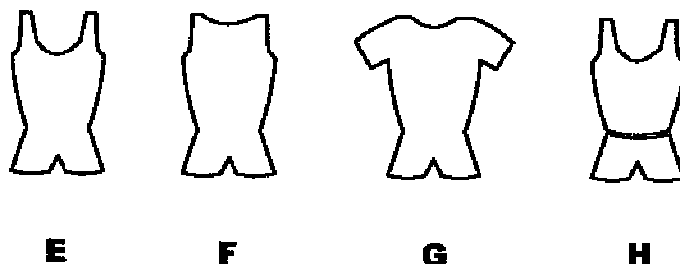
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線
5. 認可的女裝樣例：



樣例 A 到 C 前後開口處相仿  
樣例 D 前後開口處如圖所示

### (三) 男裝

1. 男運動員必須著緊身體操衣：一件套連身或上衣（背心或短袖）、短褲
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