



2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 新秀組】

(A 組 及 B 組)

p.4 更正於 16/09/2025

E 組 組合項目：最多 8 個

1. 參賽資格

只適合未曾在以往的全港學界健美體操比賽 及 全港十八區健美體操分齡賽中 取得新秀組 或 初級組 單人操首 3 名之運動員參加。

2. 套路資料 (規定套路)

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

> 1 分 20 秒

iii. 音樂

> 必須使用大會的指定音樂；音樂由大會提供，參加者不需準備音樂

> 新秀組的整個規定套路之操化動作及音樂，不能在其他比賽項目的自選套路中使用

iv. 難度表

> 規定套路，不需填寫難度表

v. 場地規格

比賽組別	項目	場地規格
A 及 B 組	男子單人(新秀組)/ 女子單人(新秀組)	7 米 x 7 米

3. 動作編排及演出

內容：所有動作必須跟隨影片的內容，包括：

- > 開始及結束的造型
- > 難度動作
- > 路線及面向

4. 評分標準

> 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」

5. 比賽服裝

> 請參考《附頁一》的「比賽服裝」

6. 其他

(i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 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【2025 至 2028 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站
(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載。

(iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 套路編排及要求】

1. 開始及結束動作

- > 音樂開始後，要有 4 - 8 拍的引入動作 (Opening)；音樂將結束時，要有 4 - 8 拍的結尾動作(Closing)。
- > 套路不能以難度或技巧動作作開始或結束動作。若有違規，裁判將會扣減 0.5 分。

2. 操化內容

- > 操化以多樣化的步伐與手臂的動作組合，使用不斷彈動的傳統健美操的步伐來展示健美操項目的特徵。
- > 完整 8 拍的健美體操動作 (從第 1 拍至第 8 拍) 為 1 個操化 (1 AMP set)。

■ 操化數量

項目	操化數量 (AMP Sets)	<u>連續</u> 的操化組合 (Consecutive AMP Block)
所有項目	最少 9 個 (9 sets)	1 組 (連續 4 個操化) (1 block (4 AMP sets)) #

■ 操化組合

- > 操化組合不同於其他操化動作，不能有舞蹈跳步(鹿跳、星星跳等)。
- > 運動員必須同時完成連續 4 個操化，且在沒有協作的身體接觸下進行相同的基本步伐，動作可以以不同的面向和不對稱的手型展示，而手碰地的操化是不允許的。

運動員必須在相互靠近(近距離)的情況下同時完成同樣的操化組合。(混雙、三人及五人講用)



3. 同伴協作動作 (Collaborations) (混雙、三人、五人適用)

- > 協作動作是指套路中需要在同伴輔助下完成的配合動作。
- > 同伴協作動作數量

組別	協作動作數量
A 組、B 組、C 組	最少需展示 2 個協作動作
D 組、E 組	最少需展示 3 個協作動作

4. 場地運用

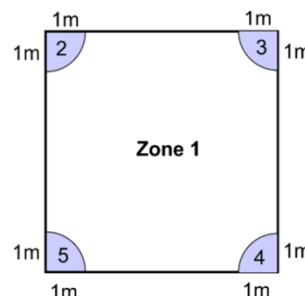
- > 場地分為 5 個區域 (zone)，運動員必須在套路中經過/停留在 5 個區域。

5. 違例動作

- > 請參考《附頁二》的【違例動作】

6. 基本步伐

- > 請參考《附頁二》的【基本步伐的規範】



2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則】

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
- > 自選套路不能使用新秀組的整個規定套路之編排、操化動作及音樂
- > 如在以往的全港學界健美體操比賽 及 全港十八區健美體操分齡賽中取得初級組單人操首 3 名之運動員，往後的比賽就不能參加新秀組之單人項目，必須繼續參加初級組之單人項目。

(ii) 時間 (如整套動作之時間不符合指定要求，將會被扣分)

組別	A 組、AB 混合組、B 組、C 組	D 組、E 組
項目	男單 / 女單 / 混雙 / 三人 / 男子三人 / 五人	男單 / 女單 / 混雙 / 三人 / 男子三人 / 五人
套路時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)	1 分 25 秒 (± 5 秒)

*時間不包括音樂提示聲

(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 (音樂格式: MP3)
- > 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格

(iv) 場地規格

比賽組別	項目	場地規格
A 組及 B 組	男子單人(初級組) / 女子單人(初級組)	7 米 x 7 米
A 組及 B 組	混合雙人 / 三人 / 男子三人(AB 混合組) / 五人	10 米 x 10 米
C 組、D 組及 E 組	所有項目	10 米 x 10 米

2. 評分方法

- > 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」及「競技健美體操比賽規則 - 難度動作」

3. 比賽服裝

- > 請參考《附頁一》的「比賽服裝」

4. 其他

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 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【2025 至 2028 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站 (<http://www.fig-gymnastics.com>) 下載。
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】

p.4 更正於 16/09/2025

E 組 組合項目：最多 8 個

I. 難度動作

組別	A 組	AB 混合組	B 組	C 組	D 組	E 組
難度動作 ^ (合共)	最多 7 個 (4 個規定難度 + 3 個自選難度)			最多 7 個		單人項目：最多 8 個 組合項目：最多 8 個
規定難度 (必需 <u>非連貫地</u> 進行)	1) A101 標準俯臥撐 2) A212 分腿支撐 3) B403 跳轉 360 ° 4) C702 單足轉 360 °			不適用	男單： 必須展示最少一個第四類 (Family 4) 難度動作	
					女單： 必須展示最少一個第七類 (Family 7) 難度動作	
	組合項目不適用					
難度動作准許分值	只計算 0.1 - 0.4 之難度			只計算 0.2 - 0.6 之難度	只計算 0.2 - 0.7 之難度	只計算 0.3 - 1.0 之難度
俯撐著地 / 劈腿著地* (PU / Split landing)	最多 1 次 俯撐著地 / 劈腿著地*			最多 2 次 俯撐著地 / 劈腿著地*		最多 3 次 俯撐著地 / 劈腿著地*
	* 所有男子運動員：運動員皆不可以以劈腿著地完成 B 組難度					
文森類難度 (Wenson position)	最多 2 個以文森形態完成的動作 (動作中有展示出文森的形態亦計算)					
難度動作類 (Family)	每類 (Family) 最多只能選擇 2 個難度動作 *男子單人：不能在第八類 (Family 8) 選擇難度 (規定套路不適用)					
難度動作類數量	不適用			最少展示 4 類 (Family)		
難度 Base name	每類(Family)的 Base name 中最多完成 1 個難度動作					
難度連接組合 (Combination)	1 次 2 個難度組合					單人：1 次 2/3 個難度組合 組合項目：1 次 2 個難度組合
技巧動作 (Acrobatic)	可選 A1 – A2			可選 A1 – A4	可選 A1 – A5 (A5 沒有轉體)	可選 A1 – A5
技巧動作數量	最多 2 個，不能重複					最多 5 個，不能重覆

^ 難度動作類別分為: A 組(Family 1-3) / B 組(Family 4-6) / C 組(Family 7-8)

- > 運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算
- > 難度必須達到最低要求 (Technical Requirements) 才會計算；若難度出現失誤或跌倒，難度不會被計算
- > 詳細請參考國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】

II. 技巧動作 (Acrobatic):

編號	名稱	
A1	側手內轉	Round-off
A2	前軟翻 / 後軟翻	Walkover (Forward / Backward)
A3	前手翻	Handspring (Forward)
A4	後手翻	Flic Flac
A5	空翻 360 (前 / 後 / 側) (有轉體(最多只能做一周) / 沒有轉體)	Salto 360°(Forward / Backward / Sideward) (with or without maximum of 1/1 twist)

> 在同伴協動作中允許展示有身體接觸的技巧動作，而且不計技巧動作使用數量

> 如協動作中包含空翻 (A5)，A 組至 D 組之運動員必須在同伴保護下完成，否則會被扣 0.5 分。

III. 難度連接組合加分

項目	動作連接加分	例子 (D=難度動作 A=技巧動作)
男單 / 女單 (最多 1 次難度連接)	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2 (E 組適用)	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + A + D A + D + D / D + A + A / A + D + A
	沒有加分，難度扣分 (E 組適用)	A + A / A + A + A
混雙 / 三人 / 五人 (最多 1 次難度連接)	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	沒有加分，難度扣分	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

【在難度連接組合中，其中一個難度未達到最低要求或出現失誤或跌倒，該難度組合將不會獲得連接加分】

(i) 男單及女單：(E 組適用)

> 可在套路中連貫地進行技巧動作 (A + A) 一次。(例如：側手內轉 (A1) 接後手翻 (A3))

> 必須連接難度才用給予連接加分 (A + A + D 或 D + A + A)

(ii) 混雙、三人及五人：

> 不可做出連接的技巧動作

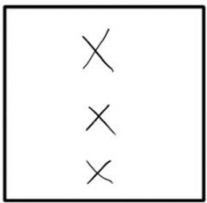
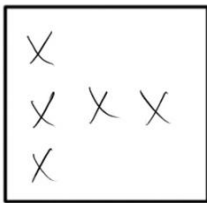
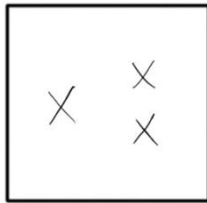
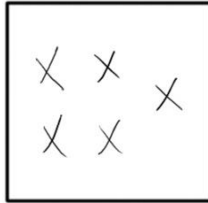
> 運動員必須同時完成同樣的難度 或 難度組合 或 單個技巧動作。

IV. 備註：

> 三人及五人 (所有組別適用)

■ 所有難度必須在從裁判席正面角度，隊形在同列中沒有重疊下完成，同列最多為 2 人。

■ 在重疊隊形下完成的難度得分為 0 分。例子如下：

			
難度 <u>不會</u> 被計算	難度 <u>不會</u> 被計算	難度會被計算	難度會被計算

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【競技健美體操比賽規則 - 評分方法】

1. 評分標準

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「難度」、「藝術」及「完成」評分方法

2. 評分範疇

I. 難度扣分 (每出現一次扣 0.5 分。)

組別 扣分項目	A 組	AB 混合組	B 組	C 組	D 組	E 組
難度動作總數目	多於 7 個			多於 7 個		單人項目: 多於 8 個 組合項目: 多於 7 個
規定難度	欠缺或連貫地進行			/	男單: 未有展示一個第四類難度動作 女單: 未有展示一個第七類難度動作	
難度重覆或同類別*	每重覆 1 個			每重覆 1 個 / 每類 (Family) 多於 2 個的難度 / 少於展示 4 種類別的難度動作		
難度動作分值	大於 0.4			大於 0.6	大於 0.7	/
俯撐著地 / 劈腿著地	多於 1 次或以上			多於 2 次或以上		多於 3 次或以上
	男子運動員以劈腿著地完成 B 組難度或技巧動作					
難度動作類 (Family)	每類 (Family) 展示多於 2 個難度動作					
	男子單人: 展示第八類 (Family 8) 選擇難度 (規定套路不適用)					
難度連接組合 (Combination)	多於 1 個連接 / 與規定難度連接			多於 2 個連接		多於 3 個或以上(單人) 2 個或以上(組合項目)
	在不同時間完成相同難度 / 在同一時間完成不相同難度 (組合項目適用)					
難度組合次數限制 (Combination Set)	多於 1 次 2 個難度組合 / 連接多於 2 個難度動作					單人項目: 多於 1 次 2/3 個難度組合
						組合項目: 多於 1 次 2 個難度組合
技巧動作(Acrobatic)	做出 A3 – A5			做出 A5	做出 A5 (有轉體)	重覆展示 A1 - A5
	未有在同伴保護下完成 A5 (如在協作動作中展示了 A5) (組合項目適用)					/

* 同類別 (Family) 難度依照國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】定義

II. 難度計分 (Difficulty Score)

> 難度分需按項目除以係數，難度扣分並不會除以係數。

組別	項目	除以係數
A、B、C、D 組	單人 (男子及女子)、混雙、三人、五人	除以 2.0
E 組	單人 (男子及女子)、混雙、三人 (男子)、五人 (男子)	除以 2.0
	三人 (混合男女)、五人 (混合男女)	除以 1.9
	三人 (女子)、五人 (女子)	除以 1.8

III. 藝術評分

評分準則		總分
1. 音樂	- 音樂選擇 / 音樂結構 / 編輯質量	2 分
2. 操化內容	- 動作內容編排 - 動作之數量 / 質量 / 多樣性	2 分
3. 主體內容	- 過渡連接/配合/協作之數量、複雜性及順暢度 - 隊形變化 / 空間運用 / 操化的移動能力	2分
4. 套路藝術性	- 創編結構 / 動作的意義 / 令人印象深刻的表現 / 音樂使用	2 分
5. 藝術表現	- 表現力 / 動作質量	2 分

■ 藝術扣分

> 套路未展示以下項目，裁判會作出扣分。

評判標準	扣分
沒有展示 9 個操化	0.5 分 (每欠缺的操化個數)
沒有展示操化組合 (AMP Block)	0.5
少於要求同伴協作 (Collaborations) 的數量	0.5
欠缺區域 (Zone)	0.5
音樂開始後未有引入(Opening)或結尾 (Ending)	0.5
套路以難度或技巧作開始或結束動作	0.5
出現多次觸地/摔倒 (Multiple Touches / Fall)	0.5

IV. 完成得分

評分準則	分數扣減
對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分。 根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審： i) 難度 / 技巧動作 ii) 基本步伐的規範性 iii) 身體形態和標準位置 iv) 手臂和手形動作運用 v) 過渡連接，組合的配合及協作動作 vi) 動作的一致性 (單人項目不適用)	小錯誤： 稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分 中錯誤： 明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分 失誤： 根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡等，每次扣 0.5 分 *若難度有多個錯誤或失誤，每個難度最多扣減 0.8 分 跌倒： 每次扣 1.0 分 一致性： 動作的幅度、強度和表演技巧未達一致，每次扣 0.1 分 (不適用於單人項目)

V. 最後得分

- > 把藝術分，完成分 及 難度分相加，得到套路總分。
- > 從總分中減去難度裁判、線裁判及裁判長減分為最後得分。

VI. 同分數判決

- > 如果出現相同最後得分，將按以下得分決定參賽者排名:
 最高完成分(Execution) → 最高藝術分(Artistic) → 最高難度分(Difficulty)

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【規定套路(有氧舞蹈)規則】

(幼稚園組 - K 組)

1. 參賽資格：

- 於 2019 年 1 月 1 日或以後出生，並就讀全日制 或 半日制幼稚園

2. 參賽人數

- 以 2 - 8 人形式組成組合 (性別不限)

3. 套路資料：

(i) 內容

運用健美體操的基本步伐，並以舞蹈形式展示，及加上難度動作，做出規定套路的動作。

(ii) 時間

> 1 分 28 秒

(iii) 音樂

> 必須使用大會的指定音樂

> 音樂由大會提供，參加者不需準備音樂

(iv) 難度表

> 規定套路，不需填寫難度表

(v) 場地規格

比賽組別	項目	場地規格
K 組	有氧舞蹈	7 米 x 7 米

4. 動作編排及演出：

- 內容：
- > 動作必須跟隨影片的內容，**不可修改動作**
 - > 開始及結束的造型可以自訂
 - > 動作的面向可以自訂
 - > 路線及隊型可以自由發揮

5. 比賽服裝：

- > 請參考《附頁一》的「比賽服裝」

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【規定套路(有氧舞蹈)規則】

(幼稚園組 - K 組)

6. 評分範疇：

I. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 動作與音樂的配合，是否跟隨拍子	2 分
規定動作	- 完成整套套路 - 動作之強度 / 流暢性	2 分
動作編排	- 開始與結束動作之創意 - 隊形變化	2 分
場地運用	- 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
藝術表現	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

II. 完成得分

> 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分

錯誤 / 偏差	分數扣減
<u>小錯誤</u> ： 稍偏離正確完成	每次扣 0.1 分
<u>中錯誤</u> ： 明顯偏離正確完成	每次扣 0.3 分
<u>失誤</u> ： 根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡/跌倒等	每次扣 0.5 分
<u>一致性</u> ：動作的幅度、強度和表演技巧未達一致	每次扣 0.1 分

7. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 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【2025 至 2028 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站 (www.fig-gymnastics.com) 下載。
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【有氧舞蹈比賽規則】

(AB 混合組、C 組、D 組、E 組)

1. 動作編排及演出：

> 有氧舞蹈以 8 人形式，運用健美體操基本步伐，並配以主題用舞蹈形式展示。

(i) 套路內容*

- > 以主題編排套路
 - > 必須包含最少 6 個八拍之有氧舞蹈操化動作，及 4 至 8 個八拍 (32-64 拍) 之第二風格之舞蹈 (2nd Style)。第二風格的舞蹈為任何類形之舞蹈 (Any Style of Dance)。
 - > 最少展示 3 個同伴協作動作 (Collaborations)。
 - > 編排中可加入托舉，惟托舉不能高於兩人之站立高度。
 - > 可以在套路中展示單個技巧動作 (不限次數)。
 - > 套路中亦可展示技巧動作連接 (例如 A1 + A5, A1 + A4) (A、B 組不適用)
- C、D 組可展示最多 2 次 2 個技巧動作連接；E 組可展示最多 3 次 2 個技巧動作連接

【* 欠缺展示以上套路內容，裁判會每項扣減 0.5 分】

(ii) 時間

AB 混合組、C 組	D 組、E 組
1 分 15 秒 (± 5 秒)	1 分 25 秒 (± 5 秒)

註：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
- > 展示第二風格舞蹈時，要有明顯的不同音樂
- > 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格

(iv) 場地規格

比賽組別	項目	場地規格
AB 混合組、C 組、D 組、E 組	有氧舞蹈	10 米 x 10 米

2. 評分標準：

> 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法」

3. 比賽服裝：

> 請參考《附頁一》的「比賽服裝」

4. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 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【2025 至 2028 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站 (www.fig-gymnastics.com)下載。
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

(AB 混合組、C 組及 D 組、E 組)

1. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「藝術」及「完成」評分方法。

2. 評分範疇：

I. 難度得分：

- > 在有氧舞蹈中做出的難度動作將不會計分，套路可自由選擇包括 / 不包括難度動作
- > 可在套路中無限的做出單個技巧動作。運動員必須同時做出同樣的技巧動作，否則會被扣分。

II. 藝術得分

評分準則		總分
1. 音樂	- 音樂選擇 / 音樂結構 / 編輯質量	2 分
2. 有氧舞蹈動作	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
3. 主體內容	- 過渡連接/配合/協作之數量、複雜性及順暢度 - 隊形變化 / 空間運用 / 操化的移動能力	2 分
4. 套路藝術性	- 創編結構 / 動作的意義 / 令人印象深刻的表現 / 音樂使用	2 分
5. 藝術表現	- 表現力 / 動作質量	2 分

III. 完成得分

評分準則	分數扣減
對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分 根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審： i) 身體形態和標準位置 ii) 基本步伐的規範性、手臂和手形動作運用 iii) 隊形變化 iv) 動作的一致性 v) 難度動作（如有）/ 配合 / 過渡連接	小錯誤：稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分 中錯誤：明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分 失誤：根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡等，每次扣 0.5 分 跌倒：每次扣 1.0 分 一致性：動作的幅度、強度和表演技巧未達一致，每次扣 0.1 分

3. 違例動作：

- > 請參考《附頁二》的【違例動作】

4. 基本步伐：

- > 請參考《附頁二》的【基本步伐的規範】

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

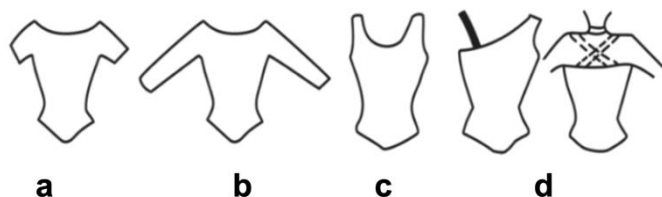
【附頁一】

【比賽服裝要求】

1. 運動員應穿符合國際規則之體操衣比賽
2. 運動員必須穿著白色運動鞋(白布鞋除外) 及 白色短襪 (可選)
3. 參加混合雙人 及 三人 及 五人組比賽運動員必須穿著統一比賽服飾
4. 比賽服必須採用**非透明材料**。如用透視物料，必須有底布(女子比賽服的袖子除外)，並且不得露出內褲。
5. 骨盆/胯部區域必須覆蓋不透明、非皮膚顏色的材料，直至髌骨。
6. 不得過度使用鎂粉
7. 運動員不可配戴首飾比賽
8. 只可用**肉色**的運動膠布
9. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
10. 參加「有氧舞蹈」項目之運動員可穿學校體育服裝 或 統一體操衣
11. 參加幼稚園組之運動員可自選服裝，惟同組必須穿著統一服飾，並必須穿著白色運動鞋 (白布鞋除外)

(1) 女生

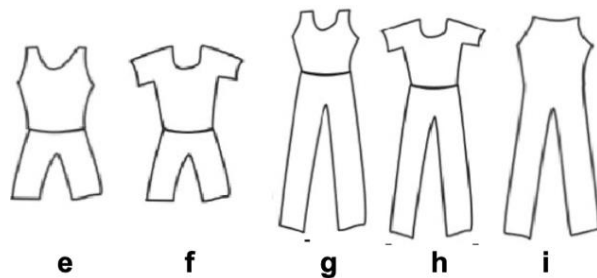
1. 頭髮必須繫穩及整齊(包括瀏海)，可紮髮髻/一條短馬尾，但不能觸及面部和肩膀
2. 女運動員須化妝**(小學組女生可選擇不化妝)**。建議女生以淡妝為主，以展示運動員自然的一面
3. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的 (兩件套) 服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
4. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
5. 整套服裝可有不同款式的閃片
6. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
7. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
8. 比賽服必須完全遮住臀紋線



樣例 a 到 c 前後開口處相仿、樣例 d 前後開口處如圖所示

(2) 男生

1. 男運動員不可以化妝
2. 男運動員必須穿著**兩件套體操衣** (背心或短袖之緊身服裝及短褲/長褲) 或 一件連體服 (圖 i)。連體服必須為非緊身的長褲，不可穿長袖運動衣
3. 短褲必須覆蓋 1/3 的大腿(由髌關節到膝蓋)
4. **褲子不能為緊身褲**
5. 整套服裝不得有開口
6. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
7. 整套服裝不得有閃片



樣例 e 到 i 前後開口處相仿

(3) 服裝減分：

服裝如不符規定者將被扣分，根據國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】(英文版本)，未能符合以上要求者將被扣 0.3 分。

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【附頁二】

【基本步伐的規範】

- 踏 步：傳統的低強度步伐，要求腳尖過渡到腳後跟落地緩衝，兩腳尖平行方向朝前。
- 後踢腿跑：相對於踏步是高強度動作，要求髖和膝在一條線上，腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 彈踢腿跳：膝關節和髖關節運動要有控制的延伸，腳尖繃直，要求屈膝落地緩衝。
- 吸 腿 跳：上體正直吸腿，屈膝時大小腿夾角保持 90 度，腳尖繃直，由腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 踢 腿 跳：上體正直，直腿向前或向側高踢腿，腳尖繃直，支撐腿可輕微彎曲。
- 開 合 跳：分腿時，髖部外開，屈膝緩衝，膝關節彎曲的方向與腳尖方向相同，並腿時腳可平行落地或外開。
- 弓 步 跳：體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能過腳尖，腳後跟可以不著地。

【違例動作】

> 違例動作在成套動作中展示(包括同伴協作動作)，每一次出現違例動作扣 0.5 分。違例動作包括：

編號	名稱
P-1	靜力性動作過分展示柔韌性 (如:後搬腿、拱橋等)
P-2	靜力性手倒立超過 2 秒
P-3	有轉體的魚躍前滾翻
P-4	空翻超過一周
P-5	用手肘完成的技巧動作