



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署 資助

第八屆全港學界健美體操比賽

【競技健美體操比賽規則】

2011年10月14日

更新版

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	
		男子單人/女子單人	混合雙人/三人
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	
			男/女子單人	混合/三人
難度動作 (合共)	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	10 個	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】

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. 如做出限制難度動作，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：

(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,混合雙人及三人的全男子組合) 或
 - 除 1.9 (包括三人的全女子組合及三人的混合男女組合)

(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. 所有空翻(前、後、側)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

第八屆全港學界健美體操比賽

【大眾健美體操比賽規則】

1. 動作編排及演出：

(i) 內容

以 <健美體操章別獎勵計劃（銅章）動作> 為基礎，作出變化，以展現健美體操的精神

(ii) 時間

1分20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 - 規定套路

2. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，以及大眾健美體操的特點，制訂出「藝術」及「完成」評分方法

3. 評分範疇：

I. 藝術得分

評分準則		佔分
成套編排	· 操化動作、過渡與連接、配合與托舉、隊形與空間的運用	4分
成套創意與風格	· 主題可以與音樂、動作、表演、造型等元素的配合來實現	2分
音樂	· 音樂的選配應保持完整性，並與成套動作風格協調，有利於表現運動員的個性特點與技術風格	2分
表現力	· 運動員的動作充滿活力，其熟練的動作技巧表現出優秀的體能素質	2分

II. 完成得分

評分準則	估分
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 iii. 手臂和手形的動作 iv. 動作的一致性 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為10分。	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0.2分
	大錯誤：較嚴重偏離正確完成，每次扣0.3分
	嚴重錯誤：嚴重偏離正確完成，每次扣0.4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（跌倒）等，每次扣0.5分
	動作的幅度，強度和表演技巧未達一致，每次扣0.1分

4. 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：

- 上體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能超過腳尖，腳後跟可以不著地

5. 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

第八屆全港學界健美體操比賽

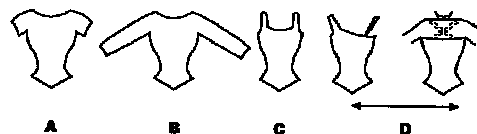
【比賽服裝】

(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. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
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
5. 參加「大眾健美體操」比賽項目之運動員可穿學校體育服裝

(二) 女裝

1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明襪褲的比賽服，不允許穿上部與軀幹分離的（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：

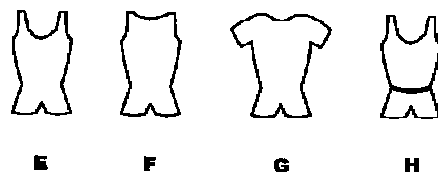


樣例 A 到 C 前後開口處相仿

樣例 D 前後開口處如圖所示

(三) 男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心及短褲之緊身服裝，不可穿長袖運動衣
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

(四) 服裝減分

- 不正確著裝 : - 0.2

- 錯誤著裝 : - 2.0