



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

2011 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	
			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	
			單人項目	組合項目
難度動作 (合共)	6 個	8 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	不適用	
規定難度	3 個： A101 標準俯臥撐 C262 團身跳 D181 縱劈腿	4 個： A101 標準俯臥撐 B102 分腿支撐 C103 跳轉 360° D213 劈腿前穿	不設規定難度動作	
自選難度	3 個	4 個	10 個	(12 個)
分值	0.1-0.4	0.1-0.5	0.1-0.7	
地面難度	最多 4 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	
劈腿著地	最多 1 次	最多 1 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)	每組最少 1 個	
托舉 (混合雙人及三人組)	1	1	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 (參賽組別 A 及 B 組最多扣 2 分，C 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

參賽組別 A 及 B 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

參賽組別 C 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

(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 (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)

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)、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

2011 年全港十八區健美體操分齡賽

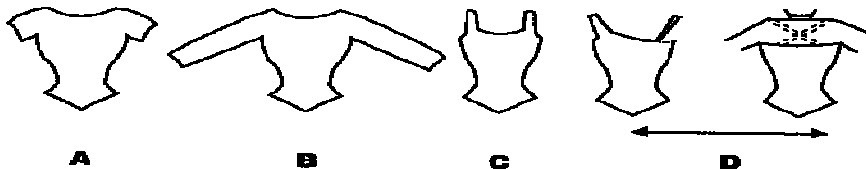
比賽服裝

(1) 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。

(2) 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：

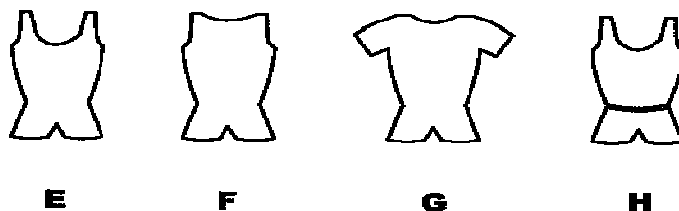


樣例 A 到 C 前後開口處相仿。

樣例 D 前後開口處如圖所示。

(3) 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。
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。

(4) 服裝減分：不正確著裝：-0.2

錯誤著裝：-2.0