



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署 資助



# 全港十八區健美體操分齡賽 2012

## 【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

#### (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，大會有關取消其參賽資格】**

### 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	4 個	不設規定難度動作	
	1) A101 標準俯臥撐 2) C262 團身跳 3) D181 縱劈腿	1) A101 標準俯臥撐 2) B102 分腿支撐 3) C103 跳轉 360° 4) D213 劈腿前穿		
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(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

# 全港十八區健美體操分齡賽 2012

## 【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 ( 初級 - 銅章 ) 動作 > 為基礎，作出變化，以展現健美體操的精神

#### (ii) 時間

所有組別
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、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001) A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：

#### 1. 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	佔分
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
所有基本步伐不須依次序出現，只要在整個套路中有表現七個基本步伐便可(每缺少 1 個基本步扣 1.0 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

# 全港十八區健美體操分齡賽 2012

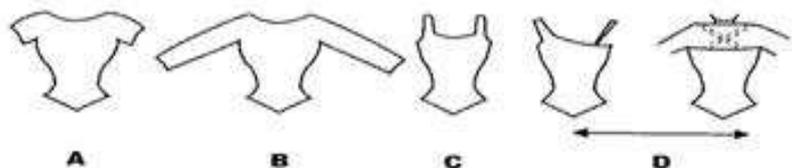
## 比賽服裝

### (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，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

- (4) 服裝減分： 不正確著裝：-0.2 錯誤著裝：-2.0