

2013-2014 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 – 比賽動作及評分規則

中學男子組 – 新秀組

中學新秀組 : 自由體操
 器械規格 : 長墊 (15米 x 1.5米)
 總分 : 15分

| 路線 | | 動作套路 | 備註 |
|-----|-----|------------------------|----|
| I | 1. | 三步助跑魚躍前滾翻 | |
| | 2. | 頭手翻 | |
| | 3. | 跳轉 180° 站立 | |
| II | 4. | 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立 | |
| | 5. | 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐 | |
| | 6. | 兩臂撐直, 右(左)腿併攏成俯撐 | |
| | 7. | 慢起頭手倒立(停 2 秒) | |
| | 8. | 前滾翻直腿起 | |
| | 9. | 跳轉 180° 站立 | |
| | 10. | 後倒直腿後滾翻 | |
| | 11. | 燕式平衡(停 2 秒) | |
| III | 12. | 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束 | |

評分規則:

| 路線 | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|-----|----------------------------|-----|-------------|-------|--------|--------|----------------|
| I | 1. 三步助跑魚躍前滾翻 | 1.5 | 騰空高度 | | 胸以下 | 腰以下 | 沒騰空 |
| | 2. 頭手翻 | 3.0 | 騰空低 曲膝站立 | | + | | |
| | 3. 跳轉 180° 站立 | 0.5 | 跳轉低 | + | | | |
| II | 4. 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立 | 2.5 | 身體收籠 | | | + | |
| | 5. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐 | 0.5 | 後舉腿低 | + | | | |
| | 7. 慢起頭手倒立(停 2 秒) | 2.0 | 收籠 蹬地 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45° 以上 蹬地完成 |
| | 8. 前滾翻直腿起 | 1.0 | 曲腿 | | | 30-45° | 45° 以上 |
| | 9. 跳轉 180° 站立 | 0.5 | 跳轉低 | + | | | |
| | 10. 後倒直腿後滾翻 | 1.0 | 屈腿 | + | + | | |
| | 11. 單足踏前一步, 燕式平衡(停 2 秒) | 1.0 | 幅度 | | + | | 腿低於身體 |
| III | 12. 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束 | 1.5 | 轉體不正 | | + | + | |

中學新秀組 : 跳馬
 器械規格 : 五格直箱

| | 動作套路 | 分值 |
|----|----------|----|
| 1. | 預先後擺分腿騰越 | 15 |

評分規則:

| 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|-------------|------|---|---------|--------|-------------------|----|
| 1. 預先後擺分腿騰越 | 15.0 | 第一騰空後擺高度 推手屈臂 第二騰空高度 落地前挺身 落地速度 | | | 肩馬之間, 馬以下扣 1.0 | |
| | | | + | + | + | |
| | | | + | + | + | |
| | | | + | + | + | |
| | | | 1.5m-2m | 1-1.5m | 0m-1m | |

2013-2014 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 – 比賽動作及評分規則

中學男子組 – 初級組

中學初級組 : 自由體操
器械規格 : 12米 x 12米
總分 : 15分

| 路線 | | 動作套路 | 備註 |
|-----|-----|-------------------------------|---|
| I | 1. | 三步助跑團身前空翻 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>12 x 12m</p> </div> </div> |
| | 2. | 前滾翻 | |
| | 3. | 頭手翻 | |
| II | 4. | 向左跳轉 135°站立 | |
| | 5. | 跳起前手翻 | |
| | 6. | 上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐 | |
| | 7. | 兩臂撐直，右腿向左側繞環 180°同時上體轉成仰撐(稍停) | |
| | 8. | 坐下接後滾翻經手倒立 | |
| | 9. | 向右跳轉 45°站立 | |
| III | 10. | 側扳腿平衡 (停 2 秒) | |
| | 11. | 三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳下結束 | |

評分規則:

| 路線 | | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|-----|-------------|-------------------------------|------|-------------|-------|--------|--------|-------|
| I | 1. | 三步助跑團身前空翻 | 3.0 | 騰空高度 | | 肩腰之間 | 腰以下 | |
| | 2. | 前滾翻 | 0.5 | | | | | |
| | 3. | 頭手翻 | 2.0 | 騰空低 曲膝站立 | | + | | + |
| II | 4. | 向左跳轉 180°站立 | 0.5 | 跳轉低 | + | | | |
| | 5. | 跳起前手翻 | 2.5 | 推手曲臂 | + | + | + | |
| | | | | 騰空低 曲膝站立 | | + | + | + |
| | 6. | 上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐 | 0.5 | 舉腳幅度 | + | | | |
| | 7. | 兩臂撐直，右腿向左側繞環 180°同時上體轉成仰撐(稍停) | 1.0 | 幅度 | | + | | |
| | 8. | 坐下接後滾翻經手倒立 | 1.5 | 倒立 不到位 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45°以上 |
| 9. | 向右跳轉 180°站立 | 0.5 | 跳轉高度 | + | | | | |
| III | 10. | 側扳腿平衡 (停 2 秒) | 1.0 | 幅度 | | + | | |
| | 11. | 三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳結束 | 2.0 | 轉體不正 | | + | + | |

2013-2014 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 – 比賽動作及評分規則

中學男子組 – 初級組

中學初級組 : 跳 馬
器械規格 : 跳 檯 (1.15 米或 1.25 米)

| | 動作套路 | 備註 |
|----|-----------|------------------|
| 1. | 前手翻 | 從兩個動作中 選擇其中一個 |
| 2. | 側手翻轉體 90° | |

評分規則:

| | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|----|--|----|--------|-------|--------|--------|-------|
| 1. | 前手翻 側手翻轉體 90° (從兩個動作中 選擇其中一個) | 15 | 第一騰空收髻 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45°以上 |
| 2. | | | 推手屈臂 | | + | + | |
| | | | 第二騰空高度 | | + | + | |
| | | | 第二騰空收髻 | | + | + | |
| | | | 錯誤 | | 小錯 | 中錯 | 大錯 |
| 1. | | | 第一騰空收髻 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45°以上 |
| 2. | | | 推手屈臂 | | + | + | |
| | | | 第二騰空高度 | | + | + | |
| | | | 第二騰空收髻 | | + | + | |

中學初級組 : 單 槓
器械規格 : 高 1.6 米或 1.8 米(從地墊面上量起)
總 分 : 15 分

| 順序 | 動作套路 | 備註 |
|----|--------------|-------------------------|
| 1. | 直角懸垂擺動屈伸上成支撐 | 教練可要求在落法時 加 10 厘米保護墊 |
| 2. | 右(左)腿向前擺越成騎撐 | |
| 3. | 騎撐向後迴環成綺撐 | |
| 4. | 右(左)腿向後擺越成支撐 | |
| 5. | 支撐後擺後腹迴環 | |
| 6. | 支撐後倒弧形下站立結束 | |

評分規則:

| 順序 | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|----|--------------|-----|------|-----|------|-----|-------------|
| 1. | 直角懸垂擺動屈伸上成支撐 | 3.0 | 屈臂 | | + | + | |
| 2. | 右(左)腿向前擺越成騎撐 | 1.0 | 分腿幅度 | + | + | | |
| 3. | 騎撐向後迴環成綺撐 | 3.5 | 分腿幅度 | | + | + | |
| 4. | 右(左)腿向後擺越成支撐 | 1.0 | | | | | |
| 5. | 支撐後擺後腹迴環 | 3.0 | 後擺高度 | 低於肩 | 肩槓之間 | 低於槓 | |
| | | | 迴環收腹 | | + | + | |
| 6. | 支撐後倒弧形下站立結束 | 3.5 | 弧形高度 | | | 低於槓 | 沒有弧形 直落下 |

2013-2014 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 – 比賽動作及評分規則

中學男子組 – 高級組

中學高級組 : 自由體操
器械規格 : 12米 x 12米
總分 : 15分

| 路線 | | 動作套路 | 備註 |
|-----|----|---------------------------------|--|
| I | 1. | 助跑三步前手翻接團身前空翻 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="text-align: center;">12 x 12m</p> </div> |
| II | 2. | 向左跳轉 135° 站立 | |
| | 3. | 前滾翻接頭手翻 | |
| | 4. | 上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐 | |
| | 5. | 兩臂撐直, 右腿向左側繞環 180° 同時上體轉成仰撐(稍停) | |
| | 6. | 坐下接後滾翻經手倒立 | |
| | 7. | 向右跳轉 45° | |
| III | 8. | 側扳腿平衡(停 2 秒) | |
| | 9. | 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束 | |

評分規則:

| 路線 | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|---------------|------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|----|
| I | 1. 助跑三步前手翻 | 2.0 | 騰空低 | | + | + | |
| | | | 屈膝落地 | | + | + | |
| | 2. 接團身前空翻 | 3.0 | 騰空高度 | | 肩腰之間 | 腰以下 | |
| II | 3. 向左跳轉 135° 站立 | 0.5 | 跳轉低 | + | | | |
| | 4. 前滾翻 | 0.5 | 圓滑 | + | | | |
| | 5. 接頭手翻 | 2.5 | 騰空低 | | + | | |
| | | | 屈膝落地 | | | + | |
| | 6. 上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐 | 0.5 | 舉腳幅度 | + | | | |
| | 7. 兩臂撐直, 右腿向左側繞環 180° 同時上體轉成仰撐(稍停) | 1.0 | 幅度 | | + | | |
| 8. 坐下接後滾翻經手倒立 | 1.5 | 倒立不到位 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45° 以上 | |
| | 9. 向右跳轉 45° | 0.5 | 跳轉低 | + | | | |
| III | 10. 側扳腿平衡(停 2 秒) | 1.0 | 幅度 | + | | | |
| | 11. 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束 | 2.0 | 轉體不正 | | + | + | |

中學高級組 : 跳馬
器械規格 : 跳檯(高 1.15 米或 1.25 米)

| | 動作套路 | 分值 |
|----|------|----|
| 1. | 前手翻 | 15 |

評分規則:

| 動作套路 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 1. 前手翻 | 第一騰空收髻 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45° 以上 |
| | 推手屈臂 | | + | + | |
| | 第二騰空高度 | | + | + | |
| | 第二騰空收髻 | | + | + | |

2013-2014 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 – 比賽動作及評分規則

中學男子組 – 高級組

中學高級組 : 單 槓
 器械規格 : 高 2.0 米或 2.4 米 (從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

| 順序 | 動作套路 | 備註 |
|----|-----------|-------------------------|
| 1. | 懸垂直臂起浪 | 教練可要求在落法時 加 10 厘米保護墊 |
| 2. | 屈伸上成支撐 | |
| 3. | 支撐後擺腹迴環 | |
| 4. | 支撐弧形擺下成懸垂 | |
| 5. | 懸垂前後擺動二次 | |
| 6. | 後擺挺身下站立結束 | |

評分規則:

| 順序 | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|----|-----------|-----|------|-----|------|-----|------|
| 1. | 正握直臂起浪 | 2.0 | 幅度 | | + | + | |
| 2. | 屈伸上成支撐 | 4.0 | 屈臂 | | + | + | |
| 3. | 支撐後擺腹迴環 | 3.0 | 後擺高度 | 低於肩 | 肩槓之間 | 低於槓 | |
| | | | 迴環收腕 | | + | + | |
| 4. | 支撐弧形擺下成懸垂 | 1.5 | 幅度 | | + | + | |
| 5. | 懸垂前後擺動二次 | 1.5 | 幅度 | | + | + | |
| 6. | 後擺挺身下站立結束 | 3.0 | 後擺高度 | | | | 肩低於槓 |
| | | | 收腹落地 | | | + | |

中學高級組 : 雙 槓
 器械規格 : 高 1.8 米或 2 米(從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

| 順序 | 動作套路 | 備註 |
|----|-----------------|----|
| 1. | 內握懸垂前後擺動二次 | |
| 2. | 後擺成掛臂 | |
| 3. | 掛臂擺動一次 | |
| 4. | 掛臂前擺屈伸上成支撐 | |
| 5. | 支撐後擺成肩倒立(停 2 秒) | |
| 6. | 前滾翻下後擺上成支撐 | |
| 7. | 支撐擺動二次 | |
| 8. | 後擺挺身下站立結束 | |

評分規則:

| 順序 | 動作套路 | 分值 | 錯誤 | 小錯 | 中錯 | 大錯 | 失敗 |
|----|-----------------|-----|------|-------|--------|--------|-------|
| 1. | 從內握懸垂前後擺動二次 | 2.0 | 幅度 | | + | + | |
| 2. | 後擺成掛臂 | 1.0 | 幅度 | | + | + | |
| 3. | 掛臂擺動一次 | 1.0 | 幅度 | | + | + | |
| 4. | 掛臂前擺屈伸上成支撐 | 3.0 | 曲臂 | | + | + | |
| 5. | 支撐後擺成肩倒立(停 2 秒) | 2.5 | 倒立收腕 | 0-15° | 16-30° | 31-45° | 45°以上 |
| 6. | 前滾翻下後擺上成支撐 | 1.0 | 幅度 | | + | + | |
| 7. | 支撐擺動二次 | 2.0 | 幅度 | | + | + | |
| | | | 收腕 | | | | |
| 8. | 後擺挺身下站立結束 | 2.5 | 幅度 | | + | 低於肩 | |
| | | | 收腕 | | | | |