



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2023-2024 年全港競技體操公開及新秀比賽

評分內容、器械規格

女子組

評分內容

(1) 公開組(青年)、公開組(少年)、初級組、新秀組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2022-2024 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度價值、編排要求及連接加分。
- E 分：完成情況、編排組合及藝術表現。
- 中性扣分：包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則第 6 及第 8 章。

難度價值				
項目	公開組(青年)	公開組(少年)	初級組	新秀組
跳馬	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟難度表中的分值，每個難度價值加 1.0	規定動作：前手翻 (只跳 1 次) ➤ 難度價值 5.0
高低槓	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➤ 計算全套 8 個最高難度動作包括下法 ➤ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➤ 計算全套 6 個最高難度動作包括下法 ➤ 難度價值：參閱初級組高低槓動作難度價值表	/
平衡木	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➤ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5	➤ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0	➤ 計算全套 8 個最高難度動作(包括下法)，其中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值：參閱新秀組平衡木動作難度價值表

自由體操	➤ 依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.2 ■ C 組 = 0.3 ■ D 組 = 0.4 ■ E 組 = 0.5 ■ F 組 = 0.5 ■ G 組 = 0.5 	➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.2 ■ B 組 = 0.4 ■ C 組 = 0.6 ■ D 組 = 0.8 ■ E 組 = 1.0 ■ F 組 = 1.0 ■ G 組 = 1.0 	➤ 計算全套 8 個最高難度的動作包括*下法，當中最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作 ➤ 時間：90 秒內 ➤ 難度動作必須為「動作難度表」內所列出的動作。
------	----------------------------	---	---	--

附註：

* 下法-最後一串#技巧串內最高難度的技巧動作。如果運動員只演出一串技巧串，將被視作缺少下法(中性扣分 -0.5 分)

技巧串-兩個或以上的技巧動作連接

(2) 編排要求：

- 完成以下各項目組別的編排要求，每一個將獲得 0.5 分。

公開組 (青年)	跳 檯 高低槓 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則
公開組 (少年)	跳 檯	1. 參加全能賽或團體賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則
初級組	跳 馬	1. 參加全能賽或團體賽的運動員只須跳 1 次 2. 參加單項決賽的運動員必須跳 2 個不同動作，2 個動作的平均分為最後得分
	高低槓	1. 上法 2. 1 個在高槓上完成的動作 3. 近槓迴環動作 4. 1 次換槓 (由低槓至高槓或高槓至低槓)
	平衡木	1. 1 個至少含 2 個不同的舞蹈動作的直接連接，其中 1 個是縱向 / 橫向分腿 180° 或屈體分腿的單足或雙足起跳動作 2. 轉體、滾翻或全旋(須為 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則難度表上動作) 3. 2 個技巧動作的直接連接 *任何技巧動作可重覆使用 1 次以滿足編排要求，但難度價值只計算一次(按出現順序計算) 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
	自由體操	1. 由 2 個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落 (其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉)，其中 1 個是分腿 180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢 2. 1 串包括至少 2 個騰空動作的技巧連接 3. 1 個空翻 (須由雙腳反彈起跳) 4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向(前/側和後)
新秀組	跳 馬	前手翻(只跳一次)
	平衡木	1. 1 個至少含 2 個不同舞蹈動作的直接連接，其中 1 個是縱向 / 橫向分腿 180° 或屈體分腿的單足或雙足起跳動作 2. 本規則難度表上的 360° 轉體動作、滾翻或全旋 3. 1 個技巧動作和 1 個體操動作的直接連接 4. 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
	自由體操	1. 由 2 個不同的單腿起跳或小跳舞蹈動作(選自難度表中)直接或間接連接組成的舞蹈段落(其間帶有跑步、小單腿跳、小跳、滑步、平轉)，其中 1 個是分腿 180°的縱向 / 橫向 或 屈體分腿姿勢 2. 1 個騰空動作 3. 1 串包括至少 2 個技巧動作的技巧連接 4. 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向(前/側和後)

(3) 連接加分：

公開組 (青年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	
公開組 (少年)	高低槓 平衡木 自由體操	依照 2022-2024 年國際體操聯盟評分規則	
初級組	高低槓	1. 高槓擺浪來回 2 次(懸垂前後不少於 45°) 接 高槓屈身上 2. 屈身上 接 後擺至肩水平以上 3. 後擺至肩水平以上 接 迴環類動作	加 0.3 分 加 0.3 分 加 0.3 分
	平衡木	1. 2 個體操動作的直接連接，1 個為 B 組或以上動作，另 1 個為 C 組或以上動作 2. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為騰空動作 (如同一組動作同時可獲得上述項 1 加分和此項 2 加分，則只給予一項加分) 3. 3 個技巧或體操動作的直接連接，其中 1 個為 B 組或以上動作(此為額外加分，即一串動作可同時獲得上述 1/2 加分及此項加分) *任何技巧動作可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)	加 0.3 分 加 0.3 分 加 0.2 分
	自由體操	1. 空翻 接 體操跳步，必須按此次序(須含反彈) 2. 2 個技巧動作的直接連接，其中 1 個為空翻(須含反彈)	加 0.2 分 加 0.3 分
新秀組.	平衡木	1. 2 個 B 組或以上體操動作(不包括平衡/支撐)的直接連接 2. 2 個技巧動作的直接連接 3. 3 個技巧或體操動作(不包括平衡/支撐)的直接連接 (此為額外加分，即一串動作可同時獲得上述 1/2 加分及此項加分) *任何技巧動作可重覆使用 1 次以獲得連接加分，但難度價值只計算一次(按出現順序計算)	加 0.3 分 加 0.3 分 加 0.2 分
	自由體操	1. 2 個難度 A 組的技巧動作的直接連接 2. 騰空動作 接 體操跳步，必須按此次序(須含反彈)	加 0.3 分 加 0.3 分

(4) 難度價值表：

初級組 - 高低槓 - 動作難度價值表					
動作組		0.2	0.4	0.6	0.8
上法類		單腿踢起翻身上	正握雙腿併攏翻身上 高槓翻身上		國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的上法
槓中動作組	後擺類	團身踏槓	後擺至肩水平以上 #高槓擺浪來回 2 次 (懸垂前後不少於 45°)		後擺倒立(倒立點前後 10° 內) (分腿 / 併腿上)
	迴環類		前腹迴環 後腹迴環	騰身迴環 正 / 反掏迴環 前 / 後屈體迴環	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的迴環
下法		^前擺轉體 180°下 (前擺不低於懸垂前 45°) ★前滾翻成屈體曲臂懸垂 (靜止 2 秒)	低槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿) 低槓騰身弧形下	高槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿) 高槓騰身弧形下	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法

擺浪時身體未能達至懸垂前或後 45°，則不計難度及評為無價值擺動扣 0.5 分

^ 下法前身體未能達至懸垂前 45°，則不計算難度及視作沒有下法 (D 分- 0.5 分)

※低槓屈身上與高槓屈身上視為不同動作

* 低槓翻身上與高槓翻身上視為不同動作

★前滾翻成屈體曲臂懸垂，下頷必須高於槓面，否則不計算難度及視作沒有下法 (D 分- 0.5 分)

新秀組 - 平衡木 - 動作難度價值表				
動作組	0.1	0.2	0.3	0.4
上法	雙手按橫木蹲上	橫木/縱木浮撐(靜止 2 秒)	國際體操聯盟動作難度表 A 組的上法	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法
跳步		團身跳	國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳步	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的跳步
轉體		單足轉體 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的轉體
平衡 / 支撐	燕式平衡(135°或以上) 抱木平衡(135°或以上)	併腿手倒立 (無須靜止 2 秒)	國際體操聯盟動作難度表 A 組的平衡或支撐	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的平衡或支撐
技巧動作	前滾翻		國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的技巧動作
下法	側翻內轉	側空翻	※側翻內轉 (蹠子) 接直跳下 ※後手翻接直跳下	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法

※側翻內轉(蹠子)接直跳下和後手翻接直跳下必須要反彈，計算為技巧動作及下法

新秀組 - 自由體操 - 動作難度價值表				
動作組	動作難度值			
	0.1	0.2	0.3	0.4
跳步	團身跳	國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳步	國際體操聯盟動作難度表 B 組的跳步	國際體操聯盟動作難度表 C 組或以上的跳步
轉體	單腿轉體 180°		國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的轉體
技巧動作	側手翻 單手側手翻 手倒立前滾翻	前軟翻 後軟翻 前點後軟翻 後滾翻至倒立	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作	國際體操聯盟動作難度表 B 組的技巧動作

★國際體操聯盟動作難度表內同一格動作視為不同動作

器械規格:

1. 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調校。
2. 公開組(青年)、公開組(少年)依國際體操聯盟所定之規格。
3. 初級組、新秀組依照下列之規格：

女子組

自由體操	跳馬	高低槓	平衡木
初級組 12 米 x 12 米	初級組 1.15 米/1.25 米 跳臺	初級組 高 2.55 米 低 1.75 米	初級組 1.25 米
新秀組 14 米 x 1.5 米 x 8 厘米 (摺墊，設於地上進行)	新秀組 1.0 米橫箱	/	新秀組 1.0 米

新動作申報

女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2022-2024 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2023 年 12 月 4 日(星期一)前以書面及電郵影片 (mail@gahk.org.hk) / 交付光碟給大會作申報評核其難度，否則不被認可。