

2024 全港藝術體操分齡賽 半規定套路 (個人 / 集體)
 2024 Hong Kong Rhythmic Gymnastics Age Groups Competition
 Semi - Compulsory Routines (Individual / Group)

個人 Individual

組別 / 年齡 Category / Age	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 6 – 11 歲 Novice 6-11 yrs.	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.4) - R x2 (included 1 series)
	球 Ball	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4) - 器械難度 x5 - <u>驚險 x1 *</u>	- DB x4 (value: 0.1-0.4) - DA x5 - <u>R x1*</u>
預備級 12 歲或以上 Novice 12 yrs. or above	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - R x2 (included 1 series)
	圈 Hoop	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 器械難度 x5 - 驚險 x1	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - DA x5 - R x1

*6 -8 歲組別：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的 轉體/翻轉 的動作，分值为 0.1 分。

*6 -8 yrs. group : Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos.

集體 / Group

組別 / 年齡 Category / Age	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 6 – 11 歲 Novice 6-11 yrs.	5 球 5 Balls	<ul style="list-style-type: none"> - 身體難度 x3 (分值: 0.1-0.4) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x2 - 協作動作(CC) x5 - <u>驚險 x1 *</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - DB x3 (value: 0.1-0.4) - DE x3 - CR/CR2 x2 - CC x5 - <u>R x1 *</u>
預備級 12 歲或以上 Novice 12 yrs. or above	5 圈 5 Hoops	<ul style="list-style-type: none"> - 身體難度 x4 (value: 0.1-0.5) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x3 - 協作動作(CC) x6 - 協作(C↗↗) x1 - 驚險 x1 	<ul style="list-style-type: none"> - DB x4 (value: 0.1-0.5) - DE x3 - CR/CR2 x3 - CC x6 - C↗↗ x1 - R x1

*6-8 歲組別：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的 轉體/翻轉 的動作，分值为 0.1 分。

*6-8 yrs. group : Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos.