



中國香港體操總會 主辦



香港中華基督教青年會

烏溪沙青年新村 協辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



2024 年全港藝術體操分齡比賽 競賽要求

(一) 個人項目

1. 時間

- 1.1 預備級 - 按規定動作套路之時間
- 1.2 初級 A, B, C 組、高級 A, B 組 - 1 分 15 秒至 1 分 30 秒
(由運動員動作開始一刻計算)
- 1.3 少於或超過規定的時間，由時間裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 服裝

- 2.1 是次比賽均不能配帶特區章或其他團體章(包括校章)，違反上述規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 2.2 繃帶或保護用具(如：護腕)，除肉色外，不可配帶其他顏色，不符合規定由協調裁判員扣 0.30 分。
- 2.3 體操服標準(詳見例書 P.12-13 第 10 點)

3. 預備級規定動作套路

- 3.1 徒手及器械規定動作套路(請參考中國香港體操總會網頁)
- 3.2 身體難度,器械難度,驚險動作可自行改動

4. 非規定動作套路

根據 2022 至 2024 年國際規則(簡稱例書)為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)

5. 身體難度 (DB) (例書 P. 16)

5.1

初級 A, B, C 組及高級 A 組：

- 5.1.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 7 個身體難度(DB)分值。
- 5.1.2 成套動作中應完成最少 1 個，最多 4 個動力性驚險性動作(R)。
- 5.1.3 成套動作中應完成最少 1 個，最多 15 個器械難度動作(DA)。
- 5.1.4 成套動作中應完成最少 2 個全身波浪動作(W)。
- 5.1.5 身體難度的總價值用是迭加的方式獲得。
- 5.1.6 每個身體難度動作組在成套當中，每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡。
- 5.1.7 每個身體難度只計算一次，如重複相同難度則不予評分(除一系列的跳步或轉體動作外)。
- 5.1.8 一系列的跳步或轉體動作(相同的難度兩個或以上)，將會每一個作單一計算。
- 5.1.9 在球和帶操中，不慣常用手應完成 2 次的身體難度動作，可於器械基本動作組或非器械基本動作組下完成。

- 5.1.10 平衡的慢轉動作最多只可完成 1 次。
- 5.1.11 身體難度應結合器械基本動作組或非器械基本動作組下完成，但器械運用不可重複使用，器械運用重複使用，身體難度將不予評分。
- 5.1.12 可完成一個結合難度(CBD) (詳見例書 P.19 第 2.5 點)

扣分

- a 只評價已經完成最高分值的 7 個身體難度。如成套動作中少過 3 個身體難度，扣 0.30 分。
- b 如成套動作中身體難度動作組每少於 1 個，扣 0.30 分 (每組扣除)。
- c 少於 2 次完成不慣常用手的身體難度動作，扣 0.30 分。
- d 如果成套動作超過 1 個慢轉動作，扣 0.30 分。
- e 缺少 2 個全身波浪動作(W)，每個扣 0.30 分。
- f 缺少 1 次動力性驚險性動作(R)，扣 0.30 分。

5.2 高級 B 組：

- 5.2.1 成套動作中應完成最少 3 個，計算最高的 9 個身體難度(DB)分值。
- 5.2.2 成套動作中應完成最少 1 個，最多 5 個動力性驚險性動作(R)。
- 5.2.3 成套動作中應完成最少 1 個，最多 20 個器械難度動作(DA)。
- 5.2.4 成套動作中應完成最少 2 個全身波浪動作(W)。
- 5.2.5 身體難度的總價值用是迭加的方式獲得。
- 5.2.6 每個身體難度動作組在成套當中，每個身體難度組最少要完成 1 個的跳步、轉體和平衡。
- 6.2.7 每個身體難度只計算一次，如重覆相同難度則不予評分(除一系列的跳步動作或轉體動作外)。
- 5.2.8 一系列的跳步動作或轉體動作 (相同的難度兩個或以上)，將會每一個動作單一計算。
- 5.2.9 身體難度應結合器械基本動作組或非器械基本動作組下完成，但器械運用不可重覆使用，器械運用重複使用，身體難度將不予評分。
- 5.2.10 可完成三個結合難度(CBD) (詳見例書 2.5)

扣分

- a 只評價已經完成最高分值的 9 個身體難度。如成套動作中少過 3 個身體難度，扣 0.3 分。
- b 如成套動作中身體難度動作組每少於 1 個，扣 0.3 分 (每組扣除)。
- c 如果成套動作超過 1 個慢轉動作，扣 0.3 分。
- d 缺少 1 次動力性驚險性動作(R)，扣 0.3 分。
- e 缺少 1 次器械熟練性動作(DA)，扣 0.3 分。
- f 缺少 2 個全身波浪動作(W)，每個扣 0.30 分。

5.3 難度分值：

A) 身體難度 (DB)

- A 難度= 0.10
- B 難度= 0.20
- C 難度= 0.30
- D 難度= 0.40
- E 難度= 0.50

- 每升一級難度加 0.10 分，如此類推
- 每個難度只能計算一次，因此，重複的難度動作不予評分，除一系列的跳步動作或轉體動作外。

B) 動力性驚險動作 (R) (詳見例書 P.37-51)

- 初級 A, B, C 組、高級 A 組：完成最少 1 個最多 4 個動力性驚險動作；高級 B 組：完成最少 1 個最多 5 個動力性驚險動作
- 基本要求：最少要有 2 次在任何軸的身體旋轉
- 不能重覆旋轉組別
- * 每一個動力性驚險動作 (R)按表演順序評分。

基本難度分值	基本要求
R =0.20 分	拋：大拋 2 個動力性的身體旋轉： <ul style="list-style-type: none">- 每個旋轉應完成 360 度- 在過程中不應中斷- 可在任何軸完成- 沒有停頓或中斷 接：完結時接器械或根據特殊要求接器械
R 3=0.30 分 或更多	3 個或以上的動力性的身體旋轉（每增加一個轉動+0.10 分）

* 在進行特殊的拋、接或增加額外的加分要求，每增加一個額外的加分動作要求，其分值將會被提升。

C) 器械難度動作 (DA) (例書 P.37-51)

- 初級 A, B, C 組、高級 A 組：完成最少 1 個最多 15 個器械難度動作 (DA)；高級 B 組：完成最少 1 個最多 20 個器械難度性動作 (DA)
- 每一個器械難度動作(DA)必須不相同，相同動作不予評分。
- 每一個器械難度動作(DA)按表演順序評分。
- 基本要求 = 1 個基礎加 2 個標準 或 2 個基礎(含接大拋)加 1 個標準 (詳見例書 P.57-62)

5.4 完成價值 (E)

起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2022 至 2024 年國際規則為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。

5.5 藝術價值 (A)

起評分為 10.00 分，評價藝術情況，按看 2022 至 2024 年國際規則為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)。(例書 P.105-113)

(二) 集體項目

1. 時間

- 1.1 預備級 -按規定動作套路之時間
- 1.2 初級,高級組 - 2分15秒至2分30秒
(由運動員動作開始一刻計算)
- 1.3 少於或超過規定的時間,由時間裁判員每秒扣0.05分。

2. 器械

- 2.1 預備級規定動作套路
 - 器械按規定動作套路(請參考中國香港體操總會網頁)
 - 身體難度,交換難度,協作難度,驚險可自行改動

2.2 非規定動作套路

根據 2022 至 2024 年國際規則(簡稱例書)為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)

3. 服裝

- 3.1 體操服必須一致(設計、用料、顏色及圖案),如有少許差別是可以接受。違反上述規定由協調裁判員扣0.30分。
- 3.2 繃帶或保護用具(如:護腕),除肉色外,不可配帶其他顏色,不符合規定由協調裁判員扣0.30分。
- 3.3 體操服標準(詳見例書 P.12-13 第10點)

4. 計分方法

4.1 難度分值

初級 A,B 組

A) 身體難度 (DB) (例書 P.143, 218) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完成最少3個身體難度,每個身體難度組最少要完成1個的跳步、轉體和平衡

B) 交換難度 (DE) (例書 P.162)

- 成套動作中應完成最少3個交換難度,身體難度與交換難度相加,合共最多完成8個

C) 協作難度(DC) (例書 P.182)

- 成套動作中應完成最少6個,最多15個協作難度

D) 驚險(R) (例書 P.172) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完成最多1次

高級 A,B 組

A) 身體難度 (DB) (例書 P.143) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完成最少4個身體難度,每個身體難度組最少要完成1個的跳步、轉體和平衡

B) 交換難度 (DE) (例書 P.162)

- 成套動作中應完成最少4個交換難度,身體難度與交換難度相加,合共最多完成10個

C) 協作難度(DC) (例書 P.182)

- 成套動作中應完成最少9個,最多18個協作難度

D) 驚險(R) (例書 P.172) [分值與個人項目相同]

- 成套動作中應完成最多1次

4.2 完成價值 (E) (例書 P.210)

起評分為 10.00 分，評價完成情況，按看 2022 至 2024 年國際規則為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)對於每個錯誤動作將會每次扣完成分。

4.3 藝術價值 (A) (例書 P.199)

起評分為 10.00 分，評價藝術情況，按看 2022 至 2024 年國際規則為標準(最新 2022 年 5 月 12 日版本)。