



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦

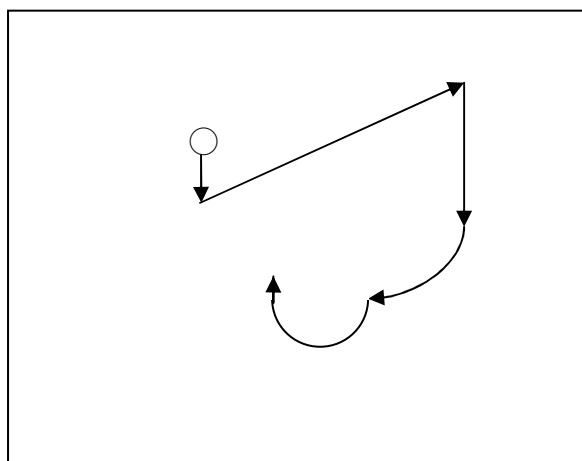
藝術體操比賽 2008 - 領隊會議

評分簡介

1. 評分標準：
 - a. 是次比賽的球操、圈操及繩操套路會以「藝術體操指導員工作坊 2007/08」的光碟為指定套路。如參賽學校欲了解套路各動作，可向體操會查詢。
 - b. 起評分為 10 分，按錯誤的程度每次扣 0.1 至 0.5 分。
 - c. 凡動作輕微錯誤每次扣 0.1 分，顯著錯誤每次扣 0.2 分，嚴重錯誤每次扣 0.3 分。
 - d. 附加動作、代替沒有分值動作，每次扣 0.1 分。
 - e. 動作方向或路線錯誤，不被扣分。
 - f. 動作與音樂不配合、器械動作欠熟練、動作欠幅度，以整套計算，每項扣 0.1 至 0.5 分。
 - g. 其他則按 2005-2008 年度國際規則為標準。
 - h.
2. 器械規定：
 - a. 所有比賽音樂由大會提供。
 - b. 球 — 直徑 16 至 20 厘米，重量至少 300 克
 - c. 圈 — 直徑 60 至 90 厘米
 - d. 繩 — 按參賽者的個別身高決定繩的長度
 - e. 絲帶 — 4 米至 6 米(不包括絲帶棒)
 - f. 棒 — 30 至 50 厘米

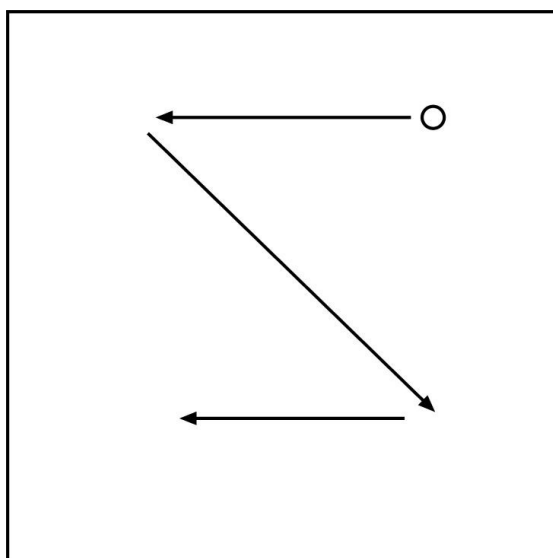
(參加者須自備器械)
3. 服裝
 - a. 建議參賽者盡量穿著藝術體操衣及藝術體操鞋

球操 (共 10 分)	
斜體字的動作為評分動作	
1. 開始動作 - 手波浪, 全身波浪+胸臂滾球	1
2. 左手從下方向後擺, 單手小拋接 , 轉 90°, 左手向斜上方擺手	0.5
3. V字拍球 , 右手向斜上方擺手	0.5
4. 踏轉 360° + 手波浪	1.0
5. 正雙手 8 字接反雙手 8 字	0.5
6. 側併步 + 右手幫助球由左手手掌滾至右肩胛	0.5
7. 背滾	0.5
8. 巴塞 180°轉體	0.5
9. 前併步拍球 3 次	0.5
10. 足尖步 轉圈 + 球在身後右手交左手再交回右手	0.5
11. 地上滾球+走 4 步, 接球後 小貓跳 2 次	0.5
12. 柔軟步 + 球由手掌滾至手臂,再由手臂滾至手掌	0.5
13. 巴塞平衡 + 手運轉球	0.5
14. 小跑步 + 手運轉球, 跳轉 180°	1
15. 雙手中拋接 2 次, 雙腳夾球, 轉身至完結	0.5



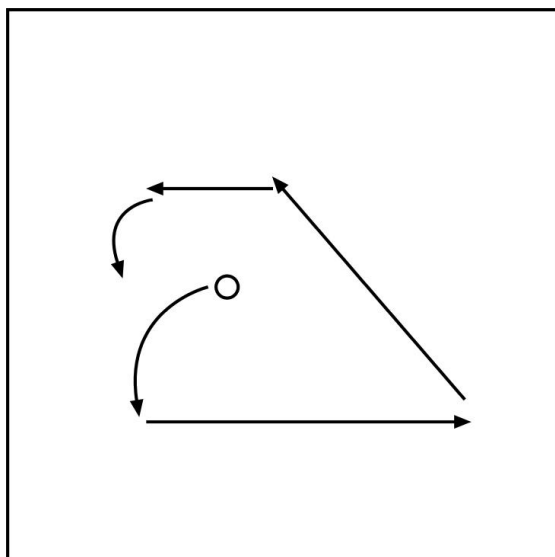
球操路線圖 (建議只作參考用途, 路線不予評分)

圈操 (共 10 分)	
斜體字的動作為評分動作	
1. 開始動作 -- <i>手波浪, 踩圈</i>	0.5
2. <i>向右華爾滋, 向左華爾滋</i>	0.5
3. 頭上繞圈 + 追步 <i>小貓跳</i>	0.5
4. 反手將圈從下舉至頭上, <i>亞拉貝斯平衡(45°)</i>	0.5
5. 腰繞圈 + <i>小跑步</i>	0.5
6. . 圈地上從右至左滾動 + <i>側波浪</i>	0.5
7. <i>肩背滾圈</i>	1.0
8. 地上蛇 螺 轉 圈 + <i>全身波浪</i>	0.5
9. 雙手拿圈 + <i>巴塞 360°轉體</i>	0.5
10. <i>地上向前滾圈</i> + <i>小跨跳(120°)</i>	1.0
11. <i>側身穿圈</i>	0.5
12. 手上繞圈 + <i>側轉後腿阿拉貝斯(45°)</i>	0.5
13. <i>翻拋圈 1 周</i>	0.5
14. <i>上下 8 字</i>	0.5
15. <i>頭上繞圈</i> + <i>一字馬</i> , 完成動作	1.0



圈操路線圖 (建議只作參考用途，路線不予評分)

繩操 (共10分)	
斜體字的動作為評分動作	
1. 開始動作 -- 體前繞雙折繩 + 足尖步	0.5
2. 側轉後腿阿拉貝斯(45°)	1.0
3. 側8字 接前過繩小跳 x 3	1.0
4. 地上放單繩	1.0
5. 頭上繞繩 + 巴塞 360° 轉體	0.5
6. 腰繞繩 , 跳轉 180	0.5
7. 頭上繞繩 + 小跨跳(120°)	1.0
8. 足尖步 + 臂下放單繩	1.0
9. 頭上繞環 接三折繩, 前至後舉腿平衡(45°)	1.0
10. 三折繩, 側波浪 , 打開繩	0.5
11. 前後8字	0.5
12. 身上繞繩 - 完成動作	0.5



繩操路線圖 (建議只作參考用途，路線不予評分)