



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2009-2010 年度競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

評分內容、器械規格

(一)男子組

評分內容

(1) 公開組、新秀 A, B 組(除特定規則及難度外), 其他則依據 2009-2012 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度分值，動作組要求及加分。
公開組：10 個動作(最高 9 個難度動作和下法)。
新秀 A、B 組：8 個動作(最高 7 個難度動作和下法)。
- E 分：包括演出及編排分。

難度分值		
組別	自由體操、鞍馬、吊環、雙槓、單槓	跳馬
公開組	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、 F 0.6、G 0.7	依照 2009-2012 年 國際評分規則
新秀 A 組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E / E 以上 0.7	只須一跳
新秀 B 組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E / E 以上 0.7	

(2) 組別要求動作：完成每一個組別要求動作，將獲得 0.5 加分(最高 2.5 分)。

公開組：依照 2009-2012 年國際評分規則。

新秀 A、B 組：依據特定組別要求動作所定(可使用新秀特定難度表中動作滿足這要求)。

新秀 A、B 組特定組別要求動作			
組別	項目	類別	內容
新秀 A 組	自由體操	1	非技巧動作(包括平衡 / 靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側 / 向後跳轉 180°向前或向後的技巧動作
		5	以空翻結束
	雙槓	1	經支撐 / 支撐開始的動作
		2	用力慢起動作
		3	經槓下懸垂 / 槓下懸垂開始的動作
		4	經掛臂 / 從掛臂開始的動作
		5	空翻下法
	單槓	1	屈伸上
		2	近槓回環
		3	擺動轉體動作
		4	向前 / 向後大迴環
		5	空翻 / 騰越下法

組別	項目	類別	內容
新秀 B 組	自由體操	1	非技巧動作 (包括平衡 / 靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側 / 向後轉體 180° 的技巧動作
		5	結束動作 (2、3、4 類別)

- 下法
 公開組 : 依照 2009-2012 年國際評分規則所定。
 新秀 A 組、B 組 : A 組 0.1、B 組 0.3、C 組 0.5

- (3) 連接加分：
 公開組 : 依照 2009-2012 年國際評分規則。
 新秀 A 組、B 組 : 自由體操 - 空翻與空翻之間直接連接加 0.2 分(相同動作不獲承認)。

新秀 A、B 組特定難度				
項目	類別	動作	新秀 A 組	新秀 B 組
			難度	
自由體操	2	前滾翻	/	A
	2	頭手翻	A	A
	2	團身前空翻	A	B
	2	屈體前空翻	B	C
	3	後滾翻	/	A
	3	團身後空翻	A	B
	3	屈體後空翻	B	C
	4	側手翻	A	A
	4	側手翻向內轉體 90°	A	A
跳馬		後擺分腿騰越	/	2.0
		後擺蹲腿騰越	3.0	3.0
		國際評分規則難度表的動作起評分	+1.0	+1.0
雙槓	1	擺動成肩倒立(靜止兩秒)	A	/
	2	慢起肩倒立(靜止兩秒)	A	/
	3	槓下反上成掛臂懸垂	A	/
	4	掛臂後擺上	A	/
	4	掛臂屈伸上	A	/
	5	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	5	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	/
單槓	1	懸垂擺動後擺上成支撐	A	/
	3	屈伸上	A	/
	4	懸垂擺動轉體 180°	A	/
	5	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	/
	5	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	/

(其他動作則依照 2009-2012 年國際評分規則所定)

(二)女子組

評分內容

(1)公開組、新秀 A, B 組(除特定規則及難度外)，其他則依據 2009-2012 年度國際體操聯盟評分規則進行。

- D 分：難度分值，動作組要求及加分。
- E 分：包括演出及編排分。

難度分值			
項目	公開組	新秀 A	新秀 B
跳馬	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 年國際體聯評分規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 依照 2009-2012 年國際體操聯盟難度表中之分值，每個難度值加 1.0 	規定動作：前手翻(只須 1 跳) <ul style="list-style-type: none"> ➢ 難度值 5.0
高低槓	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 6 個最高難度動作(5 個動作+下法) ➢ 難度價值：(請參閱新秀 A 高低槓特定難度表) 	/
平衡木	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 時間：30 秒-90 秒 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 時間：30 秒-90 秒 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9 	/
自由體操	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 時間：30 秒-90 秒 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 時間：30 秒-90 秒 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 計算全套動作 8 個最高難度動作(7 個動作+下法) ➢ 時間：30 秒-90 秒 ➢ 難度價值： <ul style="list-style-type: none"> ■ A 組 = 0.1 ■ B 組 = 0.3 ■ C 組 = 0.5 ■ D 組 = 0.7 ■ E 組 = 0.9

◆ 音樂：公開組及新秀 A 組自由體操必須有音樂伴奏(請在光碟正面貼上運動員姓名及組別)。

● 新秀 A 組:	跳 馬	<p>~ 單取全能賽排名或獎賞之成績的運動員祇須跳 1 個動作</p> <p>~ 欲取得單項決賽排名或獎賞之成績的運動員，必須完成 2 個不同的跳馬動作，2 個動作的平均分為最後得分</p>
	高低槓	<p>1. 上法</p> <p>2. 由低槓至高槓的動作</p> <p>3. 一個後擺手倒立</p> <p>4. 一個近槓 / 迴環類動作</p> <p>5. 下法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用 0.3 或 0.5 分值的下法 獲 0.10 分 ● 使用 0.7 分值的下法 獲 0.30 分 ● 使用 0.9 分值或以上的下法 獲 0.50 分
	平衡木	<p>1. 一個至少由 2 個技巧動作組成的直接連接</p> <p>2. 具有不同方向（向前 / 向側和向後）的技巧動作</p> <p>3. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°（僅前後分腿）的單足跳，雙足跳或小跳。</p> <p>4. 一個體操轉體動作（國際體操聯盟評分規則第 3 組別中選取）</p> <p>5. 下法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分
● 新秀 B 組	跳 馬	<p>~ 前手翻（祇須一跳）</p> <p>~ 難度價值 5.0</p>
	自由操	<p>1. 一個至少由兩個技巧動作組成的技巧串</p> <p>2. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落，其中一個是單足跳。</p> <p>3. 一個大幅度的縱向跳步</p> <p>4. 一個至少 360°的單足轉體</p> <p>5. 下法：（技巧 / 舞蹈動作均可）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 無下法 獲 0.00 分 ● 使用 A 組下法 獲 0.30 分 ● 使用 B 組或以上下法 獲 0.50 分

[新秀 A 組高低槓特定難度表]

- 全套動作編排必須從這表中所列之動作組合而成，可使用同類型更高的難度動作，但分值不變。

例如：騰身迴環成倒立 180°= 騰身迴環成倒立= 0.7 分

新秀 A 組高低槓特定難度表						
動作組		0.1	0.3	0.5	0.7	0.9
上法		單足起翻身上成支撐	雙足併腿翻身上成支撐 跳起轉體 180°上高槓	屈伸上(低槓 / 高槓) 跳起轉體 360°上高槓	低槓跳起轉體 360°屈伸上	低槓分腿騰越上高槓 低槓併腿騰越上高槓 跳起成手倒立(身體保持伸直)
槓中動作類	後擺 / 迴環 / 近槓類	高槓翻身上	後擺 45°或以上接腹迴環	後擺成倒立	後擺成倒立轉體 180°(分腿 / 併腿)	高槓前擺上成倒立轉體 180°
		後擺腹迴環 前迴環 蹲腿踏槓	分腿/屈體立撐轉體 180°(低槓) 騰身迴環 分腿/屈體立撐迴環(向前 / 向後) 蹲腿踏槓迴環	分腿/屈體立撐轉體 180°(高槓) 騰身迴環至槓面 45°或以上 正掬/反掬回環	前擺後拉上成倒立 大迴環(向後 / 向前) 高槓前擺轉體 180°落低槓(身體和槓面成 45°或以上) 騰身迴環成倒立 正掬/反掬回環騰身至 45°或以上 立撐弧形上高槓(分腿 / 屈體)	高槓前擺轉體 180°落低槓成倒立 大迴環轉體 180°成倒立(向後 / 向前) 大迴環轉體 360°成倒立(向後 / 向前) 正掬/反掬回環騰身至成倒立 低槓騰身弧形上高槓
下法		分腿立撐下 屈體立撐下	弧形短振下	立撐轉體 180° 立撐轉體 360° 弧形短振轉體 180°	後空翻下(團身、屈體或直體) 直體後空翻轉體 180°下	前空翻下(團身、屈體或直體) 團身後空翻兩周下 直體後空翻轉體 360°下 踏槓支撐弧形，團身或屈體前空翻下

(三) 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升。
2. 公開組依國際體操聯盟所定之規格。
3. 新秀 A 組、B 組依照下列之規格：

項目 組別	雙槓	單槓	自由體操	跳 馬	高低槓	平衡木
男子組	新秀 A 組 (依國際體 操聯盟規格)	新秀 A 組 (依國際體 操聯盟規格)	新秀 A 組 12m x 12m	新秀 A 組 1.10m 跳臺	/	/
			新秀 B 組 14m x 1.5m	新秀 B 組 1.0m 直箱	/	/
女子組	/	/	新秀 A 組 12 m x 12 m	新秀 A 組 1.20m/1.25m 跳臺	高 2.4m 低 1.6m	1.25 m
	/	/	新秀 B 組 14 m x 1.5 m	新秀 B 組 1.0m 橫箱	/	/

(四) 新動作申報

男、女運動員若有創新之動作 (即不包括在 2009-2012 年之國際體操聯盟評分規則內)，必須於 2009 年 1 月 15 日前以書面及光碟一同交付大會作申報評核其難度，否則不被認可。