

中國香港體操總會

2006 年度全港學界體操比賽動作大綱 (男子組)

小學新秀組 : 自由體操

器械規格 : 1.5 米 x 15 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	三步助跑跳起魚躍前滾翻直腿起	1.0	高度 屈腿	+	+ 30°	45°	45°以上
2.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5	幅度	+	+		
3.	兩臂撐直，右(左)腿前擺成縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	1.0	幅度		+	+	
4.	轉體 180°成左(右)腿在前的縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)	1.0	幅度		+	+	
5.	左(右)腿後擺成俯撐	0.2	幅度				
6.	慢起頭手倒立，停 2 秒	2.0	身體 不直		+	+	蹬地
7.	前滾翻成分腿坐	0.3					
8.	分腿支撐 (停 2 秒)，還原成分腿坐	1.0	角度	+	+		
9.	兩腿併腿，後滾翻直腿起	0.5	屈腿	+	+		
10.	燕式平衡 (停 2 秒)	0.5	幅度	+	+		
11.	跳起側手翻接	1.0	身體 不直		+	+	收髖 45°
12.	側手翻	1.0	翻轉 不正		+	+	

小學新秀組 : 跳箱

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	縱箱 (4 格高)，預先後擺分腿騰越	10	第一騰空高度	+	+	+	
			推手屈臂	+	+	+	
			第二騰空展體		+	+	
			落地速度	1.5-2m	1-1.5m	0-1m	
			落地偏離縱軸線	1 腳	2 腳		

中國香港體操總會

2006 年度全港學界體操比賽動作大綱 (男子組)

小學初級組 : 自由體操

器械規格 : 12 米 x 12 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	三步助跑前手翻	2.0	屈臂 騰空	+	+	+ 屈腿站 立	
2.	魚躍前滾翻直腿起	0.5	高度 屈腿	+	30°	45°	45°以上
3.	右(左)腳向前成弓箭步兩臂側平舉 (稍停)向左(右)轉 135°, 左腳向右腳 併攏站立	0.5	幅度				
4.	手倒立(停 2 秒)前滾翻成分腿坐	2.0	身體不直		+	+	收髻 45°
5.	分腿支撐 (停 2 秒)	1.0	角度	+	+		
6.	兩腿後擺成俯撐	0.5					
7.	慢起頭手倒立 (稍停)	0.5	身體不直		+	+	蹬地
8.	前滾翻起立	0.5					
9.	向左(右)跳轉 135°	0.5					
10	側扳腿平衡, (停 2 秒)	0.5					
11	三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身 跳	1.5	轉體不正 跳高度	+	+	+	

小學初級組 : 跳箱

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	橫箱 (5 格高), 前手翻騰越	10	第一騰空技術 推手屈臂 第二騰空高度 落地遠度 落地偏離縱軸 線	1.5-2m 1 腳	收髻 30° + + 1-1.5m 2 腳	收髻 45° + + 0-1m	收髻 90°以上

小學初級組 : 單槓

器械規格 : 1.6 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	經直角懸垂擺動穿腿右(左)腿上成騎撐	3.0	屈膝		+	+	勾膝上
2.	兩手換成反握騎撐前迴環	2.0	分腿大小	+	+		
3.	兩手換成正握右(左)腿向後擺越成支撐	0.5	趾槓	+	+	+	
4.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	2.0	後擺高度 收髻	+	+	+	
5.	支撐後倒弧形下站立結束	2.5	弧形高度		+	+	槓下 45°

中國香港體操總會
2006 年度全港學界體操比賽動作大綱 (男子組)

小學中級組 : 自由體操
器械規格 : 12 米 x 12 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	三步助跑前手翻	2.0	屈臂 騰空	+	+	+ 屈腿站立	
2.	魚躍前滾翻直腿起	0.5	高度 屈腿	+	30°	45°	45°以上
3.	向左(右)跳轉 135°	0.2					
4.	手倒立前滾翻成分腿坐	1.0	身體不直		+	+	收髻 45°
5.	分腿支撐 (停 2 秒)	1.0					
6.	兩腿後擺成俯撐	0.3					
7.	分腿慢起頭手倒立 (停 2 秒)	1.5	身體不直		+	+	蹬地
8.	前滾翻起立跳轉 180°	0.2					
9.	直腳後滾翻(成)經手倒立雙腳落下轉站立 向右(左)跳 45°	0.8	身體不直			30°	45°以上
10	側板腿平衡, (停 2 秒)	0.5		+	+		
11	三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳	2.0	轉體不正 跳高度	+	+	+	

小學中級組 : 跳箱

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	直箱 (5 格高), 前手翻騰越	10	第一騰空技術		收髻 30°	收髻 45°	收髻 90°以上
			推手屈臂		+	+	
			第二騰空高度		+	+	
			落地速度	1.5-2m	1-1.5m	0-1m	
			落地偏離縱軸線	1 腳	2 腳		

小學中級組 : 單槓
器械規格 : 1.6 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	經直角懸垂擺動穿腿(右)左上成騎撐	3.0	屈膝		+	+	勾膝上
2.	兩手換成反握騎撐前迴環	2.0	分腿大小	+	+		
3.	兩手換成正握, 右(左)腿向後擺越成支撐	0.5	碰槓	+	+	+	
4.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	2.0	後擺高度 收髻	+	+	+	
5.	支撐後倒弧形下站立結束	2.5	弧形高度		+	+	槓下 45°

小學中級組 : 雙槓
器械規格 : 1.7 米

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	從內握, 懸垂前後擺動二次	1.0	幅度		+	+	
2.	後擺上成掛臂撐	0.5	幅度		+	+	
3.	掛臂前後擺動一次	0.5	幅度		+	+	
4.	前擺上一後擺	2.0	前擺高度		低於肘	低於槓	
5.	前擺成直角支撐 (停 2 秒)	1.0	角度	+	+		
6.	屈臂屈體慢起肩倒立 (停 2 秒)	1.5	身體不直			+	收髻 45°以上
7.	前翻後擺上成支撐	1.0	後擺高度		低於肘	低於槓	
8.	支撐前後擺動二次	1.0	高度		+	+	
9.	後擺挺身下	1.5	高度 收髻		+	+	

中國香港體操總會

2006 年度全港學界體操比賽動作大綱 (男子組)

小學高級組 : 自由體操 (自選)

器械規格 : 12 米 x 12 米

1. 時間 : 40 秒 - 60 秒
2. 難度要求 : 3 數量、4A、1B (數量=0.1、A=0.4、B=0.9) 2.8 分
3. 特殊要求 : (每個 0.2)..... 1.0 分
 - (1) 向前空翻類
 - (2) 向後空翻類 (或後手翻)
 - (3) 靜止動作
 - (4) 手倒立 (必須靜止 2 秒)
 - (5) 前手翻
4. 加分..... 最多 1.2 分

每一個 B 加 0.4、每一個 C 加 0.6
 每一個 D 加 0.8、每一個 E 加 1.0
5. 演出分..... 5.0 分
6. 評分規則 : 所有動作演出、編排及行為扣分均參照
 2001-2004 年度國際體操聯盟評分準則 **(Code of Point)**

小學高級組 : 跳箱 (半自選)

器械規格 : 五格直箱 1.0 米

1. 動作及分值 :
 - (1) 預先後擺分腿騰越 (起評分 7.5)
 - (2) 前手翻騰越 (起評分 8.5)
 - (3) 其他動作則依照 2001-2004 年度國際體操聯盟 (FIG) 跳馬項目的難度分值表再加 0.5 分
2. 評分規則 : 所有動作演出、編排及行為扣分均參照
 2001-2004 年度國際體操聯盟評分準則 **(Code of Point)**

小學高級組：單槓

器械規格：高 2.4 米

1. 難度要求：6A (A=0.4、2 數量(1=0.2))..... 2.8 分
2. 特殊要求：(每個 0.2)..... 1.0 分
 - (1) 屈伸上
 - (2) 向後擺動轉體動作
 - (3) 向前或向後大迴環
 - (4) 飛行動作
 - (5) 空翻下
3. 加分..... 最多 1.2 分
 - 每一個 B 加 0.4、每一個 C 加 0.6
 - 每一個 D 加 0.8、每一個 E 加 1.0
4. 演出分..... 5.0 分
5. 其他：
 - 全套最少 8 個動作
 - 除下法外，動作次序不分先後
 - 一個動作只承認一個特殊要求
6. 評分規則：所有動作演出、編排及行為扣分均參照 2001-2004 年度國際體操聯盟評分準則**(Code of Point)**

小學高級組：雙槓(自選)

器械規格：高 1.5 米至 1.7 米

1. 難度要求：3 數量、6A <A=0.4、2 數量<1=0.2>..... 2.8 分
2. 特殊要求：(每個 0.2)..... 1.0 分
 - (1) 槓下長振屈伸上成支撐
 - (2) 兩槓下成懸垂或經懸垂擺動動作
 - (3) 手倒立(必須靜止 2 秒)
 - (4) 靜止動作(必須靜止 2 秒)
 - (5) 下法(前空翻或後空翻)
3. 加分..... 最多 1.2 分
 - 每一個 B 加 0.4、每一個 C 加 0.6
 - 每一個 D 加 0.8、每一個 E 加 1.0
4. 演出分..... 5.0 分
5. 其他：
 - 全套最少 8 個動作
 - 除下法外，動作次序不分先後
 - 一個動作只承認一個特殊要求
6. 評分規則：所有動作演出，編排及行為扣分均參照 2001-2004 年度國際體操聯盟評分準則**(Code of Point)**