

Primary School Section, Girls Novice Group
小學女子新秀組【跳箱評分準則】

動作：助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥在墊上。

分值：10 分

評分準則：

以下情況試跳無效得 0 分

- 多於兩次助跑
- 沒有或多於一次按箱完成動作
- 頭手翻過箱
- 擺起倒立時跌回
- 教練在運動員試跳過程中保護

動作階段	動作錯誤	扣分
助跑至第一騰空	助跑後蹬不足	*0.3
	助跑擺臂不協調	*0.3
	上板前最後一步後蹬無力加速不足	*0.3
	起跳前冲	*0.5
	後擺時分腿、勾腳尖	*0.3@
	後擺時曲腿	*0.5
	收髻	*0.8
推手	支撐曲臂	*0.5
	支撐時冲肩	*0.5
	拗腰、收髻	*0.5@
	祇有一手按箱或依次按箱	1.0
第二騰空	擺倒立時翻轉動力不足	*0.5
	高度不足	*0.5

	距離不足	*0.5
	身體姿態 ~	
	- 腿部：重疊、分腿、曲腿	*0.1/*0.3/*0.5
	- 軀幹：鬆散	*0.3
	- 肩、髖展體不足	*0.5@
著地	坐墊下姿態	1.0
	身體依次著墊	*0.5
	偏離中線	*0.3
	動作完成後欠示意	0.2
整個過程	動力不足	*0.5

*此為最多可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照
2001-2004 國際體操聯盟女子評分規則評分

2006年3月版 040306

Primary School Section, Girls Junior Group 小學女子初級組【跳箱評分準則】

動作：前手翻

分值：10分

評分準則：

以下情況試跳無效得0分

- 多於兩次助跑
- 頭手翻過箱
- 教練在運動員試跳過程中保護

動作階段	動作錯誤	扣分
助跑至第一騰空	助跑後蹬不足	*0.3

	助跑擺臂不協調	*0.3
	上板前最後一步後蹬無力加速不足	*0.3
	起跳前冲	*0.5
	後擺時分腿、勾腳尖	*0.3@
	後擺時曲腿	*0.5
	收髖	*0.5
推手	曲臂	*0.5
	冲肩	*0.5
	拗腰	*0.5
	祇有一手按箱或依次按箱	1.0
第二騰空	高度不足	*0.5
	距離不足	*0.5
	腿部：重疊、分腿、曲腿	*0.1/*0.3/*0.5
	肩、髖展體不足	*0.5@
著地	分腿	*0.1
	小跳步	*0.1
	大跨步、大跳步	0.2
	每步	0.1@ (扣至 0.4)
	深蹲	0.3
	偏離中線	*0.3

	動作完成後欠示意	0.2
整個過程	動力不足	*0.5

*此為最多可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照
2001-2004 國際體操聯盟女子評分規則評分

2006 年 3 月版 040306

Primary School Section, Girls Junior Group
小學女子初級組 【平衡木評分準則】

	動作	分值	常見動作錯誤	扣分
1	縱木跳起成分腿浮撐 (靜止 2 秒)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 曲臂 ➢ 曲腿 ➢ 腿低於水平 ➢ 身體姿態不佳 ➢ 上法時雙腿觸及器械 ➢ 時間不足 	<ul style="list-style-type: none"> *0.30 *0.20 *0.40 *0.20 0.10 0.20
2	手按後成 V 形坐平衡接前移成 站立	0.6	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 曲臂 ➢ 曲腿 ➢ 身體姿態不佳 	<ul style="list-style-type: none"> *0.30 *0.20 *0.20
3	貓跳接西松跳	0.6/1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 分腿小於 90° ➢ 西松跳幅度不足 ➢ 高度不足 ➢ 貓跳曲腿不明顯或過曲腿 ➢ 動力不足 ➢ 不連貫 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有分值 *0.60 *0.20 *0.20 *0.20 0.20
4	踏左腿，右前高踢腿接踏右 腿，左前高踢腿	0.6	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 踢腿高度不足 ➢ 曲腿 ➢ 身體姿勢不佳 	<ul style="list-style-type: none"> *0.40 *0.20 *0.20
5	單足轉體 180°	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 轉體角度偏差 90°或以上 ➢ 轉體角度不準確 ➢ 支撐腿曲腿 ➢ 身體姿勢不佳 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有分值 *0.30 *0.20 *0.20
6	燕式平衡(2 秒)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 腿部高度不足 <ul style="list-style-type: none"> 低於水平 水平 - 水平以上 45° 水平以上 45° - 60° ➢ 曲腿 ➢ 上身過低 ➢ 時間不足 	<ul style="list-style-type: none"> *0.40 *0.30 *0.20 *0.20 *0.20 0.20
7	前滾翻成站立	1.2	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 滾動時腳掌未觸及器械前掉下 ➢ 中段停頓 ➢ 滾動欠順暢 ➢ 方向偏差 ➢ 手扶平衡木以免掉下 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有分值 *0.60 *0.20 *0.10 *0.30

8	舞蹈動作	0.3	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 動作流暢度 ➢ 表現性 	<ul style="list-style-type: none"> *0.10 *0.10
9	挺身跳成半蹲立 90°亮相	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 挺身幅度不足 ➢ 高度不足 ➢ 身體姿態 	<ul style="list-style-type: none"> *0.30 *0.20 *0.20
10	側手翻內轉下法	1.2	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 方向偏差 ➢ 推手不足 (騰空高度不足) ➢ 身體姿勢錯誤 ➢ 欠缺動力 	<ul style="list-style-type: none"> *0.30 *0.20 *0.20 *0.20
整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 - 最多每項扣至 0.30				

*此為最多可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照
2001-2004 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2006 年 3 月版 040306

Primary School Section, Girls Novice Group 小學女子新秀組【自由體操評分準則】

	動作	分值	常見動作錯誤	扣分
1.	舞蹈動作	0.3	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 動作不協調 	*0.20
2.	原地併腿蹬地趨步側手翻接側手翻	2.0 (1.0/1.0)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 側手翻方向偏離 ➢ 身體姿勢錯誤 ➢ 側手翻與側手翻之間出現停頓 ➢ 幅度或距離不足 ➢ 曲臂 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 *0.20 0.20 *0.20 *0.20
3.	蹲腿跳接橫分腿跳	1.5 (0.5/1.0)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 跳步高度不足 ➢ 動力不足 ➢ 蹲腿不足(大腿低於水平面) ➢ 蹲腿不足(髖/膝關節屈曲小於 60°) ➢ 橫分腿幅度不足 ➢ 橫分腿分腿幅度少於 90° ➢ 動作不連貫 ➢ 鬆散 / 屈膝 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 *0.20 *0.20 沒有分值 *0.20 沒有分值 0.20 *0.20
4.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接直體跳轉 360°	1.5 (0.6/0.4/0.5)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 跳步高度不足 ➢ 動力不足 ➢ 分腿幅度不足 ➢ 跨跳分腿幅度少於 90° ➢ 動作不連貫 ➢ 貓跳曲腿不明顯 ➢ 轉體角度不足或過多 ➢ 轉體角度偏差多於 90° 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 *0.20 *0.20 沒有分值 0.20 *0.20 *0.20 沒有分值
5.	燕式平衡(停 2 秒)接屈體前滾翻成分腿體前屈	1.4 (0.8/0.6)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 腿部高度不足 <ul style="list-style-type: none"> ~ 低於水平 ~ 水平至水平以上 45° ➢ 上身過低 ➢ 燕式平衡腿部方向偏離 ➢ 時間不足 ➢ 身體鬆散 ➢ 滾翻欠順暢 ➢ 體前屈幅度不足 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有分值 *0.20 *0.20 *0.20 0.20 *0.20 *0.20 *0.30

6.	拱橋(躺下推上)(停 2 秒)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 肩角度少於 150° ➤ 曲腿 ➤ 雙腿分開 ➤ 手與腳的距離過遠 ➤ 時間不足 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 *0.20 *0.20 *0.30 0.20
7.	手不支撐腰之肩胛倒立(停 2 秒)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 曲腿 / 屈體 ➤ 屈體多於 60° ➤ 以手支撐 ➤ 方向不佳 ➤ 搖晃 ➤ 時間不足 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 沒有分値 沒有分値 *0.20 *0.20 0.20
8.	單足轉體 360°	0.6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 轉體角度不足或過多 ➤ 轉體角度偏差多於 90° ➤ 偏離方向 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 沒有分値 *0.20
9.	結束動作	0.2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 動作不協調 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20
<p>整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 – 最多每項扣至 0.30</p> <p>全套動作編排 – 最多扣至 0.50</p>				

*此為最多可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照 2001-2004 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

Primary School Section, Girls Junior Group
小學女子初級組【自由體操評分準則】

	動作	分值	常見動作錯誤	扣分
1.	舞蹈動作	0.3	➢ 動作不協調	*0.20
2.	單足轉體 360° 接直體跳轉 360°	1.2 (0.6/0.6)	➢ 轉體動作不足或過多 ➢ 轉體角度偏差多於 90° ➢ 偏離方向 ➢ 跳步高度不足 ➢ 身體姿勢不佳 ➢ 動作不連貫	每次*0.20 沒有分值 *0.20 *0.20 *0.20 0.20
3.	原地併腿蹬地側手翻內轉接挺身跳	1.5 (1.0/0.5)	➢ 缺乏動力 ➢ 方向偏離 ➢ 動作不連貫 ➢ 身體姿勢錯誤 ➢ 跳步高度不足 ➢ 鬆散	*0.20 *0.20 0.20 *0.20 *0.20 *0.20
4.	前點後軟翻	1.5	➢ 分腿幅度於 120° - 160° ➢ 分腿幅度少於 120° ➢ 動作不連貫 ➢ 高舉腿 160° 以下 ➢ 多餘動力 ➢ 雙腿明顯踏地	*0.20 *0.40 *0.20 *0.30 *0.50 沒有分值
5.	縱劈叉	0.8	➢ 分腿幅度不足 ➢ 分腿幅度少於 90° ➢ 曲腿 ➢ 方向偏離(轉跨)	*0.30 沒有分值 *0.20 *0.30
6.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳	1.0 (0.3/0.2/0.5)	➢ 跳步高度不足 ➢ 動力不足 ➢ 分腿幅度不足 ➢ 分腿幅度少於 90° ➢ 動作不連貫 ➢ 鬆散 ➢ 貓跳曲腿不明顯	每次*0.20 *0.20 每次*0.20 沒有分值 0.20 *0.20 *0.20
7.	分腿站立慢起手倒立前滾翻	2.0 (1.7/0.3)	➢ 分腿站立慢起手倒立扣分 ~ 明顯蹬地成手倒立 ~ 曲腿 ~ 未經倒立點而掉下 ~ 幅度不足 ~ 動作欠流暢 ➢ 動作不連貫 ➢ 翻滾欠順暢	*1.00 *0.40 沒有分值 *0.20 *0.20 0.20 *0.30
8.	單臂側手翻	1.0	➢ 幅度不足 ➢ 曲臂 ➢ 偏離方向	*0.20 *0.20 *0.20
9.	結束動作	0.2	➢ 動作不協調	*0.20
整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 – 最多每項扣至 0.30 全套動作編排 – 最多扣至 0.50				

*此為最多可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照

2001-2004 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2006 年 3 月版 040306