

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)

中學新秀組 : 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.	手倒立前滾翻接	1.5	身體不宜		+	+	收髖 45°以上
2.	魚躍前滾翻	0.5	高度	+	+		
3.	頭手翻	2.0	騰空	+	+	屈腿站立	
4.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5					
5.	兩臂撐直, 右(左)腿併攏成俯撐	0.2	幅度	+	+		
6.	慢起頭手倒立 (停 2 秒)	1.5	幅度	+	+		
7.	前滾翻直腿起	1.0	身體不直		+	+	蹬地完成
8.	跳轉 180°站立	0.3					
9.	後倒直腿後滾翻	0.5	屈膝	+	+		屈 45°以上
10.	燕式平衡 (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 跳起不高	+	+	+	

中學新秀組 : 跳馬

器械規格 : 1.1 米高縱馬

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	預先後擺分腿騰越	10	第一騰空高度 : 在肩馬之間扣 0.5; 在馬以下扣 1.0				
			推手屈臂		+	+	
			第二騰空高度	+	+	+	
			第二騰空展體	+	+	+	
			落地速度	1.5-2m	1-1.5 m	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)

中學初級組 : 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.	三步助跑團身前空翻	2.0	高度		+	+	
2.	前滾翻	0.3					
3.	頭手翻	1.5	騰空		+	+	
4.	向左(右)跳轉 135° 站立	0.2					
5.	跳起前手翻	1.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
6.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.3					
7.	兩臂撐直, 右(左)腿側繞環 360° 同時上體轉成仰撐(稍停)	1.0	幅度	+	+		
8.	坐撐接後滾翻經手倒立	1.0	未成倒立			30°	45° 以上
9.	向右(左)跳轉 45° 站立	0.2					
10	側扳腿平衡 (停 2 秒)	0.5	幅度				
11	三步助跑側手翻向內轉體 90°, 挺身跳	1.5	轉體不直 跳高度	+	+	+	

中學初級組 : 跳馬
器械規格 : 1.1 米高縱馬

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	前手翻騰越	10	第一騰空技術 推手屈臂 第二騰空高度 落地速度 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

中學初級組 : 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.	經直角懸垂擺動屈伸上	2.5	屈臂		+	+	
2.	右(左)腿向前擺越成騎撐	0.5	幅度	+			
3.	騎撐向後迴環成綺撐	2.0	分腿大小		+	+	
4.	右(左)腿向後擺越成支撐	0.5		+			
5.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	2.0	後擺高度 收髻		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	2.5	弧形高度		+	+	槓下 45° 以下

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)

中學中級組 : 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.	三步助跑團身前空翻	2.0	高度		+	+	
2.	前滾翻	0.3					
3.	頭手翻	1.5	騰空		+	+	
4.	向左(右)跳轉 135°站立	0.2					
5.	跳起前手翻	1.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
6.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.3					
7.	兩臂撐直，右(左)腿側繞環 360°同時上體轉成仰撐(稍停)	1.0	幅度	+	+		
8.	坐撐接後滾翻經手倒立	1.0	未成倒立			30°	45°以上
9.	向(左/右)跳轉 135°站立	0.2					
10	側扳腿平衡 (停 2 秒)	0.5	幅度				
11	三步助跑側手翻向內轉體 90°，挺身跳	1.5	轉體不直 跳高度	+	+	+	

中學中級組 : 跳馬
器械規格 : 1.1 米高縱馬

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

中學中級組 : 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.	經直角懸垂擺動屈伸上	2.5	屈臂		+	+	
2.	右(左)腿向前擺越成騎撐	0.5	幅度	+			
3.	騎撐向後迴環成騎撐	2.0	分腿大小		+	+	
4.	右(左)腿向後擺越成支撐	0.5		+			
5.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	2.0	後擺高度 收籠		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	2.5	弧形高度		+	+	槓下 45° 以下

中學中級組 : 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	1.5	幅度	+	+		
2.	後擺成掛臂撐	0.5		+	+		
3.	擺動一次	0.5			+	+	
4.	前擺屈伸上成支撐	2.0	臀部 屈臂		+	低於槓 +	
5.	後擺肩倒立 (停 2 秒)	1.5	高度		+	+	
6.	前翻後擺上成支撐	1.5			低於肩	低於槓	
7.	支撐擺動兩次	1.0					
8.	後擺起挺身下	1.5	高度 收籠		+	+	

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)

中學高級組 : 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) 向側空翻
4. 加分 : 最多 1.2 分
 - 每一個 B 加 0.3、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 年國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)

中學高級組 : 跳 檯 (半自選)

器械規格 : 1.25 米

1. 動作及分值 : (1) 預先後擺分腿騰越 (起評分 7.0) 或
(2) 前手翻騰越 (起評分 8.0) 或
(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
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)

中學高級組 : 單 槓
器械規格 : 高 2.55 米

1. 難度要求：2 數量、6A(數量=0.2、A=0.4)..... 2.8 分
2. 特殊要求：(每個 0.2)..... 1.0 分
 - (1) 屈伸上
 - (2) 擺動轉體動作
 - (3) 向前或向後大迴環
 - (4) 飛行動作
 - (5) 空翻下* A 組或以上
3. 加 分：..... 最多 1.2 分
每一個 B 加 0.6、每一個 C 加 0.8、每一個 D 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

評分規則：所有動作演出、編排及行為扣分均參照 2001-2004 年
國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)

中學高級組 : 雙 槓 (自選)
器械規格 : 高 1.75 米

1. 難度要求：3 數量、4A、1B (數量=0.1、A=0.4、B=0.9)..... 2.8 分
2. 特殊要求：(每個 0.2)..... 1.0 分
 - (1) 兩槓上成支撐或經支撐擺動動作
 - (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) 雙腿切槓成支撐或經支撐擺動動作
 - (5) 下法 (前空翻 或 後空翻)* A 組或以上難度
3. 加 分：..... 最多 1.2 分
每一個 B 加 0.3、每一個 C 加 0.8、每一個 D 加 1.0
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

評分規則：所有動作演出、編排及行為扣分均參照 2001-2004 年
國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)