

Secondary School Section, Girls Novice Group

中學女子新秀組【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
	收髖	*0.8
推手	支撐曲臂	*0.5
	支撐時冲肩	*0.5
	拗腰、收髖	*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

Secondary School Section, Girls Junior Group 中學女子初級組【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

Secondary School Section, Girls Novice Group 中學女子新秀組【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	➤ 動作不協調	*0.20
2.	原地併腿蹬地趨步側手翻接側手翻	1.2 (0.6/0.6)	➤ 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	*0.20 *0.20 0.20 *0.20 *0.20
3.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳	1.0 (1.0/0.5)	➤ 跳步高度不足 ➤ 跨跳分腿幅度少於 90° ➤ 動力不足 ➤ 分腿幅度不足 ➤ 動作不連貫 ➤ 貓跳曲腿不明顯	*0.20 沒有分值 *0.20 0.20 *0.20 *0.20
4.	手倒立接前滾翻	1.0	➤ 倒立沒有明顯的停頓 ➤ 滾翻欠順暢 ➤ 身體鬆散 ➤ 未經倒立點而掉下	*0.30 *0.30 *0.20 沒有分值
5.	燕式平衡(停 2 秒)	0.8	➤ 腿部高度不足 ~ 低於水平 ~ 水平至水平以上 45° ➤ 上身過低 ➤ 腿部方向偏離 ➤ 時間不足 ➤ 身體鬆散	沒有分值 *0.30 *0.20 *0.20 0.20 *0.20

6.	助跑 2-3 步側翻內轉接挺身跳接後滾翻屈體起	1.6 (1.2/0.4)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 方向偏離 ➤ 缺乏動力 ➤ 動作不連貫 ➤ 跳步高度不足 ➤ 滾翻欠順暢 ➤ 曲腿 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 *0.30 0.20 *0.20 *0.20 *0.20
7.	直體跳轉 360°接蹲腿跳轉 180°	1.2 (0.6/0.6)	<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 ➤ 高度不足 ➤ 蹲腿不足(大腿低於水平面) ➤ 蹲腿不足(髖/膝關節屈曲小於 60°) ➤ 動作不連貫 	<ul style="list-style-type: none"> 每次*0.20 沒有分 沒有分 *0.20 *0.20 沒有分 沒有分 0.20
8.	屈體前滾翻接屈體坐，躺下推起成拱橋(停 2 秒)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 滾翻欠順暢 ➤ 前滾翻接屈體坐時曲腿 ➤ 肩角度少於 150° ➤ 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 *0.40 *0.30 0.20
9.	單足 360°、單臂側手翻	1.2 (0.4/0.8)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 轉體動作不足或過多 ➤ 轉體角度偏差多於 90° ➤ 偏離方向 ➤ 幅度或距離不足 ➤ 曲臂 	<ul style="list-style-type: none"> *0.20 沒有分 *0.20 *0.20 *0.20
10	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
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

Secondary School Section, Girls Junior Group
中學女子初級組【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°	1.5 (0.7/0.8)	➤ 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.	助跑 2-3 步側翻內轉接橫分腿跳	1.5 (1.0/0.5)	➤ 缺乏動力 ➤ 方向偏離 ➤ 動作不連貫 ➤ 橫分腿幅度不足 ➤ 橫分腿分腿幅度少於 90° ➤ 高度不足 ➤ 鬆散 ➤ 曲腿	*0.20 *0.20 0.20 *0.20 沒有分值 *0.20 *0.20 *0.30
4.	側手翻接後軟翻	1.5 (0.5/1.0)	➤ 方向偏離 ➤ 分腿幅度不足 ➤ 動作不連貫 ➤ 曲腿 ➤ 鬆散	*0.20 每次*0.30 0.20 *0.20 *0.20
5.	助跑 2-3 步前手翻(單腿起)接魚躍側手翻	1.5 (1.0/0.5)	➤ 方向偏離 ➤ 身體姿勢錯誤 ➤ 幅度或距離不足 ➤ 曲腿 ➤ 動力不足 ➤ 動作不連貫	每次*0.20 *0.20 *0.20 *0.20 *0.20 0.20
6.	縱劈叉	1.0	➤ 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
7.	蹲腿跳轉 360°	0.8	➤ 轉體動作不足或過多 ➤ 偏離方向 ➤ 高度不足 ➤ 蹲腿不足(大腿低於水平面) ➤ 蹲腿不足(髖/膝關節屈曲小於 60°)	*0.20 *0.20 *0.20 *0.20 沒有分值
8.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳	1.2 (0.4/0.3/0.5)	➤ 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	*0.20 *0.20 每次*0.20 沒有分值 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