

中國香港體操總會

The Gymnastics Association of Hong Kong, China

2007 年全港校際體操比賽動作大綱 (男子組) 小學男子組 - 新秀組

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	2.0	高度 屈腿	+	+	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	0.5	幅度				
6.	慢起頭手倒立，停 2 秒	2.5	身體 不直		+	+	蹬地
7.	前滾翻成分腿坐	0.5					
8.	分腿支撐 (停 2 秒)，還原成分腿坐	2.5	角度	+	+		
9.	兩腿併腿，後滾翻直腿起	1.0	屈腿	+	+		
10.	燕式平衡 (停 2 秒)	0.5	幅度	+	+		
11.	跳起側手翻接	1.5	身體 不直		+	+	收髻 45°
12.	側手翻	1.5	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	15.0	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

The Gymnastics Association of Hong Kong, China

2007 年全港校際體操比賽動作大綱 (男子組) 小學男子組 - 初級組

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	2.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
2.	魚躍前滾翻直腿起	1.0	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	2.5	身體不直		+	+	收斂 45°
5.	分腿支撐 (停 2 秒)	2.0	角度	+	+		
6.	兩腿後擺成俯撐	1.0					
7.	慢起頭手倒立 (稍停)	2.0	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)	1.0					
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	16.0	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	收斂 30° + + 1-1.5m 2 腳	收斂 45° + 0-1m	收斂 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	4.0	屈膝		+	+	勾膝上
2.	兩手換成反握騎撐前迴環	3.5	分腿大小	+	+		
3.	兩手換成正握右(左)腿向後擺越成支撐	1.0	趾槓	+	+	+	
4.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	3.0	後擺高度 收斂	+	+	+	
5.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	弧形高度		+	+	槓下 45°

中國香港體操總會

The Gymnastics Association of Hong Kong, China

2007 年全港校際體操比賽動作大綱 (男子組) 小學男子組 - 中級組

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	2.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
2.	魚躍前滾翻直腿起	1.0	高度 屈腿	+	30°	45°	45°以上
3.	向左(右)跳轉 135°	0.5					
4.	手倒立(停 2 秒)前滾翻成分腿坐	2.5	身體不直		+	+	收髻 45°
5.	分腿支撐 (停 2 秒)	2.0					
6.	兩腿後擺成俯撐	1.0					
7.	慢起頭手倒立 (停 2 秒)	2.0	身體不直		+	+	蹬地
8.	前滾翻起立跳轉 180°	0.5					
9.	直腿後滾翻(成)經手倒立雙腳落下站立向 右(左)跳 45°	0.5	身體不直			30°	45°以上
10	側板腿平衡, (停 2 秒)	1.0		+	+		
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	16.0	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		+	+	
			落地遠度	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	4.0	屈膝		+	+	勾膝上
2.	兩手換成反握騎撐前迴環	3.5	分腿大小	+	+		
3.	兩手換成正握，右(左)腿向後擺越成支撐	1.0	趾槓	+	+	+	
4.	支撐後擺後迴環 (腹迴環)	3.0	後擺高度 收髻	+	+	+	
5.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	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	2.0	幅度		+	+	
2.	後擺上成掛臂撐	1.0	幅度		+	+	
3.	掛臂前後擺動一次	1.0	幅度		+	+	
4.	前擺上一後擺	2.5	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)	2.5	身體不直			+	收髻 45°以上
7.	前翻後擺上成支撐	2.0	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	2.0	高度 收髻		+	+	

中國香港體操總會

The Gymnastics Association of Hong Kong, China

2007 年全港校際體操比賽動作大綱 (男子組) 小學男子組 - 高級組

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. 評分要求 :

● 難度要求 : A (0.3)、B (0.4)、C (0.5)、D (0.6)、E (0.7)

● 動作組別要求 : (每個加 0.5)

I 向前空翻類

ii 向後空翻類 (或後手翻)

iii 平衡動作

iv 手倒立 (必須靜止 2 秒)

v 結束動作爲空翻

下法要求 : A 下法加 0.2、B 下法加 0.3、C 下法加 0.5

3. 連接加分

● 自由體操 : 空翻之間的直接連接加 0.2

小學高級組 : 跳箱

器械規格 : 五格直箱 1.0 米 (從地面量起)

1. 動作及分值 :

(1) 預先後擺分腿騰越 - 3.0 分

(2) 其他動作則依照 2006-2008 年度國際體操聯盟(FIG)所定的分值再加 1 分

小學高級組 : 單槓

器械規格 : 高 2.4 米 (從墊子上量起)

1. 評分要求

● 難度要求 : A (0.3)、B (0.4)、C (0.5)、D (0.6)、E (0.7)

2. 動作組別要求 : (每個加 0.5)

i 屈伸上

ii 向後/向前擺動轉體動作

lii 正握/反握大迴環

iv 飛行動作 / 脫手再握

v 空翻下

下法要求 : A 下法加 0.2、B 下法加 0.3、C 下法加 0.5

3. 連接加分

單槓 : 飛行之間的直接連接加 0.2

小學高級組 : 雙槓 (自選)
器械規格 : 1.7 米 (從墊子上量起)

1. 難度要求 : A (0.3)、B (0.4)、C (0.5)、D (0.6)、E (0.7)

2. 動作組別要求 : (每個加 0.5)

I 槓下長振屈伸上

II 槓下懸垂或經懸垂擺動動作

III 手倒立 (必須靜止 2 秒)

IV 靜止動作 (必須靜止 2 秒)

V 下法 (前空翻或後空翻)

下法要求 : A 下法加 0.2、B 下法加 0.3、C 下法加 0.5

備註 :

1. 特定難度表

自由體操	1. 側手翻	A
	2. 前空翻 (團身或屈體)	B
	3. 後空翻 (團身或屈體)	B
雙槓	1. 支撐前擺團身後空翻下	A
	2. 掛臂後擺上	A
	3. 掛臂屈伸上	A
	4. 直角支撐慢起肩倒立	A
	5. 擺動肩倒立	A
單槓	1. 懸垂擺動後擺上	A
	2. 後擺分切成懸垂	A
	3. 前擺團身後空翻下	A
跳馬	1. 預先後擺分腿騰越	3.0
	(其他動作則依照 2006-2008 年國際評分規則)	

2. A 分只計算前 10 個的難度值 (包括下法)

3. 除列出的特定規則外, 其它按 2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則