

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 新秀組

小學新秀組 : 跳箱 (1 跳)

器械規格 : 80cm ± 2cm

	動作套路	分值
1.	助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥在墊上。(4 格箱)	15

#### [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
- 試跳過程中教練觸及運動員

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	*0.5@
	後擺時曲腿	*0.5
	收髻	*0.8
推 手	支撐曲臂	*0.8
	支撐時冲肩	*0.8
	拗腰、收髻	*0.8@
	祇有一手按箱或依次按箱	2.0
第二騰空	擺倒立時翻轉動力不足	*0.8
	高度不足	*0.8
	距離不足	*0.8
	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、髻展體不足	*0.5@	
著 地	坐墊下姿態	1.0
	身體依次著墊	*0.5
	偏離中線	*0.5
	動作完成後欠示意	0.1
整個過程	動力不足	*0.8

\*此為最多可扣至之分數 @每項可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照 2006-2008 國際體操聯盟女子評分規則評分

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 新秀組

小學新秀組 : 自由體操  
器械規格 : 14 米 x 1.5 米  
時 間 : 30 秒 - 70 秒  
全套編排 : 0.5 分 (動作 2 - 8 的次序可自行編排)

	動作套路	分值
1	舞蹈動作	0.3
2	原地併腿蹬地趨步側手翻接側手翻	3.0
3	蹲腿跳接分腿屈體跳	1.0 / 1.5
4	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接直體跳轉 360°	2.5
5	燕式平衡(停 2 秒)接屈體前滾翻成分腿體前屈	1.2 / 0.8
6	拱橋 (躺下推上) (停 2 秒)	1.5
7	手不支撐腰之肩胛倒立(停 2 秒)	1.5
8	單足轉體 360°	1.0
9	結束動作	0.2

## 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	➤ 動作不協調	*0.30
2.	原地併腿蹬地趨步側手翻 接側手翻	3.0 (1.5/1.5)	➤ 側手翻方向偏離 ➤ 身體姿勢錯誤 ➤ 動作不連貫 ➤ 幅度或距離不足 ➤ 曲臂	*0.30 *0.30 0.30 *0.30 *0.50
3.	蹲腿跳接橫分腿跳	2.5 (1.0/1.5)	➤ 跳步高度不足 ➤ 動力不足 ➤ 蹲腿幅度不足 ~ 大腿低於水平面 ~ 髖/膝關節屈曲小於 60° ➤ 橫分腿幅度小於 90° ➤ 橫分腿幅度不足 ➤ 動作不連貫 ➤ 鬆散/曲腿	*0.30 *0.30 *0.50 沒有分值 沒有分值 *0.50 0.30 *0.30
4.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳 接直體跳轉 360°	2.5 (1.0/0.5/1.0)	➤ 跳步高度不足 ➤ 動力不足 ➤ 跨跳分腿幅度小於 90° ➤ 跨跳分腿幅度不足 ➤ 動作不連貫 ➤ 貓跳 曲腿不明顯 ➤ 鬆散 ➤ 轉體角度偏差多於 45° ➤ 轉體角度不足或過多 ➤ 偏離縱軸	每次*0.30 *0.30 沒有分值 *0.50 0.30 *0.30 *0.30 沒有分值 *0.30 *0.30
5.	燕式平衡(停 2 秒)接屈體 前滾翻成分腿體前屈	2.0 (1.2/0.8)	➤ 腿部高度不足 ~ 低於水平 ~ 水平至水平以上 45° ➤ 上身過低 ➤ 時間不足 ➤ 身體鬆散 ➤ 滾翻欠順暢 ➤ 體前屈幅度不足 ➤ 分腿幅度不足	沒有分值 *0.30 *0.30 0.30 *0.30 *0.30 *0.30 *0.30
6.	拱橋(躺下推上)(停 2 秒)	1.5	➤ 肩角度少於 150° ➤ 曲腿 ➤ 雙腿分開 ➤ 手與腳的距離過遠 ➤ 時間不足	*0.30 *0.30 *0.30 *0.50 0.30
7.	手不支撐腰之肩胛倒立 (停 2 秒)	1.5	➤ 屈體多於 60° ➤ 以手支撐 ➤ 曲腿/屈體 ➤ 方向不佳(偏離垂直線) ➤ 搖晃 ➤ 時間不足	沒有分值 沒有分值 *0.50 *0.30 *0.30 0.30
8.	單足轉體 360°	1.0	➤ 轉體角度偏差多於 45° ➤ 轉體角度不足或過多 ➤ 偏離縱軸	沒有分值 *0.30 *0.30
9.	結束動作	0.2	➤ 動作不協調	*0.10
整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 – 每項最多扣至 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 2006-2008 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 初級組

小學初級組 : 跳箱 (1 跳)

器械規格 : 80cm ± 2cm

	動作套路	分值
1.	前手翻	15 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
- 試跳過程中教練觸及運動員

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
	起跳前沖	*0.5
	後擺時分腿、勾腳尖	*0.5@
	後擺時曲腿	*0.5
	收髖	*0.8
推手	曲臂	*0.8
	沖肩	*0.8
	拗腰	*0.8
	祇有一手按箱或依次按箱	2.0
第二騰空	高度不足	*0.8
	距離不足	*0.8
	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	0.3
	每步	0.1 (扣至 0.7)
	深蹲	0.5
	偏離中線	*0.8
	動作完成後欠示意	0.1
整個過程	動力不足	*0.8

\*此為最多可扣至之分數 @每項可扣至之分數

所有未列出之動作評分將按照 2006-2008 國際體操聯盟女子評分規則評分

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 初級組

小學初級組 : 平衡木  
器械規格 : 1 米  
時 間 : 30 秒 - 90 秒  
全套編排 : 0.5 分 (動作 3-9 的次序可自行編排)

動作	動作套路	分值
1	縱木跳起成分腿浮撐(靜止 2 秒)	1.5
2	手按後成 V 形坐平衡接前移成站立	1.0
3	貓跳接西松跳	1.0 / 1.5
4	踏左腿，右前高踢腿接踏右腿，左前高踢腿	1.0
5	單足轉體 180°	1.2
6	燕式平衡	1.5
7	前滾翻成站立	2.0
8	舞蹈動作	0.5
9	挺身跳成半蹲立亮相	1.5
10	側手翻內轉下法	1.8

## 小學女子初級組 【平衡木評分準則】

動作	分值	動作錯誤	扣分
1 縱木跳起成分腿浮撐 (靜止 2 秒)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 曲臂</li> <li>➢ 曲腿</li> <li>➢ 腿低於水平</li> <li>➢ 身體姿態不佳</li> <li>➢ 上法時雙腿觸及器械</li> <li>➢ 時間不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>0.30</li> <li>0.30</li> </ul>
2 手按後成 V 形坐平衡接前 移成站立	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 曲臂</li> <li>➢ 曲腿</li> <li>➢ 身體姿態不佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> </ul>
3 貓跳接西松跳	1.0/1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 分腿小於 90°</li> <li>➢ 西松跳幅度不足</li> <li>➢ 高度不足</li> <li>➢ 貓跳曲腿不明顯或過曲腿</li> <li>➢ 動力不足</li> <li>➢ 不連貫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有分值</li> <li>*1.0</li> <li>*0.30</li> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>0.30</li> </ul>
4 踏左腿，右前高踢腿接踏右 腿，左前高踢腿	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 踢腿高度不足</li> <li>➢ 曲腿</li> <li>➢ 身體姿勢不佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> </ul>
5 單足轉體 180°	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 轉體角度偏差多於 45°</li> <li>➢ 轉體角度不準確</li> <li>➢ 支撐腿曲腿</li> <li>➢ 身體姿勢不佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有分值</li> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> </ul>
6 燕式平衡(2秒)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 腿部高度不足                             <ul style="list-style-type: none"> <li>低於水平</li> <li>水平 - 水平以上 45°</li> <li>水平以上 45° - 60°</li> </ul> </li> <li>➢ 曲腿</li> <li>➢ 上身過低</li> <li>➢ 時間不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.80</li> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> <li>0.30</li> </ul>
7 前滾翻成站立	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 滾動時腳掌未觸及器械前掉下</li> <li>➢ 中段停頓</li> <li>➢ 滾動欠順暢</li> <li>➢ 方向偏差</li> <li>➢ 手扶平衡木以免掉下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有分值</li> <li>*0.80</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> <li>0.50</li> </ul>
8 舞蹈動作	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 動作流暢度</li> <li>➢ 表現性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.30</li> <li>*0.10</li> </ul>
9 挺身跳成半蹲立 90°亮相	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 挺身幅度不足</li> <li>➢ 高度不足</li> <li>➢ 身體姿態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> </ul>
10 側手翻內轉下法	1.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 方向偏差</li> <li>➢ 推手不足 (騰空高度不足)</li> <li>➢ 身體姿勢錯誤</li> <li>➢ 欠缺動力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*0.50</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> <li>*0.30</li> </ul>
整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 - 每項最多扣至 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 2006-2008 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 初級組

小學初級組 : 自由體操  
器械規格 : 14 米 x 1.5 米  
時 間 : 30 秒 - 70 秒  
全套編排 : 0.5 分 (動作 2 - 8 的次序可自行編排)

動作	動作套路	分值
1	舞蹈組合 (1-2 個 4 拍)	0.5
2	單足 360°接跳轉 360°	2.0
3	原地併腿蹬地側翻內轉接挺身跳	2.0
4	前點後軟翻	2.0
5	縱劈叉	1.2
6	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳	2.5
7	分腿站立慢起手倒立前滾翻	2.5
8	單臂側手翻	1.5
9	結束動作	0.3

## 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.	舞蹈組合 (1-2 個 4 拍)	0.5	➤ 動作不協調	*0.30
2.	單足轉體 360°接直體跳轉 360°	2.0 (1.0/1.0)	➤ 轉體角度偏差多於 45° ➤ 轉體角度不足或過多 ➤ 偏離縱軸 ➤ 跳步高度不足 ➤ 身體姿勢不佳 ➤ 動作不連貫	沒有分值 每次*0.30 *0.30 *0.30 *0.30 0.30
3.	原地併腿蹬地側手翻內轉接挺身跳	2.0 (1.5/0.5)	➤ 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	*0.50 *0.50 0.50 *0.50 *0.50 *0.50
4.	前點後軟翻	2.0	➤ 雙腿明顯踏地 ➤ 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	沒有分值*0.30 *0.50 *0.30 0.30 *0.30
5.	縱劈叉	1.2	➤ 分腿幅度不足 ➤ 分腿幅度少於 90° ➤ 曲腿 ➤ 方向偏離(轉跨)	*0.50 沒有分值 *0.50 *0.30
6.	助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳	2.5 (1.0/0.5/1.0)	➤ 跳步高度不足 ➤ 動力不足 ➤ 分腿幅度不足 ➤ 跨跳分腿幅度小於 90° ➤ 動作不連貫 ➤ 鬆散 ➤ 貓跳曲腿不明顯	每次*0.30 *0.30 *0.30 沒有分值 每次*0.30 *0.30 *0.30
7.	分腿站立慢起手倒立前滾翻	2.5 (2.0/0.5)	➤ 分腿站立慢起手倒立扣分 ~ 未經倒立點而掉下 ~ 明顯蹬地成手倒立 ~ 曲腿 ~ 幅度不足 ~ 動作欠流暢 ➤ 動作不連貫 ➤ 翻滾欠順暢	沒有分值 *1.00 *0.50 *0.30 *0.30 0.30 *0.30
8.	單臂側手翻	1.5	➤ 幅度不足 ➤ 曲臂 ➤ 方向偏離	*0.50 *0.50 *0.30
9.	結束動作	0.3	➤ 動作不協調	*0.30
整套動作缺乏美感、節奏、動力或身體姿勢欠佳 – 每項最多扣至 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 2006-2008 年度國際體操聯盟女子評分準則評分



# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 中級組

小學中級組 : 跳 檯

器械規格 : 1 米 / 1.1 米 / 1.25 米

#### 1. 項目要求 :

- 必須在 **[難度價值表]** 選取動作
- 運動員必須有兩次試跳
- 運動員可選跳兩個相同或不同之動作

**[難度價值表]**

比賽編號	可選動作名稱	動作符號	分值
01	前手翻		4.6
02	前手翻轉體 180°		4.7
03	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°		4.8
04	前手翻 - 手翻轉體 360°		4.9
05	跳起轉體 180° - 後空翻		5.0
06	前手翻 - 前空翻		5.0

#### 2. 計分方法 :

- 取兩個動作的平均分為最後得分

#### 3. 評分規則 :

- 所有動作演出及行為扣分均參照 **2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則(Code of Point)**

小學中級組 : 高低槓之低槓 (半自選)

器械規格 : 1.6 米

1. **動作組合:** 全套動作必須以 **【動作難度價值表】** 內之動作組成，每組選取一個動作，並依次序將動作連接完成。
2. **難度價值:** 全套動作由 3 個動作組成。

**【動作難度價值表】**

次序	動作組	0.6	0.8	1.0
1	上 法	● 翻身上	● 正握槓，雙腿併攏翻身上	● 屈身上
2	迴環動作	● 後擺腹迴環	● 後擺至 30° 腹迴環 ● 前迴環	● 後擺至 45° 腹迴環
3	下 法	● 弧形短振下	● 後擺槓水平至 45°分腿立撐下 ● 後擺槓水平至 45°屈體立撐下	● 後擺 45°以上分腿立撐下 ● 後擺 45°以上屈體立撐下

3. **動作組要求: (每個 0.5)**

- 有一個上法
- 有一個迴環動作
- 有一個下法

4. **加 分 :**

- 以屈身上接迴環動作 加 0.5 分
- 下法：後擺成倒立接分腿 / 屈體立撐下 加 0.8 分

5. **評分規則:**

- 所有動作演出，編排及行為扣分均依照 **2006-2008** 年度國際體操聯盟評分準則 **(Code of Point)**。

小學中級組 : 平衡木 (半自選)  
 器械規格 : 高 1.25 米  
 時 間 : 30 秒 – 90 秒

1. 動作組合: 必須以 **【動作難度價值表】** 內之動作組成
2. 難度價值: 計算全套 6 個最高難度值的動作和下法

**【動作難度價值表】**

	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
上 法	木端，助跑直跳上木成單 足站立  跑直跳上木成蹲立  橫木，雙手按木上成蹲立  橫木上成橫劈叉	助跑雙腳踏板，直跳轉 體 180°上木成蹲立  橫木浮撐 2 秒	提倒立	浮撐慢起手倒立  提倒立落下成浮撐	浮撐慢起手倒立落 下成浮撐 橫木·前手翻 / 挺身 前空翻按木成仰臥 支撐
舞 蹈 動 作	西松跳  狼跳  挺身跳  團身跳	大跨跳  劈叉跳  分腿屈體跳  直跳 180°	貓跳 180°  團身跳 180°	狼跳 180°  直跳 360°	分腿屈體跳 180°  交換腿劈叉跳  團身跳 360°
轉 體	單足轉體 360°		單足轉體 540°	高舉腿單足轉體 360°	
平 衡 / 支 撐	燕式平衡  側平衡	手倒立			
技 巧 動 作	前滾翻  後滾翻	快速前滾翻  側手翻	前軟翻  後軟翻	前點後軟翻	前手翻  側手翻內轉 後手翻 後手翻成俯撐
下 法	側手翻轉 90°		側空翻	團身/屈體前空翻  團身/屈體後空翻	前空翻轉體 180°  直體前空翻

### 3. 動作組要求: (每個 0.5)

- 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°(僅前後分腿)的單足跳、雙足跳或小跳
- 在木上完成的 360°轉體動作
- 兩個技巧動作或一個技巧動作和一個體操動作的直接連接
- 下法 : - 使用 0.80 分以下的動作 : 加 0.00 分  
- 使用 0.80 分動作 : 加 0.30 分  
- 使用 1.00 分或以上的動作 : 加 0.50 分

### 4. 加分 :

- 兩個技巧動作的直接連接 加 0.2 分
- 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3 分

### 5. 評分規則:

- 所有動作演出、編排及行為扣分均參照 **2006-2008** 年度國際體操聯盟評分準則 (**Code of Point**)

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 中級組

小學中級組 : 自由體操 (半自選)  
 器械規格 : 12 米 x 12 米  
 時間 : 30 秒 至 90 秒

1. 動作組合 : 必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成, 並配以音樂進行
2. 難度價值 : 計算全套 7 個最高難度值的動作和下法, 重複動作不獲得難度分值。

<動作難度價值表>					
	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
舞 蹈 動 作 *	大跨跳	交換腿	交換腿 90°	交換腿 180°	羊跳
	鹿跳	蹲腿跳 360°	大跨跳 180°	大跨跳 360°	交換腿結環
	西松跳	貓跳 360°	直身跳 720°	單腿結環跳	
	分腿屈體跳	狼跳 360°	分腿屈體跳 360°	分腿屈體跳 540°	
	分腿屈體跳 180°	直身跳 540°			
	分腿跳成俯撐				
	狼跳 180° 直身跳 360°				
技 巧 動 作	前軟翻	前手翻	側空翻	直體前空翻	後空翻 540°/720°
	後軟翻	後手翻	前空翻(團身/屈體)	後空翻轉體 180°/360°	前空翻 360°/540°
	前點後軟翻		後空翻(團體/屈體/直體)		後空翻兩周
	側手翻內轉				
	後滾翻成倒立				
	手倒立前滾翻				
轉 體 動 作	轉體 360°	轉體 720°		轉體 1080°	
		高舉腿單足轉體 360°		高舉腿單足轉體 720°	

\*備註:

『團身跳』及『狼跳』用單腿或雙腿起跳, 均視為相同動作。

3. 動作組要求：(每個 0.5 分)

- 一個至少含 2 個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落，其中一個是分腿 180° (僅前後分腿)的單足跳
- 一串含有至少 2 個技巧動作的技巧連接
- 具有不同方向的技巧動作
- 下法：計算最後一個技巧動作或技巧連接。
  - 使用 0.80 分以下的動作：加 0.00 分
  - 使用 0.80 分動作：加 0.30 分
  - 使用 1.00 分或以上的動作：加 0.50 分

4. 加分:

- 參照 2006-2008 年度國際體操聯盟準則加分 (Code of Point)

5. 評分規則：

- 所有動作演出，編排及行為扣分均參照 2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)

# 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 (女子組)

### 小學女子組 - 高級組

小學高級組 : 跳 檯  
器械規格 : 1.1 米 / 1.25 米

1. 項目要求:

- 運動員必須有兩次試跳
- 運動員必須選跳兩個不同之動作，取兩跳平均分

2. 難度價值:

- 依照 **2006-2008** 年度國際體操聯盟(FIG)跳馬項目的難度分值表

3. 評分規則:

- 所有動作演出、編排及行為扣分均參照 **2006-2008** 年度國際體操聯盟評分準則  
**(Code of Point)**

小學高級組 : 高低槓 (半自選)  
 器械規格 : 高 2.4 米 低 1.6 米

1. 動作組合: 全套動作必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成。
2. 難度價值: 計算全套動作 6 個最高難度動作和下法。

[動作難度價值表]

動作組		0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
上法		翻身上	正握槓，雙腿併攏 翻身上  跳起轉體 180° 上高槓	屈身上  跳起轉體 360° 上高槓	跳起轉體 360° 屈身上	低槓分腿騰越上高槓  低槓併腿騰越上高槓  跳起成手倒立 (身體保持伸直)
槓中動作組	後擺類	後擺少於 45°	後擺多於 45°	後擺成倒立  高槓翻身上	後擺成倒立轉體 180°  騰身迴環  前擺後拉上倒立	騰身迴環成倒立  高槓前擺上成倒立轉體 180°
	迴環類	後擺腹迴環	後擺至 30° 腹迴環  前迴環	後擺至 45° 腹迴環  迴環轉體 180°	向後/向前大迴環成倒立  高槓前擺轉體 180° 落低槓 (身體跟槓面成 45°)	向後/向前大迴環成倒立轉體 180°  向後/向前大迴環成倒立轉體 360°  高槓倒立，前擺轉體 360° (需在槓一面完成)
	近槓類	蹲腿踏槓  蹲腿踏槓迴環	屈體踏槓迴環			高槓屈體踏槓轉體 180°  低槓屈體踏槓迴環，上高槓
下法		弧形短振下	分腿立撐下  屈體立撐下	立撐轉體 180°  立撐轉體 360°	從高槓後擺，團身、屈體或直體後空翻下  從高槓後擺，直體後空翻轉體 180° 下  踏槓屈體支撐，團身或屈體前空翻下	從倒立，反握下擺團身、屈體或直體前空翻下  從倒立下擺，團身後空翻兩周下  從倒立下擺，直體後空翻轉體 360° 下



3. 動作組要求：(每個 0.5)

- 上法
- 一個高槓動作
- 縱軸轉體動作
- 下法：
  - 沒有下法 加 0.00 分
  - 使用 0.6 分或以下動作 加 0.30 分
  - 使用 0.8 分或以上動作 加 0.50 分

4. 加分:

- 參照 2006-2008 年度國際體操聯盟準則加分(Code of Point)

5. 評分規則:

- 所有動作演出，編排及行為扣分均依照 2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則(Code of Point)。

小學高級組 : 平衡木

器械規格 : 高 1.25 米

時 間 : 30 秒 – 90 秒

1. 動作組合: 依照 2006-2008 年度國際體操聯盟平衡木項目的難度表 (Code of Point)

2. 難度價值: 計算全套動作 6 個最高難度值的動作和下法

- A 組 = 0.4 分、B 組 = 0.6 分、C 組 = 0.8 分、D 組 = 1.0 分、E 組 = 1.2 分

3. 動作組要求:(每個 0.5)

- 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°(僅前後分腿)的單足跳、雙足跳或小跳
- 在木上完成的 360°轉體動作
- 兩個技巧動作的直接連接
- 下法：
  - 沒有難度值 加 0.00 分
  - 使用 A 組下法 加 0.30 分
  - 使用 B 組或以上下法 加 0.50 分

4. 加分：

- 參照 2006-2008 年度國際體操聯盟準則加分(Code of Point)

5. 評分規則:

- 所有動作演出、編排及行為扣分均參照 2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)

小學高級組 : 自由體操 (自選)  
器械規格 : 12 米 x 12 米  
時 間 : 30 秒 至 90 秒 (必須有音樂伴奏)

1. 動作組合: 依照 2006-2008 年度國際體操聯盟自由體操項目的難度表 (Code of Point)

2. 難度價值: 計算全套動作 8 個最高難度動作和下法

- A 組 = 0.4 分、B 組 = 0.6 分、C 組 = 0.8 分、D 組 = 1.0 分、E 組 = 1.2 分

3. 動作組要求: (每個 0.5)

- 一個至少含 2 個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落, 其中一個是分腿 180° (僅前後分腿)的單足跳
- 由至少兩個技巧騰空動作組成, 其中一個是空翻
- 至少有兩串技巧串
- 下法 : 計算最後一個技巧動作或技巧連接
  - 沒有下法, A-或 B-組下法 : 加 0.00 分
  - 使用 C-組下法 : 加 0.30 分
  - 使用 D-組下法 : 加 0.50 分

4. 加分 :

- 參照 2006-2008 年度國際體操聯盟準則加分(Code of Point)

5. 評分規則:

- 所有動作演出、編排及行為扣分均參照 2006-2008 年度國際體操聯盟評分準則 (Code of Point)