

# 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) 中學男子組 - 新秀組

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	2.0	身體不直		+	+	收髖 45° 以上
2.	魚躍前滾翻	0.5	高度	+	+		
3.	頭手翻	3.0	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	0.5	幅度	+	+		
6.	慢起頭手倒立 (停 2 秒)	2.5	幅度	+	+		
7.	前滾翻直腿起	1.5	身體不直		+	+	蹬地完成
8.	跳轉 180° 站立	0.5					
9.	後倒直腿後滾翻	1.5	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	2.0	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	15.0	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

## The Gymnastics Association of Hong Kong, China

### 2007 年全港校際體操比賽動作大綱 (男子組) 中學男子組 - 初級組

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	3.5	高度		+	+	
2.	前滾翻	0.5					
3.	頭手翻	2.5	騰空		+	+	
4.	向左(右)跳轉 135° 站立	0.5					
5.	跳起前手翻	2.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
6.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5					
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	1.5	未成倒立			30°	45° 以上
9.	向右(左)跳轉 45° 站立	0.5					
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	16.0	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	3.5	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	3.5	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)	3.5	後擺高度 收髻		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	弧形高度		+	+	槓下 45° 以下

# 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) 中學男子組 - 中級組

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	3.5	高度		+	+	
2.	前滾翻	0.5					
3.	頭手翻	2.5	騰空		+	+	
4.	向左(右)跳轉 135° 站立	0.5					
5.	跳起前手翻	2.5	屈臂 騰空	+	+	+	屈腿站立
6.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5					
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	1.5	未成倒立			30°	45° 以上
9.	向(左/右)跳轉 135° 站立	0.5					
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	16.0	第一騰空技術		收髻+	收髻+	收髻 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	3.5	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	3.5	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)	3.5	後擺高度 收髻		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	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	2.0	幅度	+	+		
2.	後擺成掛臂撐	1.0		+	+		
3.	擺動一次	1.0			+	+	
4.	前擺屈伸上成支撐	3.0	臀部 屈臂		+	低於槓 +	
5.	後擺肩倒立 (停 2 秒)	3.0	高度		+	+	
6.	前翻後擺上成支撐	2.0			低於肩	低於槓	
7.	支撐擺動兩次	1.0					
8.	後擺起挺身下	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) 中學男子組 - 高級組

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. 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)

靜止動作

i 手倒立 (必須靜止 2 秒)

ii 向前空翻類

iii 後空翻類 (或後手翻)

iv 側或轉體 1/2 空翻類

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

中學高級組 : 跳 檯

器械規格 : 1.25 米

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 跳馬項目的難度分值表  
再加 1 分

2. 評分規則 : 所有動作演出, 編排及行為扣分均參照本學界賽及 2006-2008 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 (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 向前或向後擺動轉體動作

iii 正握或反握大回環

iv 飛行或脫手再握動作

iv 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

中學高級組 : 雙 槓

器械規格 : 高 1.75 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 兩槓上成支撐或經支撐擺動動作

ii 兩槓下成懸垂或經懸垂擺動動作

iii 擺動或慢起手倒立 (必須靜止 2 秒)

iv 雙腿切槓成支撐或經支撐擺動動作

v 前或後空翻下

下法要求: A 下法加 0.2、B 下法加 0.3、C 下法加 0.5

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 <b>2006-2008</b> 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