

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)

中學女子組 - 新秀組

中學新秀組：跳箱 (1 跳)

器械規格：1.0 米

| | 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)

中學女子組 - 新秀組

中學新秀組：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 - 9 的次序可自行編排)

| 動作 | 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 | 1.6 |
| 3. | 助跑 2-3 步大跨跳接貓跳 | 1.6 |
| 4. | 手倒立接前滾翻 | 1.6 |
| 5. | 燕式平衡 | 1.2 |
| 6. | 助跑 2-3 步側翻內轉接挺身跳接後滾翻屈腿起 | 1.5 / 0.8 |
| 7. | 直體跳轉 360°接蹲腿跳轉 180° | 0.9 / 0.9 |
| 8. | 屈體前滾翻接屈體坐，躺下推起成拱橋 (停 2 秒) | 2.0 |
| 9. | 單足 360°、單臂側手翻 | 0.8 / 1.0 |
| 10. | 結束動作 | 0.3 |

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 | *0.30 |
| 2. | 原地併腿蹬地趨步側手翻接側手翻 | 1.6 (0.8 / 0.8) | ● 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. | 助跑 2-3 步大跨跳接貓跳 | 1.6 (1.0 / 0.6) | ● 跳步高度不足 ● 動力不足 ● 跨跳分腿幅度少於 90° ● 分腿幅度不足 ● 動作不連貫 ● 貓跳曲腿不明顯 ● 鬆散 | *0.30 *0.30 沒有分値 *0.30 0.30 *0.30 *0.30 |
| 4. | 手倒立接前滾翻 | 1.6 | ● 未經倒立點而掉下 ● 倒立沒有明顯的停頓 ● 滾翻欠順暢 ● 身體鬆散 | 沒有分値 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 5. | 燕式平衡(停 2 秒) | 1.2 | ● 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 | 沒有分値 *0.30 *0.30 *0.30 0.30 *0.30 |
| 6. | 助跑 2-3 步側翻內轉接挺身跳接後滾翻屈體起 | 2.3 (1.5 / 0.3 / 0.5) | ● 方向偏離 ● 缺乏動力 ● 動作不連貫 ● 跳步高度不足 ● 身體鬆散 ● 滾翻欠順暢 ● 曲腿 | *0.30 *0.30 0.30 *0.30 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 7. | 直體跳轉 360°接蹲腿跳轉 180° | 1.8 (0.9 / 0.9) | ● 轉體角度偏差多於 45° ● 轉體角度不足或過多 ● 偏離縱軸 ● 高度不足 ● 蹲腿幅度不足 ~ 髖/膝關節屈曲小於 60° ~ 大腿低於水平面 ● 動作不連貫 | 沒有分値 每次*0.30 *0.30 每次*0.30 沒有分値 *0.50 0.30 |
| 8. | 屈體前滾翻接屈體坐，躺下推起成拱橋(停 2 秒) | 2.0 (1.0 / 1.0) | ● 滾翻欠順暢 ● 前滾翻接屈體坐時曲腿 ● 肩角度少於 150° ● 拱橋時雙腿分開 ● 手與腳的距離過遠 ● 時間不足 | *0.30 *0.30 *0.30 *0.50 *0.50 0.30 |
| 9. | 單足 360°、單臂側手翻 | 1.8 (0.8 / 1.0) | ● 轉體角度偏差多於 45° ● 轉體角度不足或過多 ● 偏離縱軸或方向 ● 幅度不足 ● 曲臂 | 沒有分値 *0.30 每次*0.30 *0.30 *0.50 |
| 10 | 結束動作 | 0.3 | ● 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 – 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 2006-2008 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)

中學女子組 - 初級組

中學初級組：跳箱 (1 跳)

器械規格：1.0 米

| | 動作套路 | 分值 |
|----|------|----|
| 1. | 前手翻 | 15 |

[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)

中學女子組 - 初級組

中學初級組：平衡木

器械規格：1.25 米

時間：30 秒 - 90 秒

全套編排：全套動作依次序完成

| 動作 | 動作套路 | 分值 |
|----|---|-----------|
| 1 | 面向橫木，按木蹲跳上接轉體 90° | 1.5 |
| 2 | 前滾翻接挺身跳 | 2.0 / 1.0 |
| 3 | 兩個踏併步接雙腿合併轉體 180° | 1.0 / 1.0 |
| 4 | 貓跳接西松跳 | 1.0/2.0 |
| 5 | 單足轉體 360° | 1.5 |
| 6 | 踏前一步接燕式平衡(兩秒)後腿前擺點木成一腿前伸 後腿微曲，雙手體前抱起，頭望斜下方的造型動作。 | 1.5 |
| 7 | 側手翻內轉 90°下法 | 2.5 |

中學女子初級組 【平衡木評分準則】

| | 動作 | 分值 | 動作錯誤 | 扣分 |
|-------------------------------------|---|-----------|---|--|
| 1a | 面向橫木，按木蹲跳上 | 1.0 | <ul style="list-style-type: none"> ● 雙腿依次著木 ● 上法時雙腿觸及器械 ● 身體過於前傾 | *0.30 *0.50 *0.30 |
| 1b | 蹲轉 90° | 0.5 | <ul style="list-style-type: none"> ● 搖晃 ● 雙手為保持平衡而觸及器械 | *0.30 0.50 |
| 2 | 前滾翻接挺身跳 | 2.0/1.0 | <ul style="list-style-type: none"> ● 前滾翻中段停頓 ● 欠缺動力 ● 不連貫 ● 挺身跳高度/幅度不足 | 1.00 *0.30 *0.50 *0.30@ |
| 3 | 兩個踏併步接雙腿合併轉體 180° | 1.0 / 1.0 | <ul style="list-style-type: none"> ● 身體鬆散 ● 併腿不明顯 ● 動作不協調 ● 不連貫 | *0.50 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 4 | 貓跳接西松跳 | 1.0 / 2.0 | <ul style="list-style-type: none"> ● 高度/幅度不足 ● 曲腿不明顯/過份曲腿 ● 動力不足 ● 不連貫 | *0.30@ *0.50@ *0.30 *0.30 |
| 5 | 單足轉體 360° | 1.5 | <ul style="list-style-type: none"> ● 轉體度數不足 ● 搖晃 ● 身體姿勢不佳 | *0.80 *0.30 *0.30 |
| 6 | 踏前一步接燕式平衡(兩秒)後腿前擺點木成一腿前伸後腿微曲，雙手體前抱起，頭望斜下方的造型動作。 | 1.5 | <ul style="list-style-type: none"> ● 舉腿高度不足 <ul style="list-style-type: none"> - 低於水平 - 水平 - 水平以上 20° ● 上身過低 ● 時間不足 ● 身體鬆散 | *0.50 *0.30 *0.50 0.30 *0.30 |
| 7 | 側手翻內轉 90°下法 | 2.5 | <ul style="list-style-type: none"> ● 方向偏差 ● 推手不足 (騰空高度不足) ● 身體姿勢錯誤 ● 欠缺動力 | *0.50 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 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 | | | | |

*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 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)

中學女子組 - 初級組

中學初級組：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 8 拍) | 0.5 |
| 2. | 單足 360°接跳轉 360° | 1.0 / 1.0 |
| 3. | 助跑 2-3 步側翻內轉接分腿屈體跳 | 2.0 |
| 4. | 側手翻接後軟翻 | 0.8 / 1.5 |
| 5. | 助跑 2-3 步前手翻(單腿起)接魚躍側手翻 | 1.5 / 1.2 |
| 6. | 縱劈叉 | 1.4 |
| 7. | 蹲腿跳轉 360° | 1.3 |
| 8. | 助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳 | 2.0 |
| 9. | 結束動作 | 0.3 |

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. | 舞蹈組合(1-2 個 8 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. | 助跑 2-3 步側翻內轉接分腿屈體跳 | 2.0 (1.4 / 0.6) | ● 缺乏動力 ● 方向偏離 ● 動作不連貫 ● 橫分腿幅度不足 ● 高度不足 ● 鬆散 ● 曲腿 | *0.30 *0.30 0.30 *0.30 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 4. | 側手翻接後軟翻 | 2.3 (0.8 / 1.5) | ● 分腿幅度不足 ● 後軟翻分腿幅度 ~ 於 120°- 160° ~ 少於 120° ● 動作不連貫 ● 鬆散 ● 缺乏動力 ● 曲腿 | *0.30 *0.30 *0.50 0.30 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 5. | 助跑 2-3 步前手翻(單腿起)接魚躍側手翻 | 2.7 (1.5 / 1.2) | ● 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*0.30 *0.30 *0.30 *0.30 *0.30 0.30 |
| 6. | 縱劈叉 | 1.4 | ● 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 |
| 7. | 蹲腿跳轉 360° | 1.3 | ● 轉體角度偏差多於 45° ● 轉體角度不足或過多 ● 偏離方向 ● 高度不足 | 沒有分值 *0.30 *0.30 *0.30 |
| 8. | 助跑 2-3 步大跨跳接貓跳接西松跳 | 2.0 (1.0 / 0.4 / 0.6) | ● 跳步高度不足 ● 動力不足 ● 跨跳分腿幅度少於 90° ● 分腿幅度不足 ● 動作不連貫 ● 貓跳曲腿不明顯 ● 鬆散 | *0.30 *0.30 沒有分值 *0.30 0.30 *0.30 *0.30 |
| 9. | 結束動作 | 0.3 | ● 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 – 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 2006-2008 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

修訂於 12-12-2006

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)

中學女子組 - 中級組

中學中級組：跳 檯

器械規格：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]

| 動作編號 | 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° - 手翻轉體 360° | | 4.9 |
| 06 | 跳起轉體 180° - 後空翻 | | 5 |
| 07 | 前手翻 - 前空翻 | | 5 |

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)**

中學中級組：高低槓 (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)**。

中學中級組：平衡木 (半自選)

器械規格：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：計算全套動作 6 個最高難度動作和下法

【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 度 | 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
- 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 加 0.3

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)

中學女子組 - 中級組

中學中級組：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：計算全套動作 **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 鹿跳 西松跳 分腿屈體跳 分腿屈體跳 180° 分腿跳成俯撐 狼跳 180° 直身跳 360° | 交換腿 蹲腿跳 360° 貓跳 360° 狼跳 360° 直身跳 540° | 交換腿 90° 大跨跳 180° 直身跳 720° 分腿屈體跳 360° | 交換腿 180° 大跨跳 360° 單腿結環跳 分腿屈體跳 540° | 羊跳 交換腿結環 |
| 技 巧 動 作 | 前軟翻 後軟翻 側手翻內轉 後滾翻成倒立 手倒立前滾翻 | 前手翻 後手翻 | 側空翻 前空翻 (團身/屈體) 後空翻 (團體/屈體/直體) | 直體前空翻 後空翻轉體 180°/360° | 後空翻 540°/720° 前空翻 360°/540° 後空翻兩周 |
| 轉 體 動 作 | 轉體 360° | 轉體 720° 高舉腿單足轉體 360° | | 轉體 1080° 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
- 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)

中學女子組 - 高級組

中學高級組：跳 檯

器械規格：1.25 米

1. 項目要求：

1.1 運動員必須有兩次試跳

1.2 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)

中學高級組：高低槓 (自選)

器械規格：高 2.4 米、低 1.6 米

1. 動作組合：依照 **2006-2008** 年度國際體操聯盟高低槓項目的難度表 (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)

- 上法
- 一個在高槓完成動作
- 縱軸轉體動作
- 下法

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)。

中學高級組：平衡木 (自選)

器械規格：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：
 - 沒有難度價值 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)

中學高級組：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)