

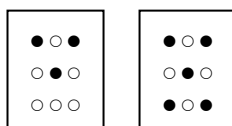
2017-2018年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



小學女子丙組 - 跳箱

小學丙組 : 跳箱 (1 跳)
 器械規格 : 三格直箱，60 米高度之厚軟墊
 跳板可選用 3 彈弓或 5 彈弓



總 分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高 5.0 分
E 分值		最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	比賽動作	難度分值
1A	助跑直跳上箱	2.5
1B	摺墊上站立，踢倒立推手成直體仰臥厚墊上	2.5

1. 項目要求：

- 1.1 運動員必須完成 1A 及 1B 兩部分
 如 1A 或 1B 被評為動作無效，則 D 分值只有 2.5 及 E 分值最高 5.0
- 1.2 運動員完成 1A 後，步行落木箱，走上摺墊進行 1B，走動期間不作任何扣分

2. 評分準則：以下情況動作無效得 0 分

- 2.1 多於兩次助跑
- 2.2 助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作

1A 部份評為無效的情況

- (1) 直跳上箱時，以手輔助上箱
- (2) 蹲腿高於水平 / 軀幹屈體多於 90 度
- (3) 跨步上箱

1B 部份評為無效的情況

- (1) 倒立時，頭支撐墊
- (2) 沒有倒立支撐過程

除特別註明外，所有動作演出及行為扣分均參照
2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2017-2018年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



小學女子丙組 - 自由體操

- 器械規格 : 14 米 x 1.5 米
 時 間 : 60 秒內 (不需音樂伴奏)
 全套編排 : 必須包含開始, 結束及近地舞蹈動作, 動作段落 1 至 6 的次序可自行編排
 得分計算 : (D 分值 + E 分值) - 中性扣分 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高 4.4 分
	(連接加分)	最高 0.6 分
E 分值	演出、動作規格及藝術性得分	最高 10.0 分
中性扣分	包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則第 8 及第 13 章	
得分		最高 15.0 分

	動作段落	難度分值
1*	原地蹬腿側手翻, 側手翻	0.6, 0.6
2	後滾翻成雙膝跪立	0.4
3	燕式平衡(停頓 2 秒) 接 前滾翻成仰臥 或 倒立前滾翻	0.2, 0.4 或 0.6
4	仰臥起成拱橋 推起成站立 或 踢起後軟翻	0.2 或 0.4
5*	單足轉體 360°接向前併步一次, 前踢腿接雙手向前支撐後踢腿	0.4, 0.2, 0.2, 0.2
6*	舞蹈段落 - 跨跳, 跨跳 (左右腿起跳各一次)	0.4, 0.4

評分規則 :

評分項目	評分
缺少開始, 結束及近地舞蹈動作	按照[2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則]從藝術分數中扣除
規定動作缺漏	-1.0, 及沒有難度分值
連接加分* (規定動作表中 # 1, 5, 6 段落)	每個連接加 0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	除特別註明外, 其餘均按照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

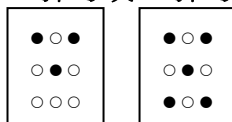


小學女子乙組 - 跳箱

小學乙組 : 跳箱 (1 跳)

器械規格 : 四格橫箱，高度 80 厘米，平跳箱面高度之厚軟墊

跳板可選用 3 彈弓或 5 彈弓



總 分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	5.0 分
E 分值		最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	比賽動作	難度分值
1	助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥厚墊上	5.0

1. 評分準則：以下情況動作無效得 0 分

- 1.1 多於兩次助跑
- 1.2 助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作
- 1.3 頭手翻過箱
- 1.4 擺起倒立時，跌回跳板/跑道上
- 1.5 動作過程中教練觸及運動員

除特別註明外，所有動作演出及行為扣分均參照
2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2017-2018年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2017-2018

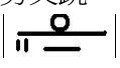
聯合主辦



小學女子乙組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 30 厘米
時 間 : 60 秒內
全套編排 : 動作段落 2 至 7 的次序可自行編排
總 分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值 (難度分值)	最高 4.6 分
(加分*)	最高 0.4 分
E 分值	最高 10.0 分
最後得分	最高 15.0 分

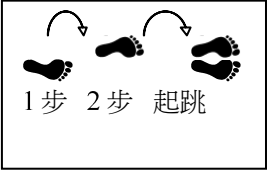
	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	上法： 併腿直體跳上，雙手平舉	0.4	以蹲腿式跳上 依次腳落木 身體過於挺身展體 / 收復 腳跟先落地 跳上高度過低 分腿大於 90°	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3 *0.1 *0.3 *0.3
2*	前行 2 步 (每步必須要在空中稍有一個停頓)	0.2, 0.2 (*立踵 0.2)	沒有停頓過程 沒有踭腳尖 膝蓋彎曲	*0.1 (@) *0.1 *0.3
3*	直跳 接 直跳	0.2, 0.2 (*連接 0.2)	身體過於挺身展體 / 收復 兩跳之間停頓	*0.3 0.3
4	劈叉跳 	0.6	劈叉跳分腿少於 90° 劈叉跳 90°-135° 劈叉跳 135°-160° 劈叉跳 160°-少於 180°	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1
5	前踢腿 接 後踢腿	0.2, 0.2	前或後踢腿低於 90° 前踢腿 90°-135° 前踢腿 135°-160° 前踢腿 160°-少於 180° 後踢腿 90°-135° 動作之間欠暢順	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 *0.3 *0.3
6	縱木倒立(分/併腿)，落地成弓步	0.8	倒立姿勢身體任何部位離垂直線 多於 45°(併腿) 後腿經過倒立點，離垂直線少於 45°(分腿) 倒立分腿與地面不平衡	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 0.1

2017-2018年度全港小學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Primary Schools Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



7	左吸腿，右吸腿 單足轉體 180°	0.2, 0.2 0.6	吸腿(先旁吸，再轉為前吸) 轉體角度不足 45°以上 轉體角度不足 0° - 45°	*0.3 沒有 D 難度分值 *0.3
8	助跑 2 步或以上雙腿起跳直體跳下(分值 0.4) 或 助跑 2 步或以上雙腿起跳分腿屈體跳下 	0.6	助跑少於 2 步 以蹲腿式跳下 身體過於挺身展體 / 收復	0.3 沒有 D 難度分值 *0.3
			助跑少於 2 步 分腿屈體跳少於 90° 分腿屈體跳 90° - 135° 分腿屈體跳 135° - 160° 分腿屈體跳 160° - 少於 180°	0.3 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1

*最多可扣至的分數 @每次扣分

所有未列出之動作錯誤扣分將按照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

動作編排及藝術性要求扣分：適用於本賽事的動作編排及藝術性評分

欠缺自信	0.1	缺少側向非難度動作	0.1
欠缺個人風格	0.1	未能充分使用器械長度	0.1
非難度動作欠缺節奏和速度變化	0.1	多於一個併腿立轉 180°	@0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1	停頓 (2 秒)	@0.1
舞蹈及過度性動作欠缺創造性	0.1		

評分規則：

評分項目	評分
規定動作缺漏	-1.0, 及沒有難度分值
加分* (規定動作表中#2,3)	@0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (上法要求除外)	除特別註明外，其餘均按照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2017-2018年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



小學女子乙組 - 自由體操

- 器械規格 : 14 米 x 1.5 米
 時間 : 60 秒內 (不需音樂伴奏)
 全套編排 : 必須包含開始, 結束及近地舞蹈動作, 動作段落 1 至 6 的次序可自行編排
 得分計算 : (D 分值 + E 分值) - 中性扣分 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高 4.2 分
	(連接加分*)	最高 0.8 分
E 分值	(演出、動作規格及藝術性得分)	最高 10.0 分
中性扣分	包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則第 8 及第 13 章	
得分	最高 15.0 分	

	動作段落	難度分值
1*	助跑 2-3 步側翻內轉反彈跳起接後滾翻	0.6, 0.2
2	後軟翻 或 前軟翻 或 站立落拱橋踢起後軟翻	0.4 或 0.2
3*	分腿站立慢起手倒立前滾翻接劈叉跳 或 手倒立前滾翻接劈叉跳	0.6, 0.4 或 0.4, 0.4
4*	向外單足轉體 360° 接向內單足轉體 360°	0.4, 0.4
5	直體跳轉 360°	0.4
6*	舞蹈段落 - 跨跳, 單腿前擺小跳轉體 180°	0.4, 0.4

評分規則：

評分項目	評分
缺少開始, 結束及近地舞蹈動作	按照[2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則]從藝術分數中扣除
規定動作缺漏	-1.0, 及沒有難度分值
連接加分* (規定動作表中 # 1, 3, 4, 6 段落)	每個連接加 0.2 分
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	除特別註明外, 其餘均按照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

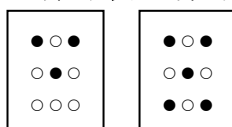


小學女子甲組 - 跳馬

小學甲組 : 跳箱 / 跳檯 (2 跳)

器械規格 : 可選擇五格跳箱/ 高度 1.15 米 跳檯

跳板可選用 3 彈弓或 5 彈弓



總分 : (D 分值 + E 分值) = 每跳得分

D 分值	(難度分值)	最高 5.0 分
E 分值		最高 10.0 分

第一跳的得分將計算作個人全能及團體賽的分數

兩跳的平均分將計算作單項決賽的總分

1. 項目要求：

- 1.1 必須在 [動作難度價值表] 選取動作
- 1.2 運動員必須跳兩跳不同動作
- 1.3 兩跳必須使用同樣器材

2. 動作難度價值表：

動作編號	動作名稱	難度分值
01	前手翻	4.2
02	山下前手翻	4.2
03	跳起轉體 180° (內轉)	4.4
04	前手翻轉體 180°	4.4
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.6
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.8
07	跳起轉體 180° - 手翻轉體 360°	4.8
08	內轉上板 - 後手上箱/檯	5.0

* 在比賽中，運動員必須將動作編號顯示在大會提供的顯示板上

3. 評分規則：

所有動作演出及行為扣分均參照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則

2017-2018年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



小學女子甲組 - 高低槓

小學甲組 : 低單槓
 器械規格 : 高度 1.5 米
 總 分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	(難度分值)	最高 5.0 分
E 分值		最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	動作	難度分值
1	放浪	1.0
2	單腿踢起翻身上 或 正握雙腿拼攏翻身上	0.6 或 1.0
3	後腹迴環	1.0
4	連續後擺 2 次(腳尖至槓面)	0.6 , 0.6
5	前滾翻成團身曲臂懸垂(靜止 2 秒) 或 騰身弧形擺下 或 立撐弧形擺下	0.4 或 0.4 或 0.8

評分規則：

評分項目	評分
規定動作缺漏	最後得分-1.0, 及沒有難度分值
動作 1-2 之間中斷多於 5 秒	-1.0 (E 分)
動作 2-5 之間停頓多於 2 秒	每次-0.5 (E 分)
動作完成情況	除特別註明外，其餘均按照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2017-2018年度全港小學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Primary Schools Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



小學女子甲組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 1 米
 時間 : 90 秒內
 動作組合 : 全套動作必須以 [動作難度價值表] 內之動作組成
 總分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

D 分值	1. 難度價值(DV)	計算全套最多 8 個最高難度的動作 (包括下法)
	2. 動作組要求(CR)	最高 2.0 分(每個 0.5 分)
	3. 加分 (CV)	請參閱#3 有關加分詳情
E 分值	最高 10.0 分	

1. 動作難度價值表

動作組	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
上法	雙手按橫木蹲上	斜木助跑依次擺腿越木成外側坐	雙腿起跳上 橫木/縱木浮撐 (靜止 2 秒)	單腿跳上成單腿站(後腿至少至水平) 雙腿跳起手支撐成橫劈叉 雙手按橫木雙腿中穿成後撐	蹬板提倒立(無須靜止 2 秒) 浮撐慢起手倒立(無須靜止 2 秒) 雙腿跳起在空中轉體 180°至木上站立
跳躍動作		團身跳 直跳轉 180°		國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳躍, 如: 鹿跳 屈體跳	國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的跳躍, 如: 團身跳轉 180° 狼跳轉 180°
轉體	單足轉體 180°	單足轉體 360°		國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體, 如: 跪轉 360°	國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的轉體, 如: 單足轉體 540°
平衡/ 支撐		燕式平衡(水平至 160°) 側控腿平衡(120°或以上)	抱木平衡(前後分腿 160°以上) 手倒立(分/併腿) (無須靜止 2 秒)	手倒立(分腿) (靜止 2 秒) 或 國際體操聯盟動作難度表 A 組的平衡或支撐, 如: 燕式平衡 (180°)	手倒立(併腿) (靜止 2 秒) 或 國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的平衡或支撐, 如: 高直角(2 秒)
技巧動作	前滾翻		後滾翻	國際體操聯盟動作難度表 A 組的技巧動作, 如: 側手翻 後軟翻 前軟翻 *前點後軟翻	國際體操聯盟動作難度表 B 組以上的技巧動作, 如: 倒立前滾翻 前手翻 側翻內轉(鏈子)

2017-2018年度全港小學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Primary Schools Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



					後手翻
下法		側翻內轉	側空翻		側翻內轉(蹠子) 接直跳下 後手翻接直跳下 或 國際體操聯盟動作難度表 A 組以上的下法, 如: 前空翻 後空翻

*前點後軟翻計算為向前的技巧動作

2. 動作組要求 (每個 0.5)

- 2.1 一個至少含 2 個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是縱向／橫向／屈體分腿 180° 的單腳起跳、雙腳起跳或小跳
- 2.2 在木上完成的 360° 轉體動作
- 2.3 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
- 2.4 具有不同方向(前/側和後)的技巧動作

3. 加分 (CV)

- 3.1 兩個技巧動作的直接連接 *加 0.2 分*
- 3.2 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為騰空動作 *加 0.3 分*
- 3.3 兩個騰空技巧動作的直接連接 *加 0.5 分*
- 3.4 兩個技巧動作的直接連接，其中一個為空翻 *加 0.5 分*
- 3.5 兩個不同轉體動作直接連接 *加 0.2 分*
- 3.6 混合串(必須是 0.2 分以上動作) *加 0.2 分*

4. 評分規則

所有動作演出，編排及行為扣分均依照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則



小學女子甲組 - 自由體操

- 器械規格 : 12 米 x 12 米
- 時 間 : 90 秒內(必需有音樂伴奏)
- 動作組合 : 全套動作必須以 [3. 動作難度表] 內之動作組成, 並配以音樂進行
- 得分計算 : (D 分值 + E 分值) - 中性扣分 = 最後得分

D 分值	1. 難度價值(DV)	計算全套 8 個最高難度的動作, 當中最少 3 個*技巧動作及 3 個舞蹈動作
	2. 編排要求 (CR)	最高 2.0 分(每個 0.5 分)
	3. 動作連接加分 (CV)	最高 1.0 分
E 分值	演出、動作規格及藝術性得分	最高 10.0 分
中性扣分	包括超時、出界、服裝及行為等中性扣分因素。詳細扣分內容請參閱 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則第 8 及第 13 章	

1. 項目要求

1.1 全套計算包括下法在內的最高 8 個難度的動作, 當中必須包括最少 3 個技巧動作及 3 個舞蹈動作

1.2 下法是指最後一串技巧串*內最高難度的技巧動作。如果運動員只演出一串技巧串, 將被視作缺少下法

缺少下法

中性扣分 — 0.5 分

*技巧串: 兩個或以上的技巧動作連接

1.3 難度動作必須為「動作難度表」內所列出的動作。0.2 分或以上手支撐的技巧動作最多可重覆使用 1 次以滿足編排要求, 但難度價值及連接加分只計算一次(按出現順序計算)

2. 編排要求 (每個要求 0.5 分)

2.1 一串由 2 個不同單腿跳步或小跳 (必須選自 3. 動作難度表)直接或間接組成的舞蹈段落(當中可帶有小跑、小單腳跳、小跳、滑步式平轉), 其中一個必須是縱向/橫向/屈體分腿 180° 的姿勢

2.2 一串包括至少 2 個技巧動作的技巧串, 其中最少一個是騰空動作

2.3 在相同或不同的技巧串中內包含不同方向技巧動作(前/側和後)

2.4 由兩個轉體動作組成的串連

2017-2018年度全港小學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Primary Schools Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



3. 動作難度表

	動作類別	動作難度值			
		0.1	0.2	0.3	0.4
於這兩個組別選擇不少於 3個 難度動作	跳步動作	貓跳 狼跳 分腿屈體跳	劈叉跳/鹿跳/西松跳 直體跳轉 360° 貓跳 360° 跨跳	交換腿跳 結環跳 跨跳 180° 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180°	交換腿跳轉 90°/180° 跨跳成結環 單腿起跳轉 180°成結環 直體跳轉 720°
	轉體動作	單腿轉體 360°	單腿蹲轉 360°	單腿轉體 720°	高抬腿轉體 360° 抱腿轉體 360°
於這兩個組別選擇不少於 3個 難度動作	手支撐類技巧動作	側手翻/單手側手翻 前軟翻 後軟翻 手倒立前滾翻 後滾翻至倒立	前手翻 後手翻 側翻內轉(腱子)	後滾翻上倒立 360°	
	空翻動作			側空翻/不撐手腱子 挺身前空翻 快速後空翻	前空翻(團身/屈體) 前空翻(直體) 前空翻轉體 180° 後空翻(團身/屈體) 後空翻(直體) 後空翻轉體 180°

4. 連接加分 (每個 0.2 分, 最高可獲 1.0 分)

4.1 技巧連接

- 三個手支撐技巧動作的直接連接，當中最少包括一個 0.2 分或以上的技巧動作
- 分值 0.2 分或以上之手支撐技巧動作 + 空翻(須含反彈)

4.2 技巧與跳步連接

- 空翻 + 跳步(須含反彈)

4.3 單腿轉體連接

- 0.1+0.3 或 0.4 分難度值的單腿轉體連接

3 評分規則

所有動作演出、編排及行為扣分均依照 2017-2020 年度國際體操聯盟女子評分準則實行