

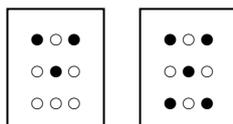


## 中學女子丙組 - 跳箱

中學丙組 : 跳箱 (1 跳)

器械規格 : 五格橫箱，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

器械	比賽動作	難度分值
跳箱	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年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



## 中學女子丙組 - 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	
最後得分		最高 15.0 分

	動作段落	分值
1*	原地蹬腿側手翻, 側手翻	0.4, 0.4
2	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.6 或 0.4
3*	倒立前滾翻, 劈叉跳	0.6, 0.4
4	直體跳轉體 360°	0.6
5	單足轉體 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, 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

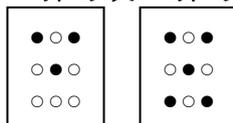


## 中學女子乙組 - 跳箱

中學乙組 : 跳箱 / 跳檯 (2 跳)

器械規格 : 五格橫箱 / 1.20 米 跳檯

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

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 兩跳必須使用同樣器材

	比賽動作	難度分值
1A	前手翻	5.0
1B	自選動作 (請看動作難度價值表)	

### 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°	4.6
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.8
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	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

**2017–2018年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



**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
- 2.3 頭手翻過箱
- 2.4 擺起倒立時，跌回跳板/跑道上
- 2.5 動作過程中教練觸及運動員

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

**2017-2018年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



## 中學女子乙組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 1 米  
 時 間 : 60 秒內  
 全套編排 : 動作段落 2 至 5 的次序可自行編排  
 總 分 : D 分值 + E 分值 = 最後得分

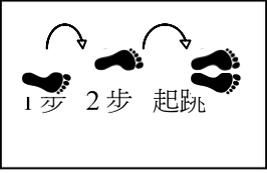
D 分值	(難度分值)	最高 4.8 分
	(連接加分*)	最高 0.2 分
E 分值		最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	助跑單腿跨步上木 或 雙手按橫木蹲上(分值 0.4)	0.6	跨木上板速度慢	*0.3
			跨木上, 沒有後控腿	*0.3
2	立尖左吸腿, 右吸腿 單足轉體 180°	0.2, 0.2 0.6	橫木蹲上, 手彎曲	*0.3
			依次腳蹲上	*0.1
3*	團身跳接西松跳 	0.4, 0.6	吸腿(先旁吸, 再轉為立尖前吸)	*0.3
			轉體角度不足 45° 以上	沒有 D 難度分值
4	縱木倒立(分/併腿), 落地成弓步 或 燕式平衡 (靜止 2 秒, 分值 0.4)	0.8	轉體角度不足 0° - 45°	*0.3
			團身跳離角度大於 135°	沒有 D 難度分值
			西松跳分腿少於 90°	沒有 D 難度分值
			西松跳 90° - 135°	*0.5
			西松跳 135° - 160°	*0.3
			西松跳 160° - 少於 180°	*0.1
兩跳之間停頓	0.3			
5	前軟翻 / 後軟翻 / 前點後軟翻 / 側手翻 / 前滾翻(分值 0.4)	0.8	倒立姿勢身體任何部位離垂直線多於 45°(併腿)	沒有 D 難度分值
			後腿經過倒立點, 離垂直線少於 45°(分腿)	沒有 D 難度分值
			倒立分腿與地面不平衡	0.1
			分腿 180°-160°	0.1
			分腿 160°-135°	0.3
			分腿 135°-90°	0.5
分腿少於 90°	沒有 D 難度分值			
上身 90°	0.1			
上身低於 90°	0.3			
5	前軟翻 / 後軟翻 / 前點後軟翻 / 側手翻 / 前滾翻(分值 0.4)	0.8	動作欠順暢	*0.3
			前軟翻 / 後軟翻 / 前點後軟翻 未經倒立點而掉下	沒有 D 難度分值

**2017-2018年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



			分腿少於 90° 分腿 90° - 135° 分腿 135° - 少於 180° <b>側手翻</b> 分腿少於 90° 分腿 90° - 135° 髖關節少於 90° 髖關節 90° - 170°	*0.5 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.5	
6	或	助跑 2 步或以上雙腿起跳分腿屈體跳下 (分值 0.4)  側翻內轉下	0.6	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
				未經倒立點而掉下 手臂彎曲 沒有推手	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3

\*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	欠缺近木組合動作	0.1
非難度動作欠缺節奏和速度變化	0.1	未能充分使用器械長度	0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1	多於一個併腿立轉 180°	@0.1
舞蹈及過渡性動作欠缺創造性	0.1	停頓 (2 秒)	@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
連接加分* (規定動作表中#3)	連接加 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年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



## 中學女子乙組 - 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 4.4 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	
最後得分		最高 15.0 分

	動作段落	分值
1*	助跑 2-3 步側翻內轉反彈跳起, 後滾翻屈體起	0.6, 0.4
2	前軟翻 或 倒立落下成拱橋踢起成站立	0.6 或 0.4
3	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.6 或 0.4
4*	向外單足轉體 360° 接向內單足轉體 360°	0.4, 0.4
5	團身跳轉 360°	0.4
6*	交換腿劈叉跳, 跨跳 (舞蹈段落)	0.6, 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, 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

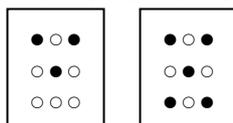


## 中學女子甲組 - 跳箱

中學甲組 : 跳箱 / 跳檯 (2 跳)

器械規格 : 可選擇五格跳箱/ 高度 1.25 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	5.6 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	4.0
02	跳起轉體 180° (內轉)	4.0
03	山下前手翻	4.0
04	前手翻轉體 180°	4.2
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.2
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.4
07	前手翻 - 手翻轉體 540°	4.6
08	跳起轉體 180° - 手翻轉體 360°	4.6
09	內轉上板 - 後手上箱/檯	4.8
10	前手翻 - 團身前空翻	5.0

**2017–2018年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



11	跳起轉體 180° - 團身後空翻	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：**

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

2017-2018年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



## 中學女子甲組 - 高低槓

器械規格 : 高槓 2.5 米, 低槓 1.7 米

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)	全套計算最少 4 個、最多 6 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)	請參閱第 3 節有關加分詳情
E 分值	最高 10.0 分	

### 短套路計分方法

難度動作數量	最後得分中扣除的中性扣分
4 - 6	0
3	4
2	6
1	8

### 1. 動作難度價值表

動作組		0.2	0.4	0.6	0.8
上法		單腿踢起翻身上	※放浪 1 次+單腿踢起翻身上 正握雙腿併攏翻身上	※連續放浪 2 次+正握雙腿併攏翻身上	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的上法, 如: 低槓屈身上 高槓屈身上
槓中動作組	後擺類	後擺至肩水平 團身踏槓	後擺至肩水平以上 屈體踏槓 #高槓擺浪來回 2 次(懸垂前後不少於 45°)	後擺倒立(倒立點前後 30° 內)(分腿/併腿上)	後擺倒立(倒立點前後 10° 內)(分腿/併腿上)
	迴環類	後腹迴環 團身踏槓迴環	前腹迴環 騰身迴環 正 / 反掏迴環 前 / 後屈體迴環 高槓翻身上	騰身迴環(水平上完成但未成倒立) 正 / 反掏迴環(水平上完成但未成倒立) 前 / 後屈體迴環(水平上完成但未成倒立)	高槓前擺轉體 180° 落低槓(身體達槓平面上 45°) <b>或</b> 國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的迴環, 如: 向後大迴環 向前大迴環 低槓蹬槓弧形騰空向前至高槓
下法		前擺轉體 180°下(前擺不低於懸垂前 45°)	低槓立撐弧形擺下 低槓騰身弧形擺下	高槓立撐弧形擺下 高槓騰身弧形擺下	國際體操聯盟動作難度表 A 組或以上的下法, 如:

# 2017-2018年度全港中學校際體操比賽

## All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastics Competition 2017-2018

聯合主辦



	前滾翻成屈體曲臂懸垂 (靜止 2 秒)			高槓踏槓弧形轉體 180°下 團身後空翻 屈體後空翻 直體後空翻
--	------------------------	--	--	--

# 擺浪時身體未能達至懸垂前或後 45°，則不計算難度及評為無價值擺動扣 0.5 分

^ 下法前身體未能達至懸垂前 45°，則不計算難度及視作沒有下法

※放浪與翻身上之間中斷多於 5 秒，則不計算上法

### 1. 動作組要求 (每個 0.5)

- 2.1 上法
- 2.2 後擺類 (低於肩水平的後擺動作不計算難度價值)
- 2.3 迴環類動作
- 2.4 下法

### 2. 加分

- 3.1 屈身上 **接** 後擺至肩水平以上 加 0.3 分
- 3.2 屈身上 **接** 後擺至倒立(倒立點前後 10°內) 加 0.5 分
- 3.3 屈身上 **接** 後擺至肩水平以上 **接** 0.3 分或以上的迴環類動作 加 0.5 分

### 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



### 中學女子甲組 - 平衡木

器械規格 : 高度 1.25 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	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

**2017–2018年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2017-2018**

聯合主辦



				*前點後軟翻	側翻內轉(毆子) 後手翻
下法		側翻內轉	側空翻		側翻內轉(毆子) 接直跳下 後手翻接直跳下 <b>或</b> 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



## 中學女子甲組 - 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(包括下法), 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年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary 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 <b>3個</b> 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° 直體跳轉 720°	交換腿跳轉 90°/180° 跨跳 360°(變身跳) 跨跳成結環 交換腿跳成結環 單腿起跳轉 180°成結環 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180°
	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° 幻象旋轉 360°
於這兩個組別選擇不少於 <b>3個</b> 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) 後空翻(團身/屈體)	前空翻(直體) 前空翻轉體 180°/360° 後空翻(直體) 後空翻轉體 180°/360°

**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