

中國香港男子青少年體操比賽手冊



2018

2月8日版

中國香港體操總會男子技術委員會

體操項目編審委員會

主席：張小燕教授, MH (中國香港體操總會主席)

副主席：陳錦雄博士 (中國香港體操總會副主席)

委員：區鴻江先生(MTC 召集人、國際體操裁判) 周瑩先生(MTC 副召集人、國際體操裁判)

袁家強先生(MTC 裁判組委員、國際體操裁判)

符凱榮先生 (MTC 教練組委員) 岑嘉林博士 (MTC 賽事組委員)

技術顧問：何幸光教授 (中國廣州體育學院、前國際體操裁判) 潘鏡雄先生(香港隊前總教練、國際體操裁判)

熊松良先生(香港隊總教練)

主編：區鴻江先生 袁家強先生

編委：AGAFONTSEV Sergiy (港隊教練)

司徒明先生(港隊教練)

鍾劍先生(港隊教練)

李德明先生(MTC 教練組委員、港隊教練)

石偉雄先生(亞運跳馬金牌)

吳翹充先生(FIG 吊環新動作命名者)

前言

本會自 2003 年 4 月 1 日正式成立，前身為香港業餘體操協會，於 1965 年由一群熱衷體操運動的人士組織而成，旨在推動本港體操運動的發展。創會初期，總會致力推廣競技體操運動的發展。多年來，總會經過不斷的努力，推動及發展各類型的體操活動。現時，本港體操活動已趨多元化，包括競技體操、藝術體操、普及體操、技巧體操、彈網及健美體操。

為使香港體操普及化，吸引更多人參與體操活動，本會定期舉辦不同體操項目的同樂日、示範表演、訓練班及比賽等。另外，本會亦積極培訓運動員，務求在各項大型賽事中取得佳績，例如：石偉雄亦在 2012 年泛太平洋體操錦標賽中勇奪跳馬金牌；值得高興的他在 2012 年代表香港出戰倫敦奧運會體操項目。

吳翹充在 2012 年第五屆亞洲體操錦標賽奪得吊環銅牌；2015 年中，他在吊環項目的自創新動作獲得(FIG)男子競技體操技術委員會正式命名為「吳翹充 1 及吳翹充 2」。他們二人為香港男子競技體操史寫上光輝燦爛的新一頁！

另外，本地曾舉辦多項大型的體操活動，讓大眾透過現場觀賞，進一步認識體操運動，並感受體操的魅力，例如 2005 年「第二屆亞洲普及體操節」及「李寧盃—全國技巧體操冠軍賽暨和富社會企業杯—香港青少年技巧體操邀請賽」、2007 年「慶祝香港特別行政區成立十周年—體操精英大匯演」、2008 年邀請丹麥體操隊來港出席一年一度的「香港普及體操節」作表演嘉賓、2010 年「國家體操名將慈善匯演」及「第三屆亞洲普及體操節」、2011 年「恒基兆業盃—全國體操冠軍賽」等。

展望將來，在中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、康樂及文化事務署、香港體育學院和社會各界人士的支持下，本會將繼續全力推動和普及體操運動。

自 2000 年至今，香港體操各類比賽的章則並沒多大的修訂，為了更好地推動和跟上國際體操的技術發展，本《中國香港男子青少年體操訓練及比賽手冊》(以下簡稱《手冊》)是根據國際體聯 FIG 的 AGE GROUP DEVELOPMENT and COMPETITION PROGRAM for Men' s Artistic Gymnastics 及中國國家體育總局青少司《青少年男子體操訓練大綱》來編制。

《手冊》從推行日起，將在全港青少年兒童體操訓練和比賽中實施，目的是推廣體操及在各級各類的學校和各區體操俱樂部進行少年兒童體操教學、訓練和比賽的依據，對香港體操接班人才的培養起著重要的參考及指導作用。

《手冊》結合國際體操運動發展和體操技術特點，正視本港基層體操的現實，著力推廣體操運動，擴大體操愛好者的基數，宣揚健康體操理念。

《手冊》適度減緩了訓練節奏、降低了動作難度，擴大了年齡範圍，重新劃分了年齡組別分段，提出了基礎階段技術及其評估要點和標準，注重了基本功、基本姿態、藝術性、表現力的訓練，制定出全港學界比賽規定動作及評分規則。

《手冊》修訂和編寫過程中，編寫組將會在全港體操公開比賽(分齡比賽)和學界比賽期間做諮詢和測試工作，並會收集各地區教練和學校體育老師的建議。

《手冊》編寫工作得到了各地區教練和學校體育老師的建議和幫助，同時得到中國體操協會、專業人士和國際體聯 FIG 的講師的大力支持，在港主持「FIG 青少年體操發展研討訓練班 2015」，培訓了不少本地教練。在此向他們致以感謝！

如有任何查詢，請聯絡總會。

地址：	香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 1002 室
電話：	(852) 2504 8233
傳真：	(852) 2882 8590
電郵：	mail@gahk.org.hk

全港學界體操比賽規定動作

(小學男子)

說明：

一、裁判組的構成

學界賽：甲組、乙組和丙組；均設 D、E 裁判組執行評分。

二、D 分的特別規定

D 裁判執行 6 個專項的 D 分計算。

運動員在未完成完整動作或其難度，不被 D 裁判承認的情況下，扣除該動作的分值。

三、E 分的特別規定

運動員的 E 分(起評分)為該運動員完成動作的 D 分乘以 2，計算公式： $E \text{ 分} = D \text{ 分} \times 2$ ，E 分最多為 10 分，

由 D 裁判負責計算，並在單項計分單上注明。

E 裁判執行修訂的規定動作扣分標準，同時執行國際體聯最新版男子競技體操評分規則。

四、其他

甲組、乙組和丙組的自由體操成套動作時間最長不超過 70 秒。

五、嚴格執行成套動作前、結束後，運動員要向 D 裁判舉手示意和鞠躬的規定，否則從比賽最後得分中扣除 0.3 分。

六、團體賽

參賽方法容後通知。

註 所有各項比賽動作，以中國香港體操總會發放的學界比賽動作示範片段為準；文字說明為輔。

示範片段網址：<http://www.gahk.org.hk/>；其最後解釋權在男子總裁判和仲裁組的決議。

競賽方法與內容

學界 比賽組別	學界賽項目	比賽安排
小學 丙組	自由體操 跳箱(1跳)	學界賽4、5月
小學 乙組	自由體操 跳箱(2跳) 單杠	學界賽4、5月
小學 甲組	自由體操、 跳馬(2跳) 雙杠、單杠	學界賽4、5月
中學 丙組	自由體操 跳箱(1跳)	學界賽4、5月
中學 乙組	自由體操 跳箱(2跳) 單杠	學界賽4、5月
中學 甲組	自由體操、 跳馬(2跳) 雙杠、單杠	學界賽4、5月

全港小學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Primary Schools Gymnastics Competition

小學男子組

2018

2月8日版



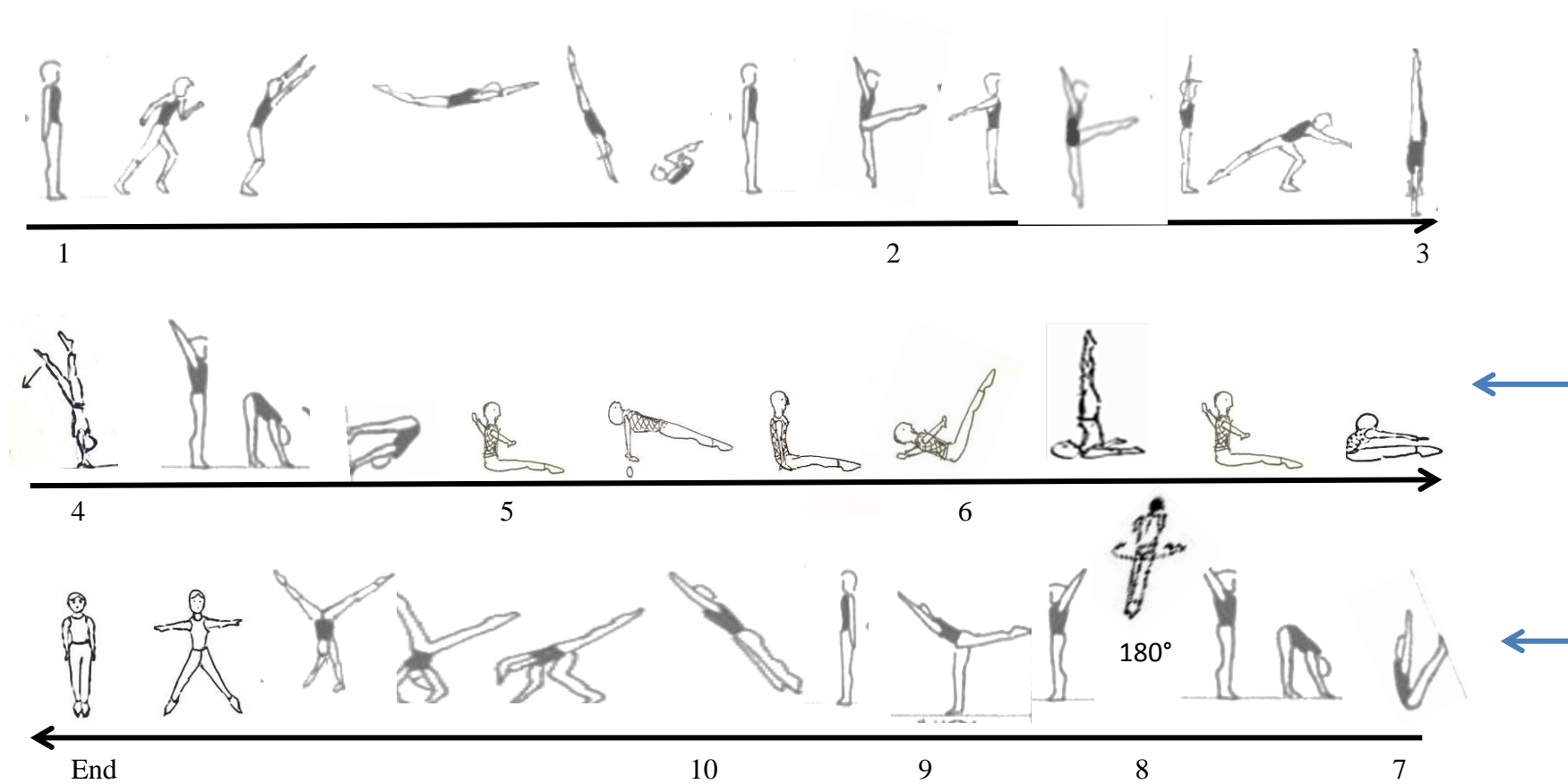
香港特別行政區政府
康樂及文化事務署



香港學界體育聯會

THE HONG KONG SCHOOLS SPORTS FEDERATION

自由體操 小學 丙組 (地墊：14 M X 1.5M) (動作套路圖)

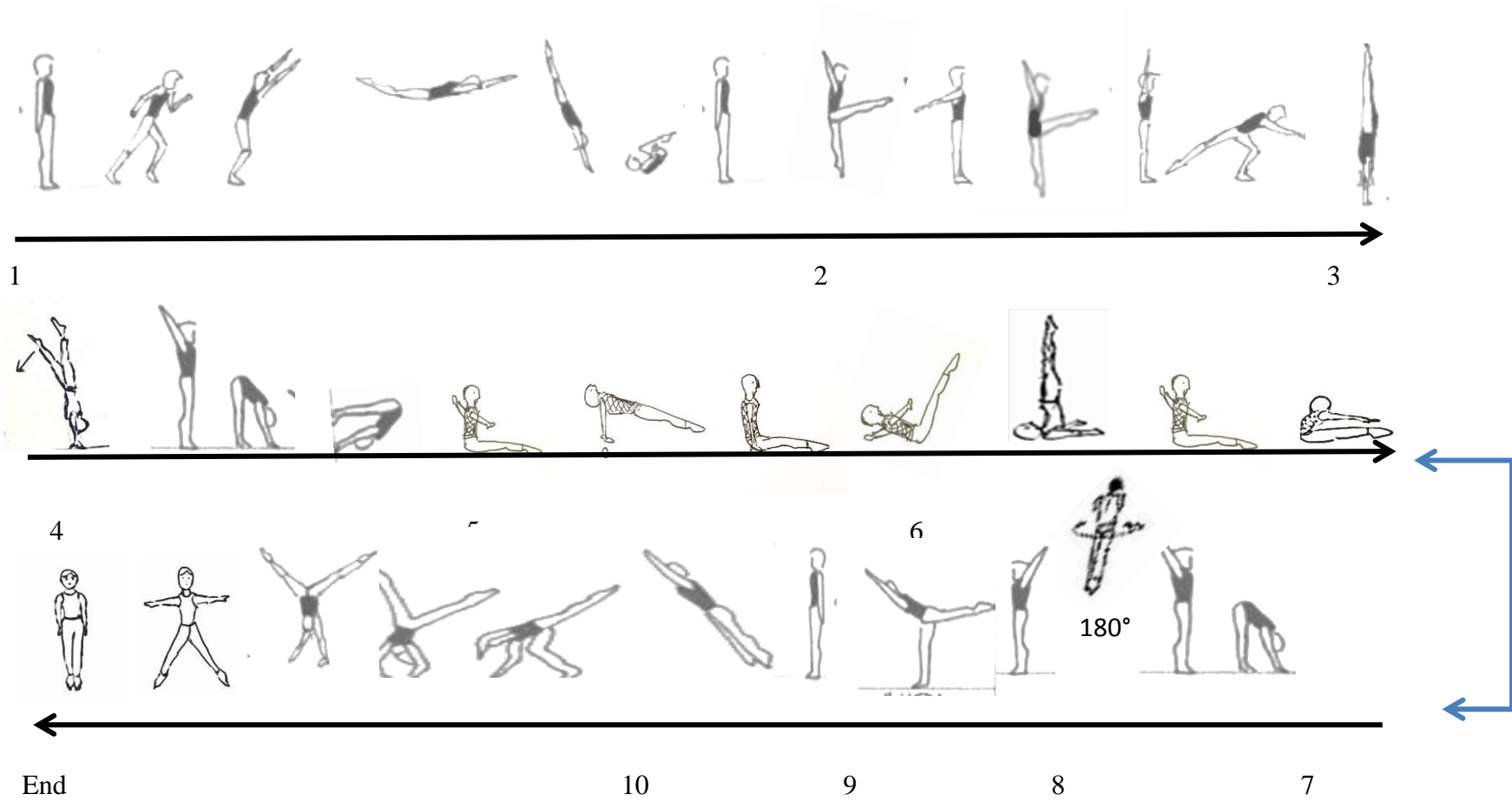


自由體操
小學丙組

自由體操 小學 丙組 (地墊：14 M X 1.5M)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉, 助跑魚躍前滾翻	0.5	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
2	右/左腿依次前擺(高於肩)同時向前踏步	0.5	擺腿幅度不足 扣 0.1/0.3
3	擺倒立(倒立位置可稍停), 雙腿依次落下成站立	0.5	角度偏差/姿勢/技術扣 0.1/0.3
4	直腿前滾翻坐	0.5,	偏離中軸扣 0.3/0.5
5	仰撐(須靜止 2'')後坐下	0.5	仰撐幅度及時間不足 扣 0.1/0.3
6	肩倒立(須靜止 2'')(手不撐腰背)	0.5	角度偏差/身體不直 扣 0.1/0.3
7	落下成屈體坐接直腿後滾翻成站立,	0.5	前屈幅度不夠 扣 0.1/0.3 後滾翻偏離中軸扣 0.3/0.5
8	跳轉 180° 成站立	0.5	偏離中軸扣 0.1/0.3
9	燕式平衡(須靜止 2'')	0.5	後腿舉腿高度不足 扣 0.1(及肩)扣 0.3(低於肩腰)
10	趨步側手翻 站立結束	0.5	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
	D 分	5.0	

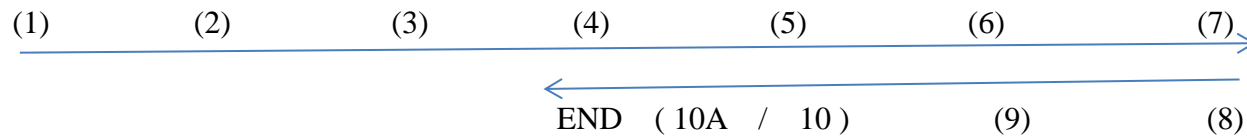
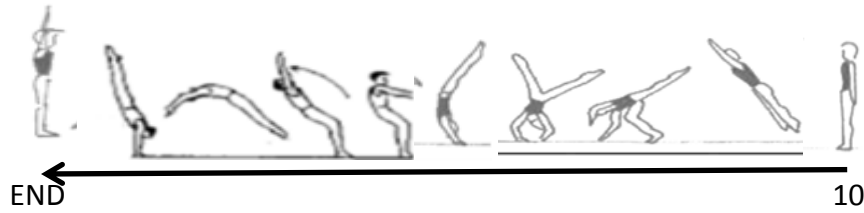
自由體操 小學乙組 (動作套路圖)



自由體操
小學乙組

自由體操 小學乙組

10A. 自選加分動作: 側手內轉 (+ 0.5) 接後手翻 (+ 0.5) = 1 分

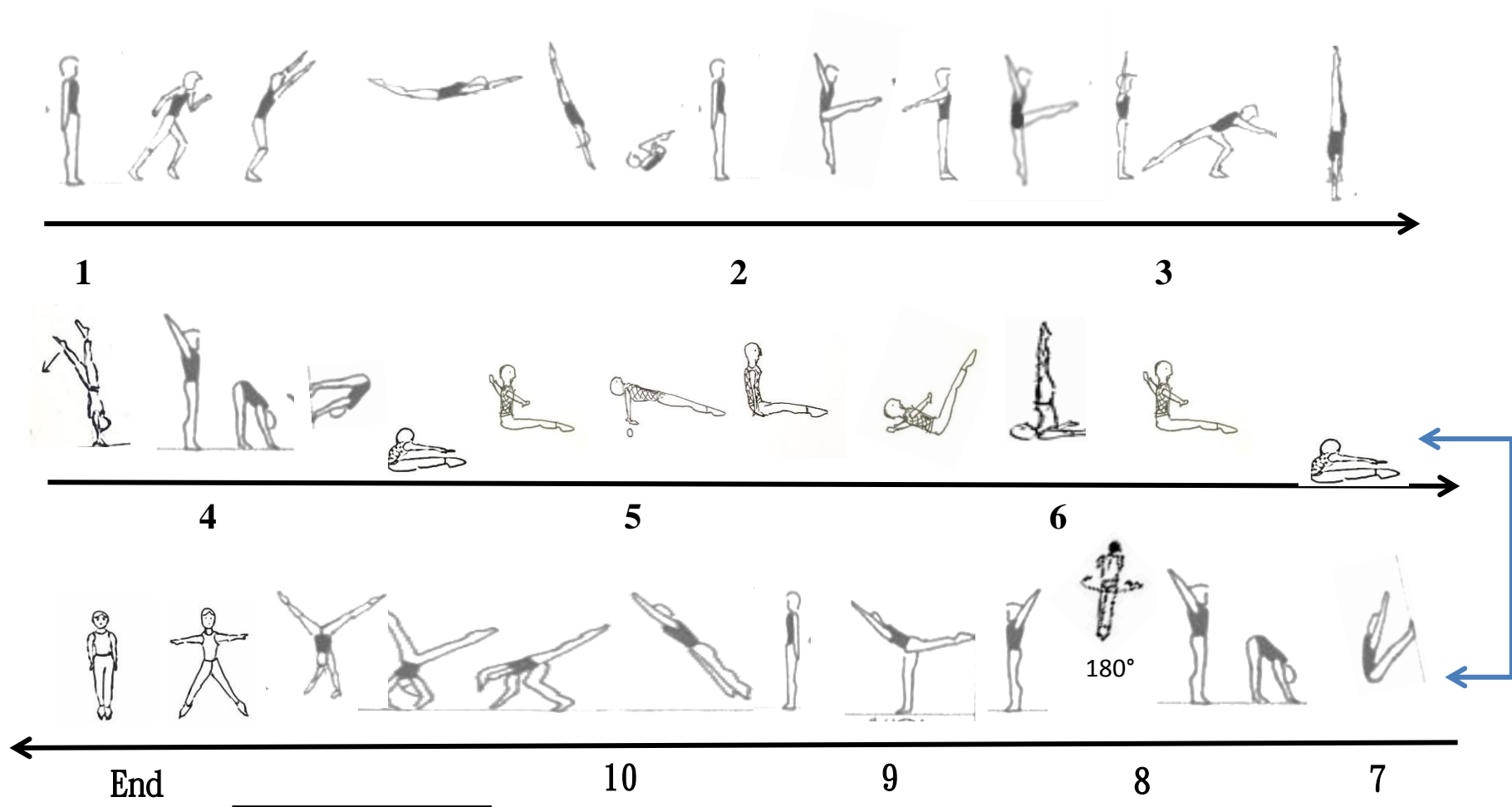


自由體操 小學乙組 (動作解說評分表)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉, 助跑魚躍前滾翻	0.5	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
2	右/左腿依次前擺(高於肩)同時向前踏步	0.5	擺腿幅度不足 扣 0.1/0.3
3	擺倒立(倒立位置可稍停), 雙腿依次落下成站立	0.5	角度偏差/姿勢/技術扣 0.1/0.3
4	直腿前滾翻坐	0.5,	偏離中軸扣 0.3/0.5
5	仰撐(須靜止 2'')後坐下	0.5	仰撐幅度及時間不足 扣 0.1/0.3
6	肩倒立(須靜止 2'')(手不撐腰背)	0.5	角度偏差/身體不直 扣 0.1/0.3
7	落下成屈體坐接直腿後滾翻成站立,	0.5	前屈幅度不夠 扣 0.1/0.3 後滾偏離中軸扣 0.3/0.5
8	跳轉 180° 成站立	0.5	偏離中軸扣 0.1/0.3
9	燕式平衡(須靜止 2'')	0.5	後腿舉腿高度不足 扣 0.1(及肩)扣 0.3(低於肩腰)
*10	趨步 側手翻站立結束/側手翻內轉直跳結束	0.5	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
	D 分	5.0	
*10A	自選加分動作: 側手內轉接後手翻直跳結束(可助跑)	1.0	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿 扣 0.1/0.3
	D 分	5.5	

*動作二選一 (10 / 10A)

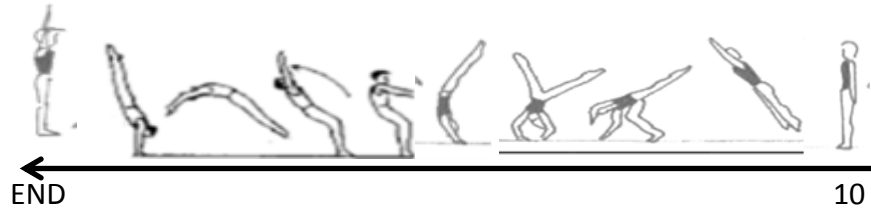
自由體操 小學甲組 (動作套路圖)



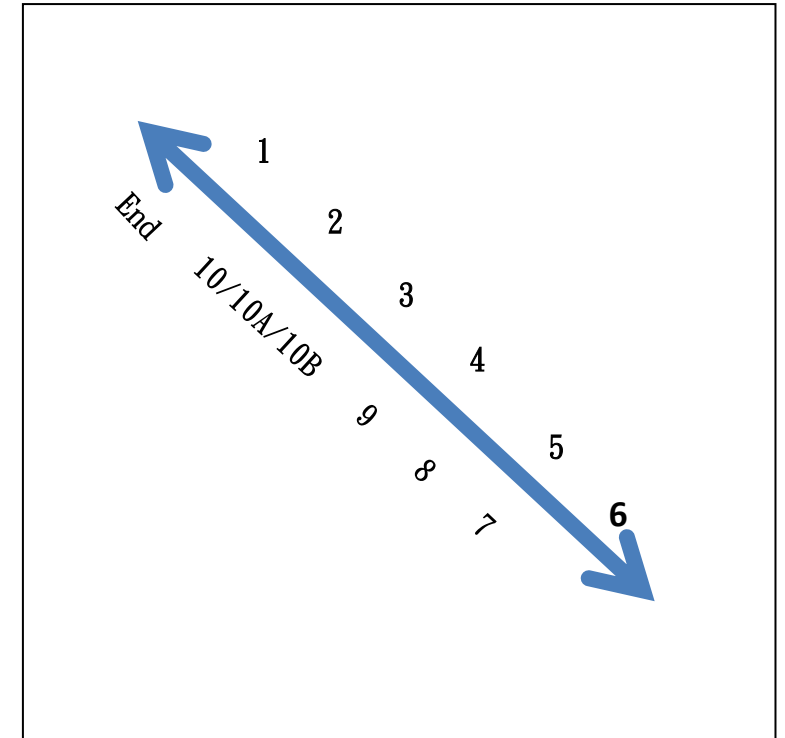
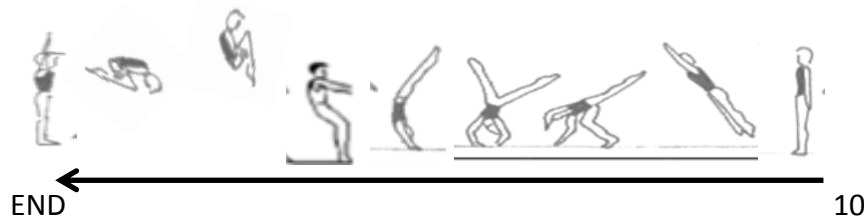
自由體操
小學甲組

自由體操 小學甲組

10A. 自選加分動作：側手內轉 (+ 0.5) 接後手翻 (+0.5) = 1 分



10B. 自選加分動作：側手內轉 (+ 0.5) 接團身後空翻 (+0.7) = 1.2 分

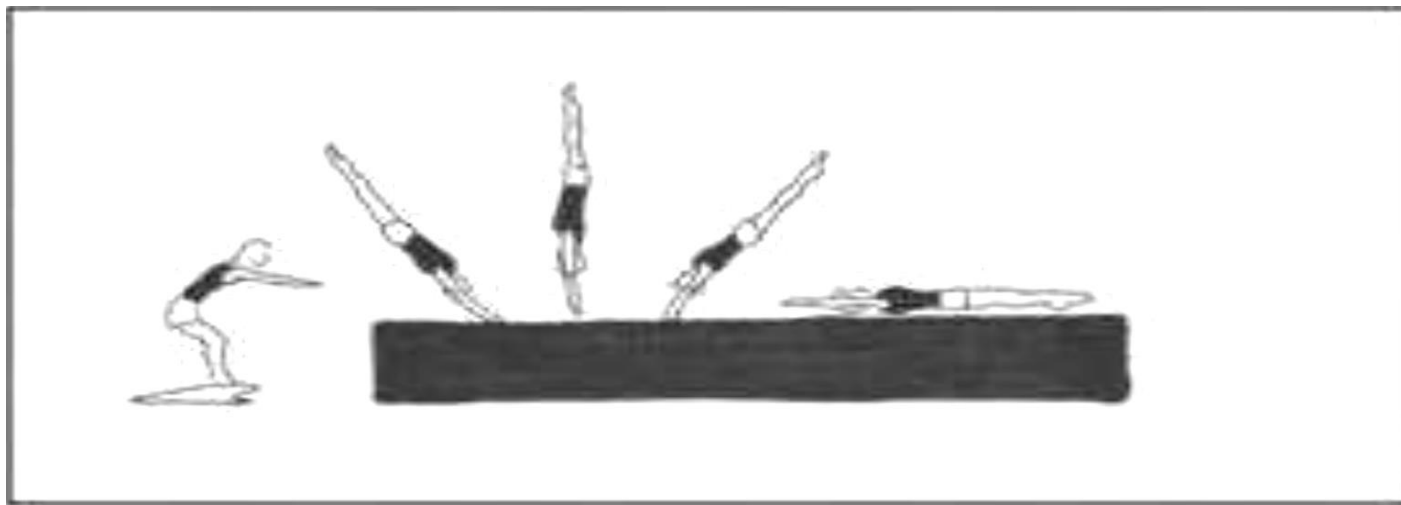


自由體操 小學甲組 (動作解說)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉, 助跑魚躍前滾翻	0.5	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
2	右/左腿依次前擺(高於肩)同時向前踏步	0.5	擺腿幅度不足 扣 0.1/0.3
3	擺倒立(倒立位置可稍停), 雙腿依次落下成站立	0.5	角度偏差/姿勢/技術扣 0.1/0.3
4	直腿前滾翻坐	0.5,	偏離中軸扣 0.3/0.5
5	仰撐(須靜止 2'')後坐下	0.5	仰撐幅度及時間不足 扣 0.1/0.3
6	肩倒立(須靜止 2'')(手不撐腰背)	0.5	角度偏差/身體不直 扣 0.1/0.3
7	落下成屈體坐接直腿後滾翻成站立,	0.5	前屈幅度不夠 扣 0.1/0.3 後滾翻偏離中軸扣 0.3/0.5
8	跳轉 180° 成站立	0.5	偏離中軸扣 0.1/0.3
9	燕式平衡(須靜止 2'')	0.5	後腿舉腿高度不足 扣 0.1(及肩)扣 0.3(低於肩腰)
10	趨步 側手翻站立結束/側手翻內轉直跳結束	0.5	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
	D 分	5.0	
*10A	自選加分動作: 側手內轉 (+ 0.5)接後手翻 (+ 0.5) (可助跑)	1.0	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿 扣 0.1/0.3
	D 分	5.5	
*10B	自選加分動作: 側手內轉 (+ 0.5)接團身後空翻 (+ 0.7) (可助跑)	1.2	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿 扣 0.1/0.3
	或 側手內轉 (+ 0.5)接後手翻(+ 0.0)接團身後空翻 (+ 0.7). (可助跑)		
	D 分	5.7	

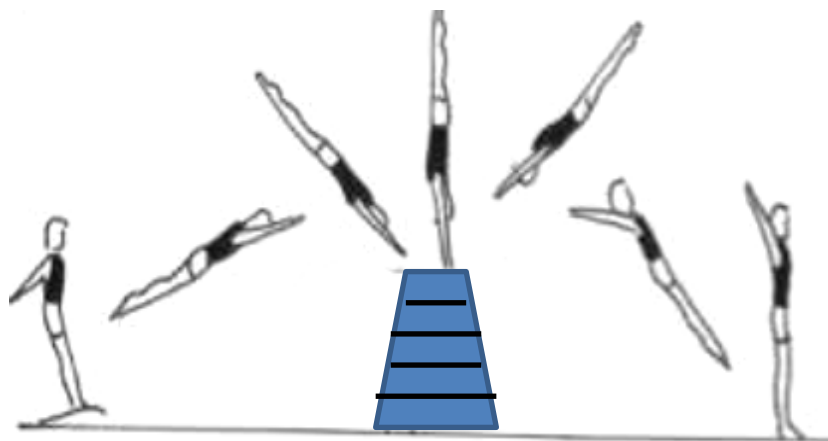
* 動作 10 / 10A / 10B 三選一

跳馬(1跳) 小學丙組 (動作解說評分表)



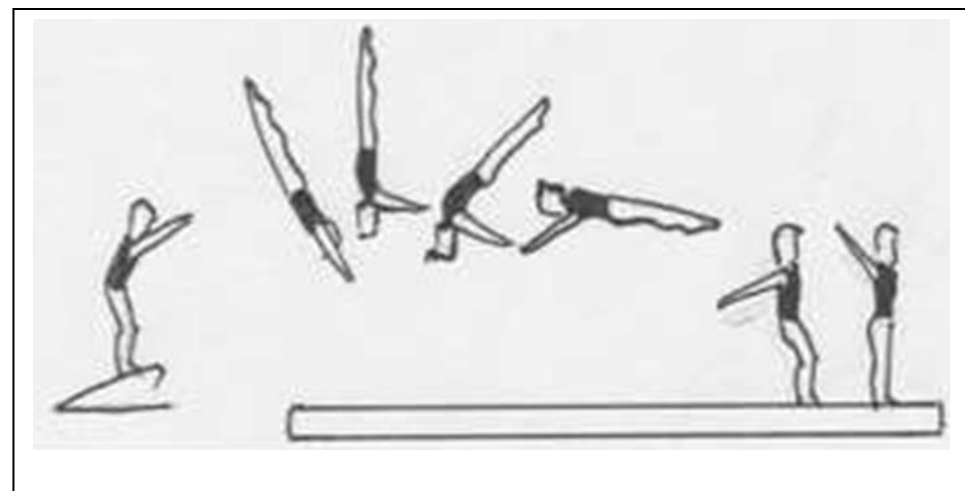
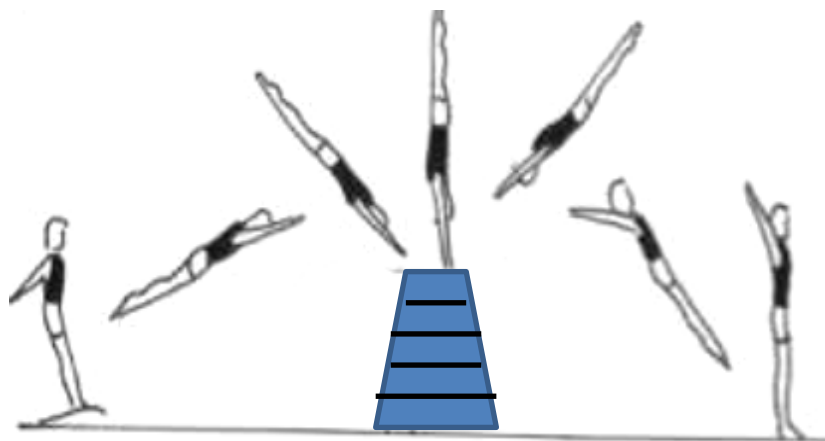
跳馬 (1跳)	錯誤扣分	備註
前手翻仰臥墊上 器材： 60公分高著地墊 助跳板選擇：3個 / 5個彈簧	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停頓扣 0.3/0.5 第一騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收斂/團身完成 扣 5.0	
D 分值：5.0		

跳馬(2跳) 小學乙組 (動作解說評分表)



第一跳：	錯誤扣分	第二跳：	錯誤扣分
前手翻 器材： 1 米高木箱（橫箱） 助跳板選擇： 3 個 / 5 個彈簧	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停頓扣 0.3/0.5 第一騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收斂/團身完成 扣 5.0	助跑踏板團身前空翻 器材： 30 公分著地墊 助跳板選擇： 3 個 / 5 個彈簧	起跳不充份 扣 0.1/0.3 空翻高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 團身不足 扣 0.1/0.3/0.5 空翻伸展不足 0.1/0.3/0.5(沒開腿)
D 分值：5.0		D 分值：5.0	

跳馬(2跳) 小學甲組 (動作解說評分表)



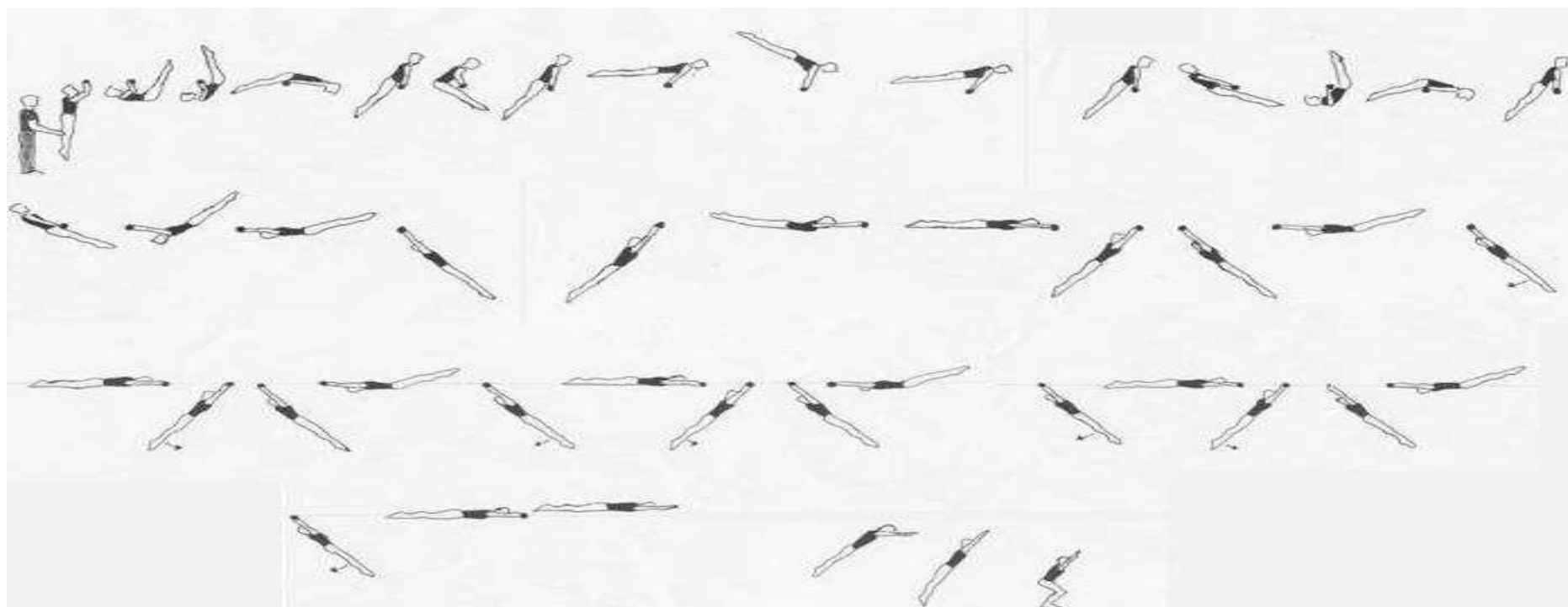
第一跳：	錯誤扣分	第二跳：	錯誤扣分
前手翻 器材： 1 米高木箱（橫箱） 助跳板選擇：3 個 / 5 個彈簧	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停頓 扣 0.3/0.5 第一騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收斂/團身完成 扣 5.0	助跑踏板直體前空翻站 器材： 30 公分著地墊 助跳板選擇：3 個 / 5 個彈簧	起跳不充份 扣 0.1/0.3 空翻高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 空翻伸展不足 扣 0.1/0.3/0.5 屈體 / 團身 扣 0.3/0.5
D 分值：5.0		D 分值：5.0	

雙槓 小學甲組 (器械：1.6M /1.8M 高從墊面量起) (比賽動作)



順序	動作描述	分值	特定扣分
1	助跑踏板跳起懸垂擺浪兩次	0.5 X2	前後擺動高度不足 0.1/0.3/0.5
2	後擺上成掛臂 掛臂擺浪 1 次	0.5, 0.3	前後擺動高度不足 0.1/0.3/0.5 後擺上時彎腿 扣 0.1/0.3
3	掛臂前擺成屈體掛臂支撐	0.3	前擺高度不足 0.1/0.3 掛臂支撐髖位置低於槓 扣 0.1/0.3
4	腹彈接掛臂後擺上成支撐	0.5	後擺高度不足 0.1/0.3
5	前擺成直角支撐(須靜止 2'')	0.3, 0.3	
6	舉腿向前伸展接支撐後擺(高於肩水平)	0.3, 0.3	屈臂 扣 0.1/0.3/0.5 曲膝 扣 0.1/0.3/0.5
7	支撐擺浪(後擺上經倒立)	0.6	後擺倒立低於 45° (分值降為 0.2)
8	支撐前擺內轉或外轉 180 下(高於肩水平)	0.6	支撐前擺低於肩 扣 0.3/0.5
	D 分	5.0	

單槓 小學乙組 (器械：1.8M 高從墊面量起) (比賽動作)



順序	動作描述	分值	特定扣分
1	懸垂拉上翻身上槓成支撐(可用彈板)	0.5	彎腿/姿態差 扣 0.3/0.5
2	支撐後擺腹回環	0.2, 0.4	後擺高度低 扣 0.1(低於肩)/0.3(低於槓) 收腕 扣 0.3/0.5 欠缺流暢 扣 0.3/0.5
3	弧形落下成懸垂擺浪	0.5	穿腿高度低 扣 0.1(低於槓上 45°)/0.3(槓面)/0.5(低於槓)/1.0(沒有幅度)
4	懸垂擺浪擺動 4 次	0.7 X4	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準)
5	後擺挺身落下	0.6	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準)
	D 分	5.0	

註：弧形落下從「前」至「後」擺為一次擺浪

單槓 小學 甲組 (器械：1.8M 高從墊面量起) (比賽動作)



單槓 小學甲組 (器械：1.8M 高從墊面量起)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	懸垂起浪	0.6	彎腿 扣 0.3
2	屈伸上成支撐/後擺上成支撐	1.0	曲臂 扣 0.3/0.5 後擺上腿低於槓 扣 0.1/0.3
3	支撐後擺腹回環/腹回環	0.6	後擺高度低 扣 0.1(低於肩)/0.3(低於槓) 收髖 扣 0.3/0.5, 欠缺流暢 扣 0.3/0.5
4	弧形落下成懸垂	0.6	穿腿高度低 扣 0.1(低於槓上 45°)/0.3(槓面)/0.5(低於槓)/1.0(沒有幅度)
5	懸垂擺浪 2 次	0.6 X2	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收髖 扣 0.1/0.3 (高度以髖位置為準)
6	懸垂擺浪 1 次接 後擺挺身下	0.6 + 0.4	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收髖 扣 0.1/0.3 (高度以髖位置為準)
	D 分	5.0	

全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastics Competition

中學男子組

2018

2月8日版



香港特別行政區政府
康樂及文化事務署



香港學界體育聯會

THE HONG KONG SCHOOLS SPORTS FEDERATION

全港學界體操比賽規定動作

(中學男子)

說明：

一、裁判組的構成

學界賽：甲組、乙組和丙組；均設 D、E 裁判組執行評分。

二、D 分的特別規定

D 裁判執行 6 個專項的 D 分計算。

運動員在未完成完整動作或其難度，不被 D 裁判承認的情況下，扣除該動作的分值。

三、E 分的特別規定

運動員的 E 分(起評分)為該運動員完成動作的 D 分乘以 2，計算公式： $E \text{ 分} = D \text{ 分} \times 2$ ，E 分最多為 10 分，由 D 裁判負責計算，並在單項計分單上注明。

E 裁判執行修訂的規定動作扣分標準，同時執行國際體聯最新版男子競技體操評分規則。

四、其他

甲組、乙組和丙組的自由體操成套動作時間最長不超過 70 秒。

五、嚴格執行成套動作前、結束後，運動員要向 D 裁判舉手示意和鞠躬的規定，否則從比賽最後得分中扣除 0.3 分。

六、團體賽

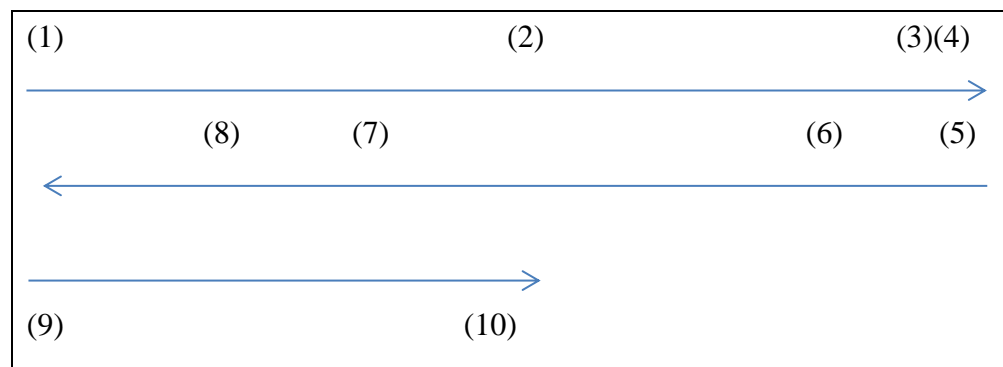
參賽方法容後通知。

註 所有各項比賽動作，以中國香港體操總會發放的**學界比賽動作示範片段**為準；文字說明為輔。

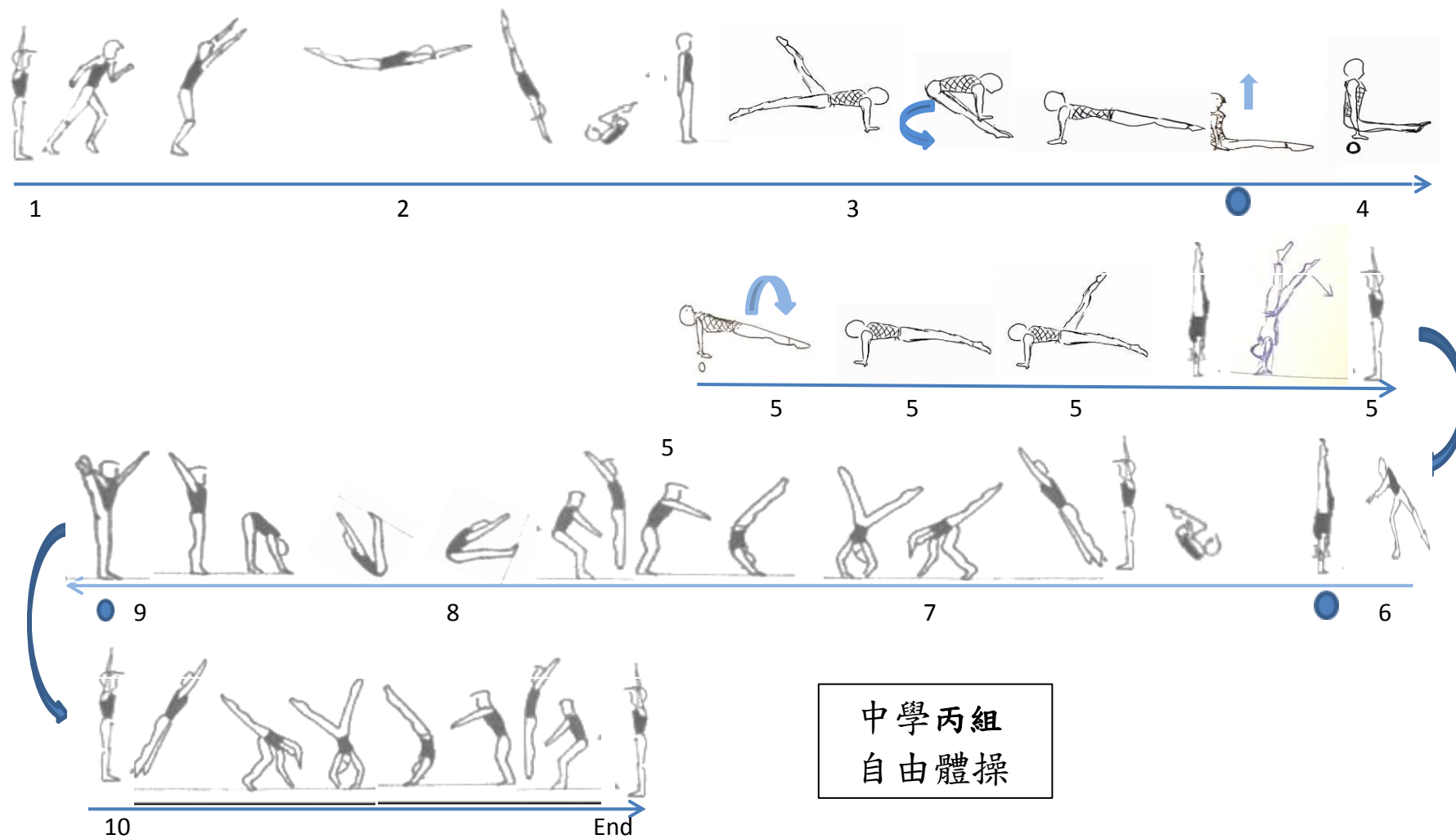
示範片段網址：<http://www.gahk.org.hk/>；其最後解釋權在男子總裁判和仲裁組的決議。

自由體操 中學丙組 (地墊：14 M X 1.5M) (動作解說評分表)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉開始姿勢，稍停	0.1	
2	助跑魚躍前滾翻	0.7	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
3	站立前倒成前後分腿俯撐，併腿全旋半個成仰撐	0.2, 0.3	
4	坐下，直角支撐(須靜止 2'') 接仰撐	0.3, 0.2	
5	轉體 180° 經俯撐成跪坐，併腿起倒立後雙足依次落地成站立 (可曲腿)	0.2, 0.3	
6	手倒立(須靜止 2'')前滾翻	0.7	角度偏差/身體不直 扣 0.3/0.5
7	趨步側手翻內轉 90° (雙腿依次落)	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
8	直腿後滾翻	0.3	
9	側平衡(須靜止 2'')	0.3	舉腿高度不足 扣 0.1/0.3
10	趨步側手翻內轉 90° 接直跳結束	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 推手不足 扣 0.1/0.3
	D 分	5.0	



自由體操 中學丙組 (地墊：14 M X 1.5M)

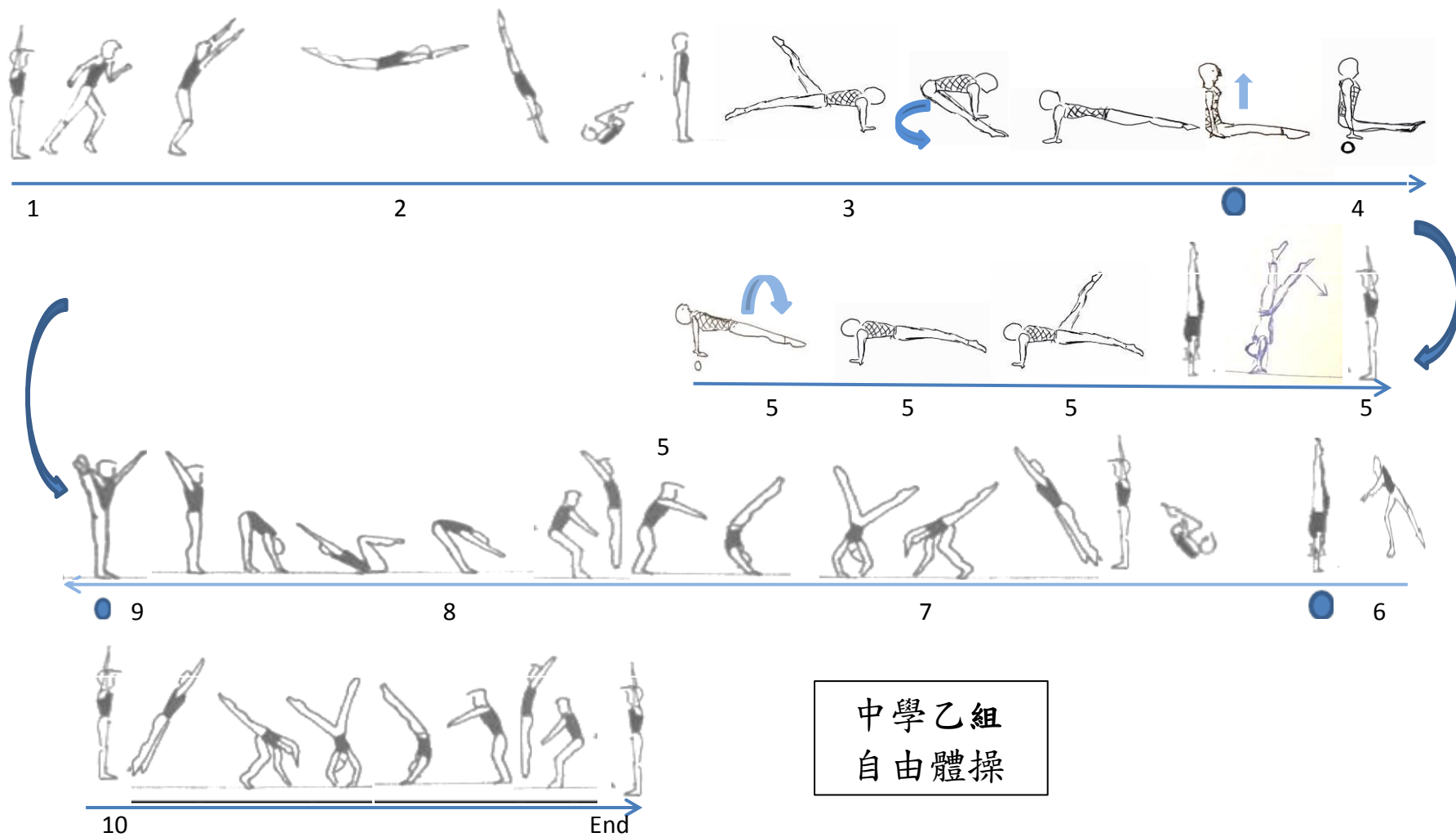


自由體操 中學乙組 (地墊：14 M X 1.5M)(半自選)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉開始姿勢，稍停	0.1	
2	助跑魚躍前滾翻	0.7	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
3	站立前倒成前後分腿俯撐，併腿全旋半個成仰撐	0.2, 0.3	
4	坐下，直角支撐(須靜止 2'') 接仰撐	0.3, 0.2	
5	轉體 180° 經俯撐成跪坐，併腿起站立 (可曲腿)	0.2, 0.3	
6	手倒立(須靜止 2'')前滾翻	0.7	角度偏差/身體不直 扣 0.3/0.5
7	趨步側手翻內轉 90° (雙腿依次落下)	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
8	直腿後滾翻	0.3	
9	側平衡(須靜止 2'')	0.3	舉腿高度不足 扣 0.1/0.3
*10	趨步側手翻內轉 90° 接直跳結束	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 推手不足 扣 0.1/0.3
		5.0	
*10A	(趨步側手翻內轉 90°) 接後手翻直跳結束 (可助跑)	0.7 +0.5= 1.2	偏離中軸 扣 0.3/0.5 分腿/姿勢不佳/幅度不夠 扣 0.1/0.3/0.5
	D 分	5.5	

* 動作 10 / 10A 二選一

自由體操 中學乙組 (地墊：14 M X 1.5M)(半自選)



自由體操 中學乙組 (地墊：14 M X 1.5M)(半自選)

10A. 加分動作： 接後手翻 (+ 0.5分)



自由體操中學甲組

(動作解說評分表)

器械：12M X 12M (半自選)

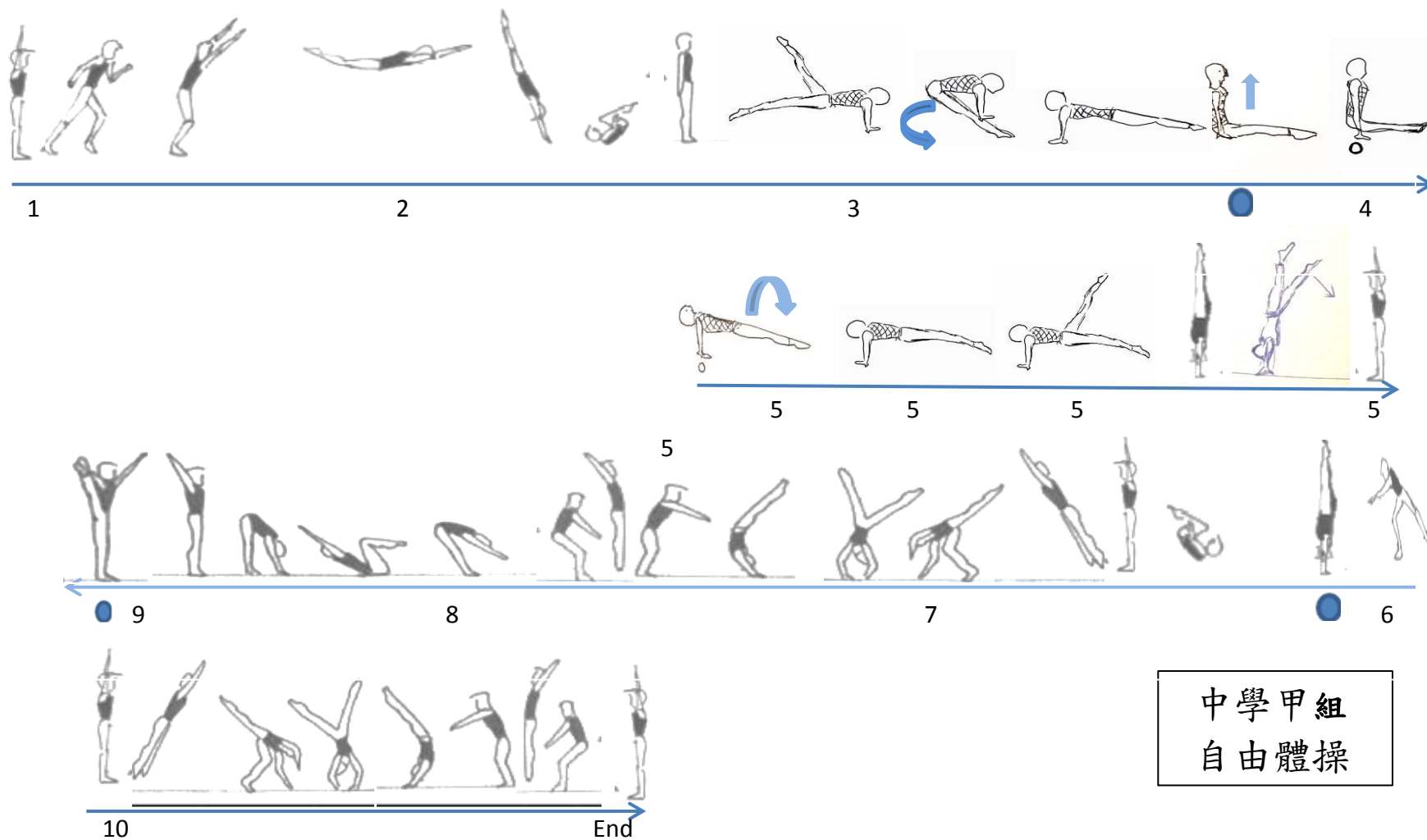
順序	動作描述	分值	特定扣分
1	雙臂上舉開始姿勢，稍停	0.1	
2	助跑魚躍前滾翻	0.7	高度不足 扣 0.3(低於肩)扣 0.5(低於腰)
3	站立前倒成前後分腿俯撐，併腿全旋半個成仰撐	0.2, 0.3	
4	坐下，直角支撐(須靜止 2'') 接仰撐	0.3, 0.2	
5	轉體 180° 經俯撐成跪坐，併腿起站立 (可曲腿)	0.2, 0.3	
6	手倒立(須靜止 2'')前滾翻	0.7	角度偏差/身體不直 扣 0.3/0.5
7	趨步側手翻內轉 90° (雙腿依次落)	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 分腿幅度不夠 扣 0.3/0.5
8	直腿後滾翻	0.3	
9	側平衡(須靜止 2'')	0.3	舉腿高度不足 扣 0.1/0.3
*10	趨步側手翻內轉 90° 接直跳結束	0.7	偏離中軸扣 0.3/0.5 推手不足 扣 0.1/0.3
	D 分	5.0	
*10A	(趨步側手翻內轉 90°) 接後手翻+團身後空翻結束(可助跑)	0.5 + 0.5	偏離中軸 扣 0.3/0.5
	D 分	6.0	分腿/姿勢不佳/幅度不夠 扣 0.1/0.3/0.5
*10B	(趨步側手翻內轉 90°) 接直體後空翻結束(可助跑)	0.7	
	D 分	5.7	
*10C	(趨步側手翻內轉 90°) 接直體後空翻轉體 360° 結束(可助跑)	1.0	
	D 分	6.0	

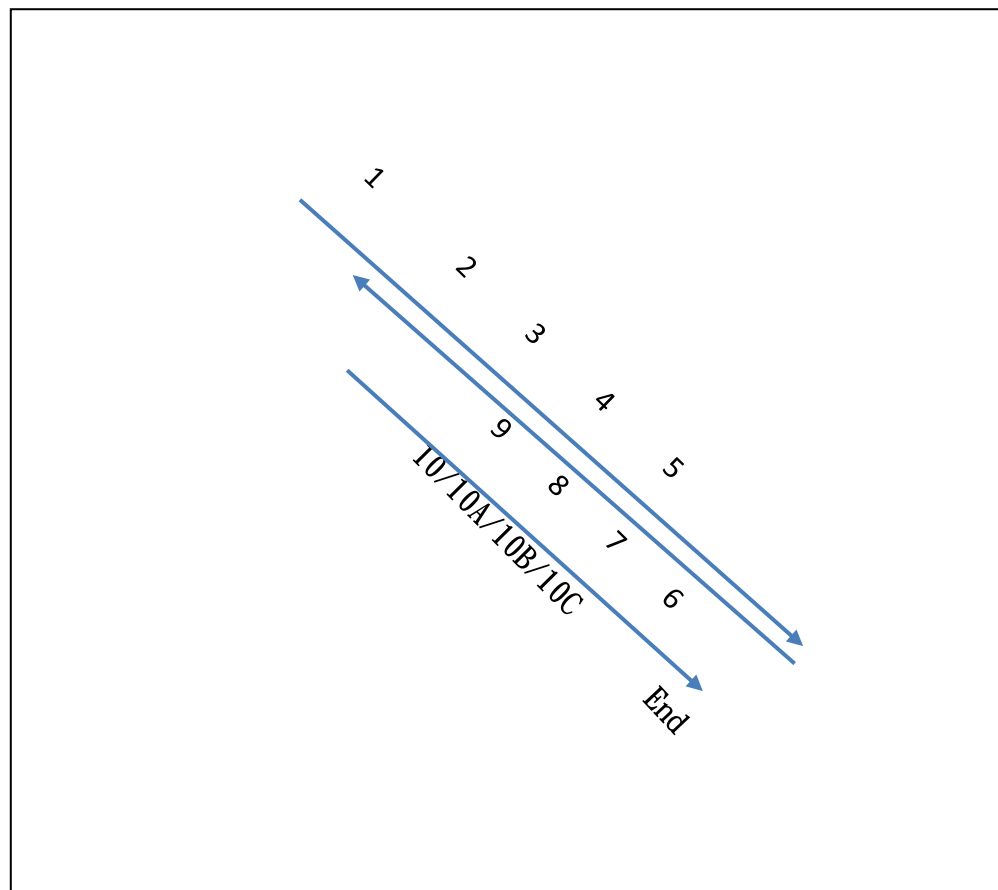
***動作 10 /10A /10B /10C 四選一**

自由體操中學甲組

(動作解說評分表)

器械：12M X 12M



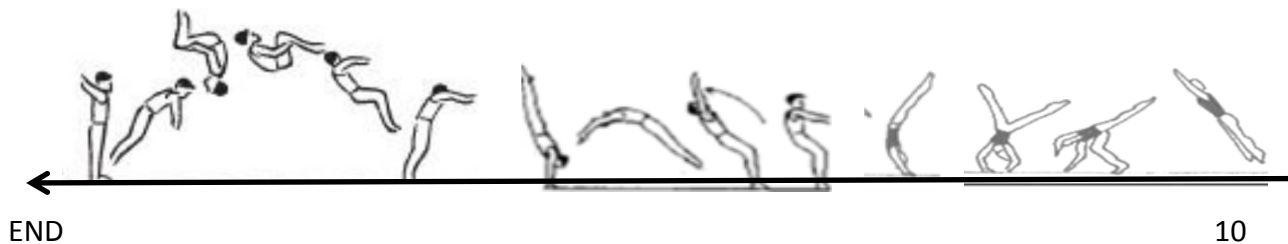


自由體操 中學甲組

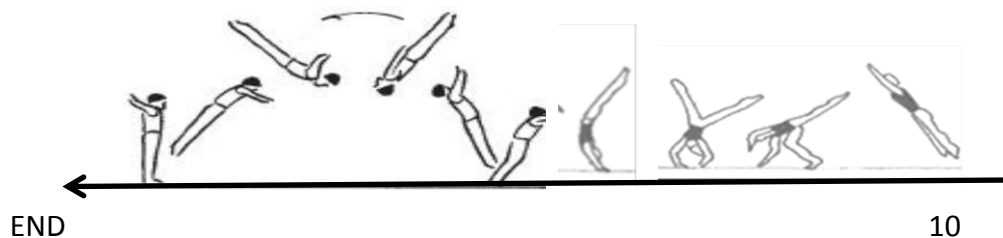
(加分動作圖解)

器械：12M X 12M

10A. 加分動作：接後手翻 (+ 0.5) 接團身後空翻 (+ 0.5) = 1 分



10B. 加分動作：接直體後空翻 (+ 0.7)



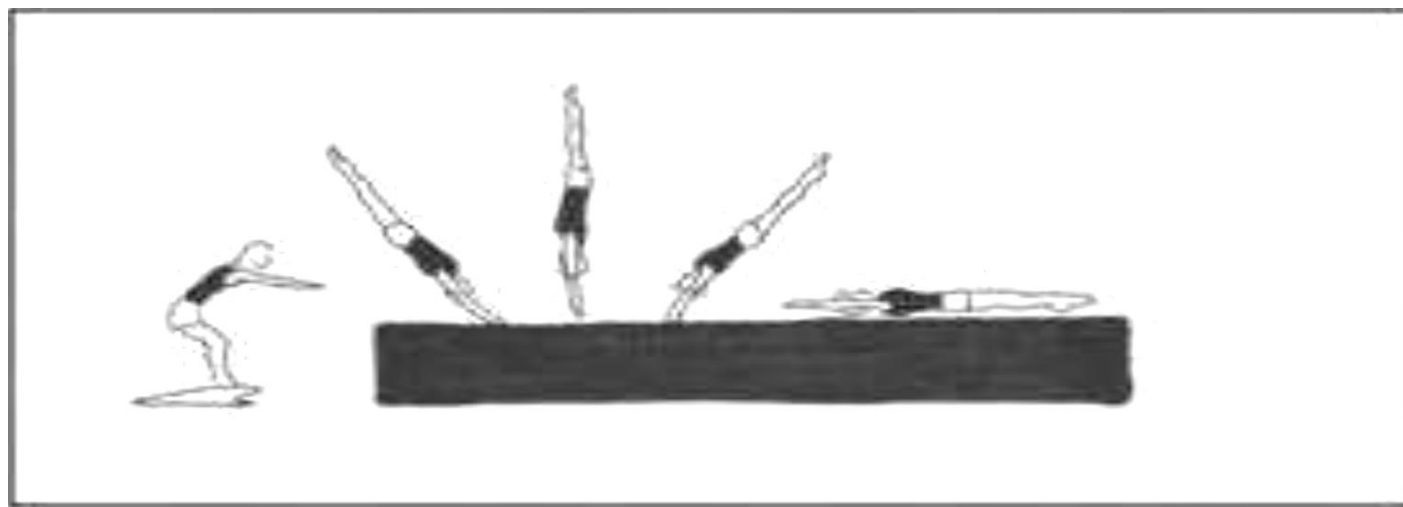
10C. 加分動作：直體後空翻轉體 360° (+ 1.0)



中學丙組

跳馬(1跳)

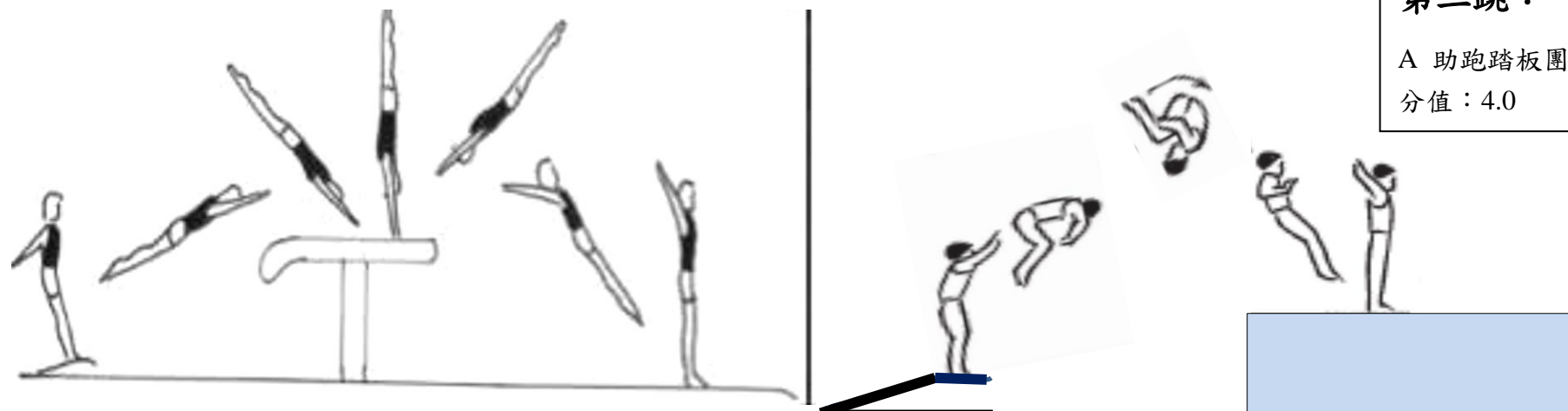
(動作解說評分表)



跳馬 (1 跳)	錯誤扣分	備註
前手翻仰臥墊上 器材： 90 公分高著地墊 助跳板選擇：4 個 /6 個彈簧	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停滯 扣 0.3/0.5 第一騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收斂/團身完成 扣 5.0	
D 分值：5.0		

中學乙組

跳馬(2跳) (動作解說評分表)



第二跳：
A 助跑踏板團身前空翻
分值：4.0

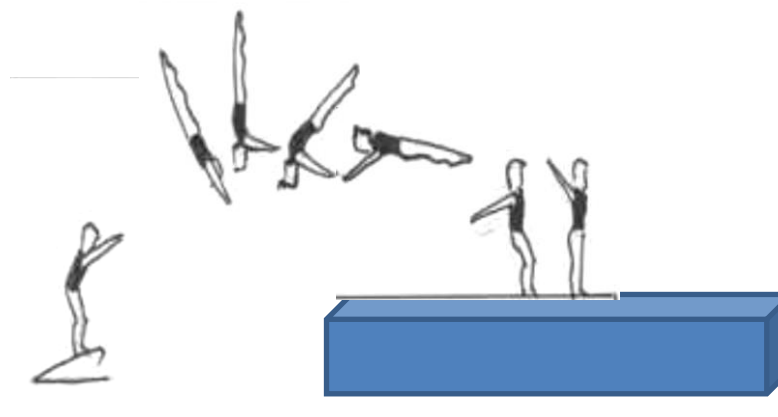
第一跳：	錯誤扣分	第二跳：	錯誤扣分
A 前手翻 B 側手翻內轉 90° 器材：(1.15 米/1.25 米高跳台) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧 (A/B 2 選 1)	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停滯 扣 0.3/0.5 第一騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收斂 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收斂/團身完成 扣 5.0	A 助跑踏板團身前空翻 B 直體前空翻 器材： 30 公分地墊) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧 (A/B 2 選 1)	起跳不充份 扣 0.1/0.3 空翻高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 團身不足 扣 0.1/0.3/0.5 空翻伸展不足 0.1/0.3/0.5(沒開腿) 直體空翻伸展不足 扣 0.1/0.3/0.5
分值：5.0	D 分值	分值：4.0 / 5.0	

中學乙組 跳馬(第 2 跳)

第二跳：

B 直體前空翻

分值：5.0



跳馬中學甲組 (2跳) (動作解說評分表)

第一跳：	錯誤扣分	第二跳：	錯誤扣分
A 前手翻 B 側手翻內轉 90° 器材：(1.15 米/1.25 米高跳台) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧 分值：5.0	推手曲臂 扣 0.3/0.5 停滯 扣 0.3/0.5 第一騰空身體收籠 扣 1.0(>90°) 第二騰空身體收籠 扣 1.0(>90°) 整個動作嚴重收籠/團身完成 扣 5.0	助跑踏板直體前空翻 器材： 30 公分著地墊 助跳板選擇：4 個/6 個彈簧 分值：5.0	起跳不充份 扣 0.1/0.3 空翻高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 空翻伸展不足 0.1/0.3/0.5(沒開腿)
C 前手翻團身前空翻 D 團身冢原跳 器材：(1.15 米/1.25 米高跳台) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧 分值：6.0		助跑踏板直體前空翻轉體 180° 器材： 30 公分著地墊 助跳板選擇：4 個/6 個彈簧 分值：5.5	起跳不充份 扣 0.1/0.3 空翻高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 空翻伸展不足 扣 0.1/0.3/0.5 轉體過早 扣 0.3/0.5
(A/B/C/D 4 選 1)		助跑踏板直體前空翻轉體 360° 器材： 30 公分著地墊 助跳板選擇：4 個/6 個彈簧 分值：6.0	

第一跳：動作四選一

第二跳：動作三選一

跳馬中學甲組

(動作解說表) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧

第一跳：前手翻 分值：5



第一跳：側手翻內轉 90° 分值：5



第一跳：前手翻團身前空翻 分值：6



第一跳：團身冢原跳 分值：6

側手翻轉體90° 接團后空翻

(Tsukahara) 楚卡哈拉 (冢原)

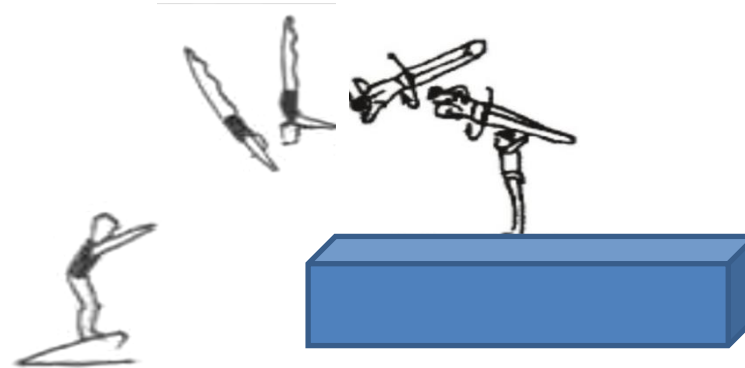
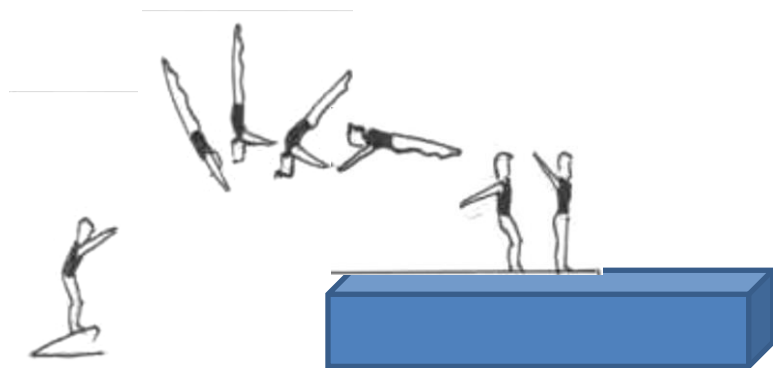


跳馬中學甲組

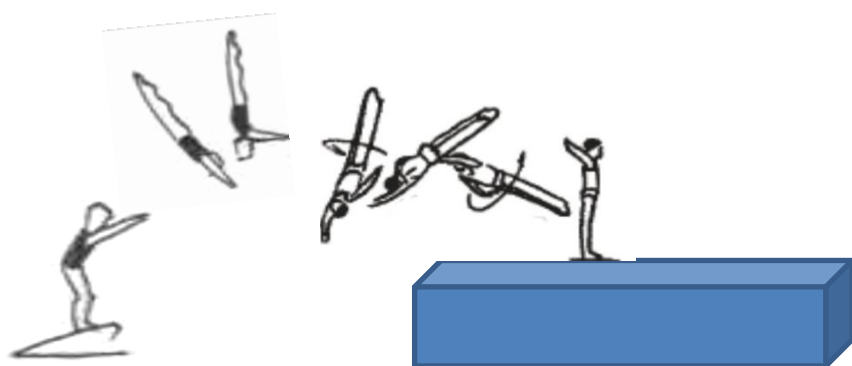
(動作解說表) 助跳板選擇：4 個 / 6 個彈簧

第二跳：助跑踏板直體前空翻站 30 公分著地墊 分值：5

第二跳：助跑踏板直體前空翻轉體 180° 站 30 公分著地墊 分值：5.5



第二跳：助跑踏板直體前空翻轉體 360° 站 30 公分著地墊 分值：6



雙槓中學甲組 (器械：1.8M /2.0M 高 從墊面量起)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	助跑踏板跳起懸垂擺浪兩次	0.5 X2	前後擺動高度不足 扣 0.1/0.3/0.5
2	後擺上成掛臂	0.8	前後擺動高度不足 扣 0.1/0.3/0.5 後擺上時彎腿 扣 0.1/0.3
3	掛臂擺動 1 次	0.8	前後擺動高度不足 扣 0.1/0.3/0.5
4	掛臂前擺屈伸上成支撐	0.8	前擺高度不足 扣 0.1/0.3 停頓 扣 0.1/0.3 彎臂 扣 0.1/0.5
5	支撐擺動(經倒立)兩次	0.5 X2	後擺倒立低於 45° (分值降為 0.2)
*6A	支撐前擺內轉或外轉 180° 下(高於肩水平)/	0.6	支撐前擺低於肩 扣 0.3/0.5
*6B	團身後空翻下	1.0	
*6C	直體後空翻下	1.3	
	*下法: 動作三選一	D 分值	5.0 /5.4 /5.7



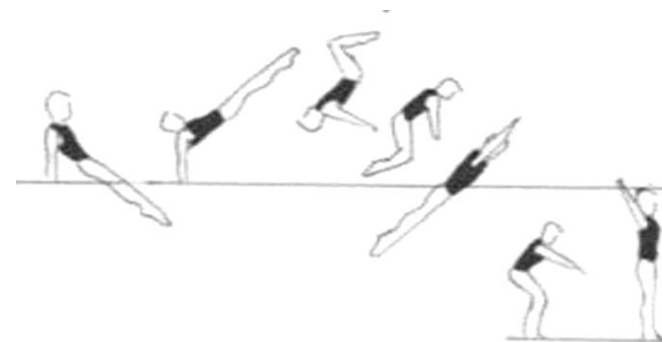
雙槓中學甲組

(器械：1.8M/2.0M 高 從墊面量起)

或 6C 直體後空翻下(分值 1.3)



或 6B 團體後空翻下(分值 1.0)



單槓中學乙組

(器械：2.0M/2.4M 高從墊面量起) (比賽動作)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	懸垂上拉翻身上槓成支撐	0.5	彎腿/姿態差 扣 0.3/0.5
2	支撐後擺腹回環	0.2, 0.4	後擺高度低 扣 0.1(低於肩)/0.3(低於槓) 收腕 扣 0.3/0.5 欠缺流暢 扣 0.3/0.5
3	弧形落下成懸垂擺浪	0.5	穿腿高度低 扣 0.1(低於槓上 45°)/0.3(槓面)/0.5(低於槓)/1.0(沒有幅度)
4	懸垂擺浪 4 次	0.7 X4	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準)
5	後擺挺身落下	0.6	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準)
	D 分	5.0	

註：弧形落下從「前」至「後」擺為一次擺浪



單槓中學甲組 (2.0M /2.4M 高 從墊面量起)

順序	動作描述	分值	特定扣分
1	懸垂起浪		彎腿 扣 0.3
2	屈伸上成支撐/後擺上成支撐	0.6	曲臂 扣 0.3/0.5 後擺上腿低於槓 扣 0.1/0.3
3	支撐後擺腹回環/腹回環	0.5	後擺高度低 扣 0.1(低於肩)/0.3(低於槓) 收腕 扣 0.3/0.5 欠缺流暢 扣 0.3/0.5
4	弧形落下成懸垂	0.5	穿腿高度低 扣 0.1(低於槓上 45°)/0.3(槓面)/0.5(低於槓)/1.0(沒有幅度)
5	懸垂擺浪 2 次接前擺轉體 180°	0.7, 0.7	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準)
6	屈伸上	0.7	曲臂 扣 0.3/0.5 停頓 扣 0.3/0.5
7	支撐後擺接弧形落下成懸垂	0.2, 0.5	後擺高度低 扣 0.1(低於肩)/0.3(低於槓) (高度以腕位置為準) 穿腿高度低 扣 0.1(低於槓上 45°)/0.3(槓面)/0.5(低於槓)/1.0(沒有幅度)
*8A	懸垂擺浪 1 次接前擺轉體 180° 下	0.6	前後擺動低於槓 扣 0.1/0.3/0.5 收腕 扣 0.1/0.3 (高度以腕位置為準) 轉體時身體不正/分腿 扣 0.3/0.5
	D 分	5.0	
*8B	前擺 接團身後空翻下/	1.2	
	D 分	5.6	
*8C	前擺 接直體後空翻下	1.4	
	D 分	5.8	

*下法: 8A. 8B. 8C. 動作三選一

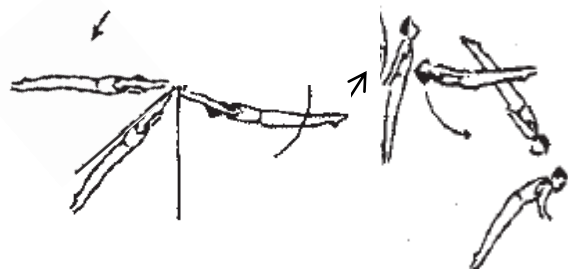
註: 弧形落下從「前」至「後」擺為一次擺浪

單槓中學甲組

(2.0M / 2.4M 高 從墊面量起) 下法:A.B.C 動作三選一



A. 懸垂擺浪 1 次接前
擺轉體 180° 下
(分值 0.6)



C. 前擺接直體後空翻下
(分値 1.4)



B. 前擺 接團身後空翻下
(分値 1.2)