

2016-2017 年度全港中學校際體操比賽

中學男子組 - 比賽動作及評分規則

中學男子組 - 新秀組

中學新秀組 : 自由體操
 器械規格 : 長墊 (15米 x 1.5米)
 總分 : 15分

路線		動作套路	備註
I	1.	三步助跑魚躍前滾翻	
	2.	頭手翻	
	3.	跳轉 180° 站立	
II	4.	手倒立(停 2 秒)前滾翻起立	
	5.	上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	
	6.	兩臂撐直, 右(左)腿併攏成俯撐	
	7.	慢起頭手倒立(停 2 秒)	
	8.	前滾翻直腿起	
	9.	跳轉 180° 站立	
	10.	後倒直腿後滾翻	
	11.	燕式平衡(停 2 秒)	
III	12.	三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束	

評分規則:

路線	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1. 三步助跑魚躍前滾翻	1.5	騰空高度		胸以下	腰以下	沒騰空
	2. 頭手翻	3.0	騰空低 曲膝站立		+		
	3. 跳轉 180° 站立	0.5	跳轉低	+			
II	4. 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立	2.5	身體收籠			+	
	5. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐	0.5	後舉腿低	+			
	7. 慢起頭手倒立(停 2 秒)	2.0	收籠 蹬地	0-15°	16-30°	31-45°	45° 以上 蹬地完成
	8. 前滾翻直腿起	1.0	曲腿			30-45°	45° 以上
	9. 跳轉 180° 站立	0.5	跳轉低	+			
	10. 後倒直腿後滾翻	1.0	屈腿	+	+		
	11. 單足踏前一步, 燕式平衡(停 2 秒)	1.0	幅度		+		腿低於身體
III	12. 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束	1.5	轉體不正		+	+	

中學新秀組 : 跳馬
 器械規格 : 五格直箱

	動作套路	分值
1.	預先後擺分腿騰越	15

評分規則:

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	第一騰空後擺高度 推手屈臂 第二騰空高度 落地前挺身 落地速度	 + + + 1.5m-2m	 + + + 1-1.5m	肩馬之間, 馬以下扣 1.0 + + + 0m-1m	

2016-2017 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 - 比賽動作及評分規則

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
總分 : 15分

路線		動作套路	備註
I	1.	三步助跑團身前空翻	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>12 x 12m</p> </div> </div>
	2.	前滾翻	
	3.	頭手翻	
II	4.	向左跳轉 135°站立	
	5.	跳起前手翻	
	6.	上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐	
	7.	兩臂撐直，右腿向左側繞環 180°同時上體轉成仰撐(稍停)	
	8.	坐下接後滾翻經手倒立	
	9.	向右跳轉 45°站立	
III	10.	側扳腿平衡 (停 2 秒)	
	11.	三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳下結束	

評分規則:

路線		動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1.	三步助跑團身前空翻	3.0	騰空高度		肩腰之間	腰以下	
	2.	前滾翻	0.5					
	3.	頭手翻	2.0	騰空低 曲膝站立		+		+
II	4.	向左跳轉 180°站立	0.5	跳轉低	+			
	5.	跳起前手翻	2.5	推手曲臂	+	+	+	
				騰空低 曲膝站立		+	+	+
	6.	上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐	0.5	舉腳幅度	+			
	7.	兩臂撐直，右腿向左側繞環 180°同時上體轉成仰撐(稍停)	1.0	幅度		+		
	8.	坐下接後滾翻經手倒立	1.5	倒立 不到位	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
9.	向右跳轉 180°站立	0.5	跳轉高度	+				
III	10.	側扳腿平衡 (停 2 秒)	1.0	幅度		+		
	11.	三步助跑側手翻向內轉體 90°挺身跳結束	2.0	轉體不正		+	+	

2016-2017 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 - 比賽動作及評分規則

中學男子組 - 初級組

中學初級組 : 跳 馬
器械規格 : 跳 檯 (1.15 米或 1.25 米)

	動作套路	備註
1.	前手翻	從兩個動作中 選擇其中一個
2.	側手翻轉體 90°	

評分規則:

	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	前手翻 側手翻轉體 90° (從兩個動作中 選擇其中一個)	15	第一騰空收髻	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
2.			推手屈臂		+	+	
			第二騰空高度		+	+	
			第二騰空收髻		+	+	
			錯誤		小錯	中錯	大錯
1.			第一騰空收髻	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
2.			推手屈臂		+	+	
			第二騰空高度		+	+	
			第二騰空收髻		+	+	

中學初級組 : 單 槓
器械規格 : 高 1.6 米或 1.8 米(從地墊面上量起)
總 分 : 15 分

順序	動作套路	備註
1.	直角懸垂擺動屈伸上成支撐	教練可要求在落法時 加 10 厘米保護墊
2.	右(左)腿向前擺越成騎撐	
3.	騎撐向後迴環成綺撐	
4.	右(左)腿向後擺越成支撐	
5.	支撐後擺後腹迴環	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	

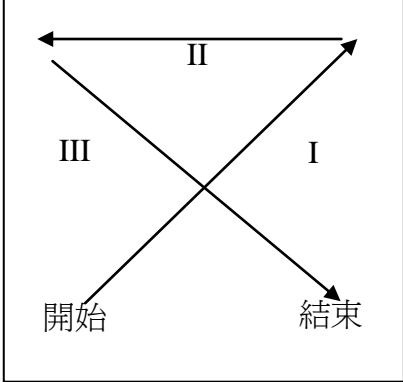
評分規則:

順序	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	直角懸垂擺動屈伸上成支撐	3.0	屈臂		+	+	
2.	右(左)腿向前擺越成騎撐	1.0	分腿幅度	+	+		
3.	騎撐向後迴環成綺撐	3.5	分腿幅度		+	+	
4.	右(左)腿向後擺越成支撐	1.0					
5.	支撐後擺後腹迴環	3.0	後擺高度	低於肩	肩槓之間	低於槓	
			迴環收腹		+	+	
6.	支撐後倒弧形下站立結束	3.5	弧形高度			低於槓	沒有弧形 直落下

2016-2017 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 - 比賽動作及評分規則

中學男子組 - 高級組

中學高級組 : 自由體操
器械規格 : 12米 x 12米
總分 : 15分

路線		動作套路	備註
I	1.	助跑三步前手翻接團身前空翻	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">12 x 12m</p>  </div>
II	2.	向左跳轉 135° 站立	
	3.	前滾翻接頭手翻	
	4.	上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐	
	5.	兩臂撐直, 右腿向左側繞環 180° 同時上體轉成仰撐(稍停)	
	6.	坐下接後滾翻經手倒立	
	7.	向右跳轉 45°	
III	8.	側扳腿平衡(停 2 秒)	
	9.	三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束	

評分規則:

路線	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
I	1. 助跑三步前手翻	2.0	騰空低		+	+	
			屈膝落地		+	+	
	2. 接團身前空翻	3.0	騰空高度		肩腰之間	腰以下	
II	3. 向左跳轉 135° 站立	0.5	跳轉低	+			
	4. 前滾翻	0.5	圓滑	+			
	5. 接頭手翻	2.5	騰空低		+		
			屈膝落地			+	
	6. 上體前倒右腿後舉成屈臂俯撐	0.5	舉腳幅度	+			
	7. 兩臂撐直, 右腿向左側繞環 180° 同時上體轉成仰撐(稍停)	1.0	幅度		+		
8. 坐下接後滾翻經手倒立	1.5	倒立不到位	0-15°	16-30°	31-45°	45° 以上	
	9. 向右跳轉 45°	0.5	跳轉低	+			
III	10. 側扳腿平衡(停 2 秒)	1.0	幅度	+			
	11. 三步助跑側手翻向內轉體 90° 挺身跳下結束	2.0	轉體不正		+	+	

中學高級組 : 跳馬
器械規格 : 跳檯(高 1.15 米或 1.25 米)

	動作套路	分值
1.	前手翻	15

評分規則:

動作套路	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1. 前手翻	第一騰空收髻	0-15°	16-30°	31-45°	45° 以上
	推手屈臂		+	+	
	第二騰空高度		+	+	
	第二騰空收髻		+	+	

2016-2017 年度全港中學校際體操比賽 中學男子組 - 比賽動作及評分規則

中學男子組 - 高級組

中學高級組 : 單 槓
 器械規格 : 高 2.0 米或 2.4 米 (從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

順序	動作套路	備註
1.	懸垂直臂起浪	教練可要求在落法時 加 10 厘米保護墊
2.	屈伸上成支撐	
3.	支撐後擺腹迴環	
4.	支撐弧形擺下成懸垂	
5.	懸垂前後擺動二次	
6.	後擺挺身下站立結束	

評分規則:

順序	動作套路	分值	錯誤	小錯	中錯	大錯	失敗
1.	正握直臂起浪	2.0	幅度		+	+	
2.	屈伸上成支撐	4.0	屈臂		+	+	
3.	支撐後擺腹迴環	3.0	後擺高度	低於肩	肩槓之間	低於槓	
			迴環收腕		+	+	
4.	支撐弧形擺下成懸垂	1.5	幅度		+	+	
5.	懸垂前後擺動二次	1.5	幅度		+	+	
6.	後擺挺身下站立結束	3.0	後擺高度				肩低於槓
			收腹落地			+	

中學高級組 : 雙 槓
 器械規格 : 高 1.8 米或 2 米(從地墊面上量起)
 總 分 : 15 分

順序	動作套路	備註
1.	內握懸垂前後擺動二次	
2.	後擺成掛臂	
3.	掛臂擺動一次	
4.	掛臂前擺屈伸上成支撐	
5.	支撐後擺成肩倒立(停 2 秒)	
6.	前滾翻下後擺上成支撐	
7.	支撐擺動二次	
8.	後擺挺身下站立結束	

評分規則:

順序	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	1.0	幅度		+	+	
3.	掛臂擺動一次	1.0	幅度		+	+	
4.	掛臂前擺屈伸上成支撐	3.0	曲臂		+	+	
5.	支撐後擺成肩倒立(停 2 秒)	2.5	倒立收腕	0-15°	16-30°	31-45°	45°以上
6.	前滾翻下後擺上成支撐	1.0	幅度		+	+	
7.	支撐擺動二次	2.0	幅度		+	+	
8.	後擺挺身下站立結束	2.5	幅度		+	低於肩	
			收腕				