



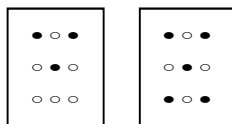
本屆賽事只設 自由體操 和 跳馬 兩項項目

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 厘米高度之厚軟墊

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 (助跑距離最少 5 米)	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、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

2023-2024年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2023-2024

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 = 最後得分

D 分值	(難度分值) (連接加分)	最高 4.4 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
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[2022-2024 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 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

除特別註明外, 所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

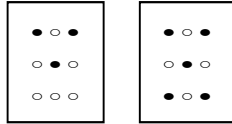
2023-2024年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2023-2024

聯合主辦



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、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

2023-2024年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2023-2024

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 = 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
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° (起跳腿與著地腿相同)	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[2022-2024 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 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

除特別註明外, 所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

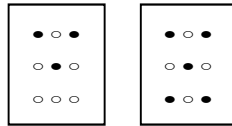
2023-2024年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2023-2024

聯合主辦



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 4.8 分
E 分值	最高 10.0 分

第一跳的得分將計算作團體賽的分數
兩跳的平均分將計算作單項決賽的總分

- 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	山下前手翻	4.0
03	跳起轉體 180° (內轉)	4.2
04	前手翻轉體 180°	4.2
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.4
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.6
07	跳起轉體 180° - 手翻轉體 360°	4.6
08	內轉後手翻	4.8

* 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：

除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

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 = 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

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

所有下法串之後演出的技巧動作均不會計算難度值

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的技巧動作(前/側和後)
- 2.4 由兩個轉體動作組成的串連

2023-2024年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2023-2024

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

除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照
2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

參考資料: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf