

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



小學女子丙組跳馬 評分準則

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

動作階段 A	動作錯誤	扣分
助跑	擺臂不協調 身體姿勢不協調 速度	*0.3 *0.3 *0.5
上板起跳	上板前最後一步後蹬追步加速不足 力量不足 上身前冲	*0.3 *0.3 *0.3
直跳上箱	蹲腿高於水平／軀幹屈體多於 90° 分腿跨步上箱 單腿上箱 騰空高度不足 收腕角度 曲腿 分腿 帶手幅度不足／不協調	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 0.5 *0.5 *0.5 *0.5 *0.3 @*0.3
著地	落地身體鬆散 <b>著地時</b> 從箱掉下 手／膝部／臀部觸箱	*0.3  1.0 1.0

**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



動作階段 B	動作錯誤	扣分
摺墊上倒立推手	未經手倒立 蹬腿踢倒立 動力不足 推手高度不足 推手遠度不足 <b>身體姿態</b> - 肩角度 - 拗腰 - 腕角度	沒有 D 難度分值 1.0 *0.5 *0.5 *0.3  *0.5 *0.5 *0.5
躺墊著地	坐姿著墊 身體依次著墊 偏離中線	1.0 *0.5 *0.3
整個過程	動作完成後欠示意	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](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評分準則**

動作段落	分值	動作錯誤	扣分
1 原地蹬腿側手翻，側手翻	0.6, 0.6 (連接+0.2)	助跑側手翻 側手翻分腿幅度少於 90° 側手翻分腿幅度 90° - 135° 側手翻髖關節角度少於 90° 側手翻髖關節 90°- <180° 側手翻方向偏離	0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3
2 後滾翻成雙膝跪立	0.4	後滾翻動作欠順暢	*0.3
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	燕式平衡 後腿低於水平 後腿 90° - 135° 後腿 135° - 160° 後腿 160° - <180° 上身低於水平 上身於水平 靜止時間不足 2 秒 前滾翻動作欠順暢 前滾翻成仰臥時拗腰	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 0.3 0.1 0.3 *0.3 *0.3
4 仰臥起成拱橋，推起成站立或仰臥起成拱橋，踢起後軟翻	0.2 或 0.4	拱橋頭撐地 拱橋未能推手起 多於一次推手/頂肩 雙腿分開大於肩 手與腳的距離過遠 踢起後軟翻未經倒立/未能翻轉 多於一次踢腿	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 0.5 *0.3 *0.3 沒有 D 難度分值 0.5
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 (連接+0.2)	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0°- 45° 踢腿低於水平 踢腿 90° - 135° 踢腿 135° - 160° 踢腿 160° - <180°	沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1
6 舞蹈段落 - 跨跳, 跨跳(左右腿起跳各一次)	0.4, 0.4 (連接+0.2)	跨跳分腿少於 90° 跨跳分腿 90° - 135° 跨跳分腿 135° - 160° 跨跳分腿 160° - <180° 兩次跨跳以相同腿起跳	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 第二次跨跳沒有 D 難度 分值及沒有連接加分

\*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 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

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



**動作編排及藝術性扣分：**適用於本賽事的動作編排及藝術性評分如下

欠缺表達及感染力	0.1	舞蹈及轉接動作欠缺創造性	0.1
欠缺自信	0.1	未能充份使用比賽場地	0.1
欠缺個人風格	0.1	缺少近地動作(非技巧動作)	0.1
欠缺投入感	0.1	停頓 (2 秒)	@0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1		

參考資料: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](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



## 小學女子乙組跳馬 評分準則

動作	難度分值
助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥厚墊上	5.0

動作階段	動作錯誤	扣分
助跑	擺臂不協調 身體姿勢不協調 速度	*0.3 *0.3 *0.5
上板起跳	上板前最後一步後蹬追步加速不足 力量不足 上身前冲	*0.3 *0.3 *0.3
第一騰空	起跳過高/ 過低 <b>身體姿態</b> - 肩角度 - 拗腰 - 髖角度	*0.3 *0.5 *0.5 *0.5
推撐過程	手臂彎曲 肩角度 雙手依次按馬	*0.5 *0.5 0.3
第二騰空	高度不足 身體未能保持伸直 遠度不足	*0.5 *0.5 *0.3
躺墊著地	坐姿著墊 身體依次著墊 偏離中線	1.0 *0.5 *0.3
整個過程	動力不足 動作完成後欠示意	*0.5 0.3

\*最多可扣至的分數

所有未列出之動作錯誤扣分將按照 2022-2024年度國際體操聯盟女子評分準則評分

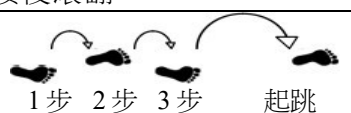
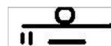

參考資料: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

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評分準則

	動作段落	分值	動作錯誤	扣分
1	助跑2-3步側翻內轉反彈跳起 接後滾翻 	0.6, 0.2 (連接+0.2)	側翻內轉髖關節少於 90° 未能即時反彈 反彈高度不足 後滾翻動作欠順暢	沒有 D 難度分值 0.3 *0.3 *0.3
2	後軟翻 或 前軟翻 或 站立落下成拱橋踢起後軟翻	0.4 或 0.4 或 0.2	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿 < 90° 軟翻分腿 90° - 135° 軟翻分腿 135° - < 180° 站立落下成拱橋掉下 踢起後軟翻未經倒立/未能翻轉 下拱橋時頭碰地 多於一次踢腿	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 1.0 0.5
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 (連接+0.2)	未經倒立 慢起手倒立明顯蹬地起 劈叉跳分腿少於 90° 劈叉跳 90°-135° 劈叉跳 135° - 160° 劈叉跳 160° - < 180°	沒有 D 難度分值 *0.5 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1
4	向外單足轉體 360°接向內單足轉體 360°	0.4, 0.4 (連接+0.2)	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0°- 45° 兩次轉體均為外轉/內轉	沒有 D 難度分值 *0.3 第二次轉體沒有 D 難度 分值及沒有連接加分
5	直體跳轉 360°	0.4	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0°- 45° 高度不足	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3
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 (連接+0.2)	跨跳分腿 < 90° 跨跳分腿 90° - 135° 跨跳分腿 135° - 160° 跨跳分腿 160° - < 180° 前擺小跳起跳與著地腿不同 前擺小跳分腿 < 45° 前擺小跳分腿 45° - 90° 前擺小跳轉體不足 45° 以上 前擺小跳轉體不足 0-45° 前擺小跳轉著地時上身低於水平	沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 *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 2022-2024 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

**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



**動作編排及藝術性扣分：**適用於本賽事的動作編排及藝術性評分如下：

欠缺表達及感染力	0.1	舞蹈及轉接動作欠缺創造性	0.1
欠缺自信	0.1	未能充份使用比賽場地	0.1
欠缺個人風格	0.1	缺少近地動作(非技巧動作)	0.1
欠缺投入感	0.1	停頓 (2 秒)	@0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1		

參考資料: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)