

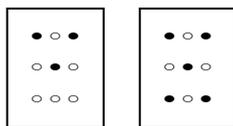
2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



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
A	助跑直跳上箱 (助跑距離最少 5 米)	2.5
B	手按摺墊，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 A 及 B 兩部份

如 A 或 B 被評為動作無效，則 D 分值只有 2.5 分 及 E 分值最高 5.0 分

1.2 運動員完成 A 後，準備進行 B 動作期間，任何移動不作扣分

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

A 部份評為無效的情況

(1) 直跳上箱時，以手輔助上箱

(2) 跨步上箱

B 部份評為無效的情況

(1) 頭手倒立

(2) 雙腳蹬腿倒立

(3) 多於一次踢倒立

除特別註明外，所有動作演出、行為扣分及中性扣分均參照
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

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 7 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 5.0 分
E 分值	演出、動作規格及藝術性得分	最高 10.0 分
最後得分		最高 15.0 分

	動作段落	難度分值
1	原地蹬腿側手翻 接 側手翻	0.8, 0.8
2	後滾翻成雙膝跪坐	0.4
3	燕式平衡 (停頓 2 秒) 接 前滾翻 或 倒立前滾翻	0.4 或 0.6
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
5	單足轉體 360°	0.4
6	向前併步一次，前踢腿 接 雙手向前支撐後踢腿	0.4
7	舞蹈段落 - 跨跳，跨跳 (左右腿起跳各一次)	0.6, 0.6

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 [2025-2028 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	每個缺漏動作扣 1.0, 及沒有難度分值
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	按照 2025-2028 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則 評分

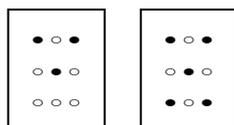
2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

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，與箱面高度一樣的厚軟墊
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
助跑起跳經手倒立，推手成直體仰臥厚墊上	5.0

評分準則：以下情況動作無效得 0 分

1. 多於兩次助跑
2. 助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作
3. 頭手翻過箱
4. 擺起倒立時，跌回跳板/跑道上
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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

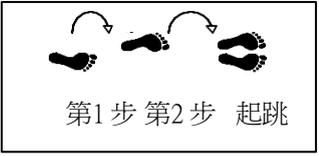
2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026



小學女子乙組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 30 厘米
 時間 : 60 秒內
 全套編排 : 動作段落 2 至 7 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 5.0 分
E 分值 (演出、動作規格及藝術性得分)	最高 10.0 分
最後得分	最高 15.0 分

	動作段落	難度分值
1	上法： 原地併腿踏板直體跳上，雙手平舉	0.4
2	立踵前行 2 步 (每步必須要在空中稍有一個停頓)	0.2, 0.2
3	直跳 接 團身跳	0.2, 0.4
4	劈叉跳 	0.8
5	前踢腿 接 後踢腿	0.2, 0.2
6	縱木倒立(分/併腿)，落下成弓步	0.8
7	左、右吸腿各一次 (先旁吸，再轉前吸) 接 單足轉體180°	0.2, 0.2 0.6
8	助跑兩步或以上雙腿起跳直體跳下 或 助跑兩步或以上雙腿起跳分腿屈體跳下  第1步 第2步 起跳	0.4 或 0.6

評分規則：

評分項目	評分
規定動作缺漏	每個缺漏動作扣1.0, 及沒有難度分值
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (上法要求除外)	按照2025-2028 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

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 5.0 分
E 分值	演出、動作規格及藝術性得分	最高 10.0 分
最後得分		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 接 直跳	0.8, 0.2
2	後軟翻/前軟翻 或 站立落下成拱橋踢起後軟翻	0.8 或 0.4
3	手倒立前滾翻 接 劈叉跳	0.6, 0.6
4	單足轉體 360°	0.4
5	直體跳轉 360°	0.4
6	舞蹈段落 - 跨跳, 接 FIG A組 或 FIG B組 的單腿起跳跳步 *如使用跨跳, 則左右腿起跳各一次	0.6, 0.6

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[2025-2028 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	每個缺漏動作扣1.0, 及沒有難度分值
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	按照2025-2028 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評

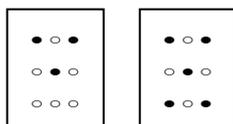
2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



小學女子甲組 - 跳馬

- 小學甲組 : 跳箱 / 跳檯 (1 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	5.0 分
E 分值		最高	10.0 分

項目要求：必須在 [動作難度價值表] 選取動作

動作難度價值表：

動作編號	動作名稱	難度分值
100	前手翻	4.0
101	前手翻轉體 180°	4.2
120	跳起轉體 180° (內轉)	4.2
121	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.4
140	內轉後手翻	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

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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



小學女子甲組 - 高低槓

小學甲組 : 高低槓的低槓(背向高槓開始)
器械規格 : 高度 1.5 米
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

	動作	難度分值
1	放浪	1.0
2	單腿踢起翻身上 或 正握雙腿拼攏翻身上	0.6 或 1.0
3	後擺(腳尖至槓面) 接 後擺(腳尖至槓面) 接 後腹迴環	0.6, 0.6, 1.0
4	後擺騰身弧形下 或 後擺蹬槓弧形下 (分腿/併腿)	0.6 或 0.8

評分規則：

評分項目	動作評分
規定動作缺漏	每個缺漏動作扣1.0, 及沒有難度分值
動作 1-2 之間中斷多於 5 秒	@-1.0 (E 分)
動作 2-4 之間停頓多於 2 秒	每次-0.5 (E 分)
動作完成情況	按照2025-2028 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



小學女子甲組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 1 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) , 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 0.4 分
E 分值	演出、動作規格及藝術性得分	最高 10.0 分

1. 動作難度價值表

動作組	0.1	0.2	0.3	0.4
上法	雙手按橫木蹲上 橫木/縱木浮撐 (靜止 2 秒)		國際體操聯盟動作難度表 A 組的上法	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的上法
跳步動作	直跳	團身跳 直跳轉 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的跳步	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的跳步
轉體	雙足轉體 180°	單足轉體 180°	國際體操聯盟動作難度表 A 組的轉體	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的轉體
平衡/支撐		燕式平衡(水平至 135°) 側控腿平衡 (水平至 135°)	國際體操聯盟動作難度表 A 組的平衡或支撐	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的平衡或支撐
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	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的技巧動作
下法	側翻內轉	側空翻 側手翻併腿直跳下	國際體操聯盟動作難度表 A 組的下法	國際體操聯盟動作難度表 B 組或以上的下法

*前點後軟翻計算為向前的技巧動作

※側手翻併腿直跳下必須直接連接，於木端向後直跳時，手不能低於肩，否則計算為技巧動作及沒有下法

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



2. 編排要求 (CR) (每個 0.5)

- 2.1 一串至少含2個不同舞蹈動作的直接連接(必須從以上動作難度價值表選擇)
- 2.2 具有不同方向 (前 / 側和後) 的技巧動作
- 2.3 本規則難度表上的360°轉體／翻滾動作
- 2.4 下法

3. 動作連接加分(CV) (每項最多可以加分一次, 最高可獲 0.4分)

- 3.1 一個技巧動作接跳步動作 加 0.2 分
- 3.2 兩個技巧動作的直接連接 加 0.2 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026



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
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 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 0.4 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 #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

- 1.2 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直接或間接組成的舞蹈段落(當中可帶有小跑、單腳跳、小跳、滑步、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 任何一個空翻動作

2025-2026年度全港小學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Primary Schools
Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



3. 動作難度價值表

動作類別		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 鹿跳 西松跳	劈叉跳 直體跳轉 360° 橫分腿跳 跨跳	交換腿跳 結環跳 狼跳 180° 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180° 直體跳轉 720°	交換腿跳轉 90°/180° 變身跳 360° 跨跳成結環 交換腿跳成結環 劈叉跳轉 360° 橫分腿跳轉 360°
	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° 瑤子翻身 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	前手翻 後手翻 側翻內轉(毆子) 後滾翻倒立		
	空翻動作			側空翻 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. 加分(CV) (每項最多可以加分一次, 最高可獲 0.4分)

- 4.1 空翻 接 跳步動作, 必須按此次序 (須含反彈) 加 0.2 分
- 4.2 2個技巧動作的直接連接, 其中1個為空翻 (須含反彈) 加 0.2 分

5. 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
2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分