

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



小學女子丙組跳馬 評分準則

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

動作 A	動作錯誤	扣分
助跑	擺臂不協調	*0.3
	身體姿勢不協調	*0.3
	速度	*0.5
上板起跳	上板前最後一步後蹬追步加速不足	*0.3
	力量不足	*0.3
	上身前冲	*0.3
直跳上箱	蹲腿高於水平／軀幹屈體多於 90°	1.0
	腿明顯依次上箱	0.5
	騰空高度不足	*0.5
	收髖角度	*0.5
	曲腿	*0.5
	分腿	*0.3
	帶手幅度不足／不協調	*0.3
著地	從箱掉下	1.0

動作 B	動作錯誤	扣分
摺墊上倒立推手	未經手倒立 / 頭碰墊	1.0
	手觸及著地軟墊	0.5
	動力不足	*0.5
	推手高度不足	*0.5
	推手遠度不足	*0.3
	身體姿態	
	- 肩角度	*0.5
	- 拗腰	*0.5
- 髖角度	*0.5	
躺墊著地	坐姿著墊	1.0
	身體依次著墊	*0.5
	偏離中線	*0.3
整個過程	動作完成後欠示意	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評分準則

	動作段落	分值	動作錯誤	扣分
1	原地蹬腿起跳側手翻 接 側手翻	0.8, 0.8	助跑側手翻 分腿幅度不足 側手翻腕關節角度少於 90° 側手翻腕關節幅度不足 側手翻方向偏離 動作欠順暢	0.3 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3 *0.3
2	後滾翻成雙膝跪坐	0.4	動作欠順暢	*0.3
3	燕式平衡(停頓2秒) 接 前滾翻 或 倒立前滾翻	0.4 或 0.6	燕式平衡 後腿低於水平 後腿於135° 以下 後腿於160°以下 上身低於水平 靜止時間不足 動作欠順暢 倒立時身體姿態錯誤 多於一次踢倒立	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 0.1 0.3 *0.3 *0.3 0.5
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	拱橋未能推手起 拱橋頭碰地 / 多於一次推手或頂肩 /多於一次踢腿 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	沒有 D 難度分值 0.5 *0.3 *0.3 沒有 D 難度分值
5	單足轉體360°	0.4	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0° - 45°	沒有 D 難度分值 *0.3
6	向前併步一次, 前踢腿接 雙手向前支撐後踢腿	0.4	踢腿低於 90° 踢腿135° 以下 踢腿160° 以下	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1
7	舞蹈段落 - 跨跳, 跨跳 (左右腿起跳各一次)	0.6, 0.6	分腿少於90° 分腿少於135° 分腿少於160° 高度不足 兩次跨跳以相同腿起跳	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3 第二次跨跳沒有 D 難度分值

*最多可扣至的分數

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		

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

*最多可扣至的分數

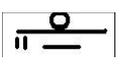
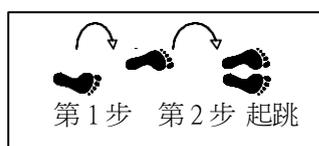
所有未列出之動作錯誤扣分將按照 2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

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



小學女子乙組平衡木 評分準則

	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	上法： 原地併腿踏板直體跳上，雙手平舉	0.4	以蹲腿式跳上 依次腳落木 身體鬆散 跳上高度過低	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3 *0.3
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	沒有蹦腳尖 膝蓋彎曲 動作欠順暢	*0.1 *0.3 *0.3
3	直跳接團身跳	0.2, 0.4	身體鬆散 高度不足 動作欠順暢	*0.3 *0.3 *0.3
4	劈叉跳 	0.8	分腿少於 90° 分腿少於 135° 分腿少於 160° 高度不足	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3
5	前踢腿 接 後踢腿	0.2, 0.2	踢腿低於 90° 踢腿 135° 以下 踢腿 160° 以下	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1
6	縱木倒立(分/併腿)，落下成弓步	0.8	倒立姿勢身體任何部位離垂直線 > 45° (併腿) 後腿經過倒立點，離垂直線 < 45° (分腿) 倒立分腿與地面不平衡 身體鬆散	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 0.1 *0.3
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	吸腿低於 90° 吸腿 45° 以下 吸腿 0° - 45° 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3
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	助跑少於 2 步 以蹲腿式跳下 身體鬆散 分腿屈體跳少於 90° 分腿屈體跳少於 135° 分腿屈體跳少於 160°	0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1

*最多可扣至的分數

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



動作編排及藝術性要求扣分：適用於本賽事的動作編排及藝術性評分

欠缺自信	0.1	缺少側向非難度動作(移動)	0.1
欠缺個人風格	0.1	未能充分使用器械長度	0.1
非難度動作欠缺節奏和速度變化	0.1	多於一個併腿立轉 180°	@0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1	停頓 (2 秒)	@0.1
舞蹈及過渡性動作欠缺創造性	0.1		

所有未列出之動作錯誤扣分將按照 **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 接直跳	0.8, 0.2	側翻內轉腕關節少於90° 未能即時反彈 反彈高度不足 身體鬆散 欠助跑	沒有 D 難度分值 0.3 *0.3 *0.3 0.3
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	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿小於90° 軟翻分腿小於135° 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 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 0.5
3	手倒立前滾翻 接 劈叉跳	0.6, 0.6	未經倒立 分腿少於90° 分腿少於135° 分腿少於160° 身體鬆散 高度不足 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3 *0.3 *0.3
4	單足轉體 360°	0.4	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0° - 45°	沒有 D 難度分值 *0.3
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, 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	分腿少於90° 分腿少於135° 分腿少於 160° 高度不足 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3 *0.3

*最多可扣至的分數

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		

所有未列出之動作錯誤扣分將按照 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 評分準則

	動作	難度分值	動作錯誤	扣分
1	放浪	1.0	前伸時髖<90° 前伸時髖 90° -135° 前伸時髖 135° -160° 曲臂 腳擦地面 腳觸碰地面	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.5 0.3 1.0
2	單腿踢起翻身上 或 正握雙腿併攏翻身上	0.6 或 1.0	正握雙腿併攏跳起翻身上 曲腿 身體鬆散 動作欠順暢 動作過程手離開槓	0.3 *0.5 *0.3 *0.3 *0.3
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	後擺低於槓水平 擺起時身體鬆散 曲臂 動作欠順暢 停頓 曲腿 拗腰 髖角度	*0.3 *0.3 *0.5 *0.3 0.5 *0.5 *0.3 *0.3
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	腳擦地面 腳碰地面 高度不足 曲臂 身體鬆散	0.5 1.0 *0.3 *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 2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分