

2023–2024年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2023-2024

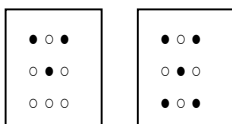
聯合主辦



本屆賽事只設 自由體操 和 跳馬 兩項項目

中學女子丙組 – 跳馬

中學丙組 : 跳箱 (1 跳)  
器械規格 : 五格橫箱，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

器械	比賽動作	難度分值
跳箱	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](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

2023-2024年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2023-2024

聯合主辦



中學女子丙組 - 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)	最高 4.2 分
(連接加分*)	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
最後得分	最高 14.8 分

	動作段落	分值
1*	原地蹬腿側手翻, 側手翻	0.4, 0.4
2	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.6 或 0.4
3*	倒立前滾翻, 劈叉跳	0.6, 0.4
4	直體跳轉體 360°	0.6
5	單足轉體 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, 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](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

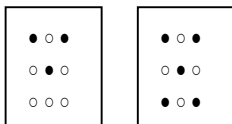
2023–2024年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2023-2024

聯合主辦



中學女子乙組 - 跳馬

中學乙組 : 跳箱 / 跳檯 (2 跳)  
器械規格 : 五格橫箱 / 1.20 米 跳檯  
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

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

1. 項目要求：

- 1.1 必須在 [動作難度價值表] 選取動作
- 1.2 兩跳必須使用同樣器材

	比賽動作	難度分值
1A	前手翻	5.0
1B	自選動作 (請看動作難度價值表)	

動作難度價值表：

動作編號	動作名稱	難度分值
01	前手翻	4.2
02	山下前手翻	4.2
03	跳起轉體 180° (內轉)	4.4
04	前手翻轉體 180°	4.6
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.8
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	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

**2023–2024年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2023-2024**

聯合主辦



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
  - 2.3 頭手翻過箱
  - 2.4 擺起倒立時，跌回跳板/跑道上
  - 2.5 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](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

2023–2024年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2023-2024

聯合主辦



中學女子乙組 - 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 4.4 分
(連接加分*)	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
最後得分	最高 15.0 分

	動作段落	分值
1*	助跑 2-3 步側翻內轉反彈跳起, 後滾翻屈體起	0.6, 0.4
2	前軟翻 或 倒立落下成拱橋踢起成站立	0.6 或 0.4
3	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.6 或 0.4
4*	向外單足轉體 360° 接向內單足轉體 360°	0.4, 0.4
5	團身跳轉 360°	0.4
6*	交換腿劈叉跳, 跨跳 (舞蹈段落)	0.6, 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, 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)

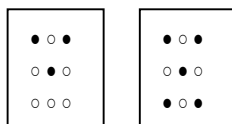
**2023–2024年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2023-2024**

聯合主辦



中學女子甲組 - 跳馬

中學甲組 : 跳箱 / 跳檯 (2 跳)  
 器械規格 : 可選擇五格跳箱/ 高度 1.25 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

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

1. 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	跳起轉體 180° (內轉)	4.0
03	山下前手翻	4.0
04	前手翻轉體 180°	4.2
05	跳起轉體 180° - 手翻轉體 180°	4.2
06	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.4
07	前手翻 - 手翻轉體 540°	4.6
08	跳起轉體 180° - 手翻轉體 360°	4.6
09	內轉後手翻	4.8
10	前手翻 - 團身前空翻	5.0

**2023–2024年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2023-2024**

聯合主辦



11	跳起轉體 180° - 團身後空翻	5.0
12	內轉後手翻 - 團身後空翻	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

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](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)



## 中學女子甲組 - 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(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 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
- 1.3 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年度全港中學校際體操比賽

## All Hong Kong Inter-Secondary 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 狼跳 180° 跨跳 180° 劈叉跳轉 180° 橫分腿跳轉 180° 直體跳轉 720°	交換腿跳轉 90°/180° 跨跳 360° (變身跳) 跨跳成結環 交換腿跳成結環 單腿起跳轉 180° 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° 幻象旋轉 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) 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. 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](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)