

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 身體姿態 - 肩角度 - 拗腰 - 腕角度	*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

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評分準則

	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	原地蹬腿側手翻，側手翻	0.4, 0.4 (連接+0.2)	助跑側手翻 側手翻分腿幅度 $<90^{\circ}$ 側手翻分腿幅度 $90^{\circ} - 135^{\circ}$ 側手翻腕關節角度 $<90^{\circ}$ 側 手翻腕關節 $90^{\circ} - <180^{\circ}$ 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	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後 軟翻	0.6 或 0.4	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿 $<90^{\circ}$ 軟翻分腿 $90^{\circ} - 135^{\circ}$ 軟翻分腿 $135^{\circ} - <160^{\circ}$ 下拱橋時頭碰地 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 *0.5 *0.3 *0.1 1.0 沒有 D 難度分值 0.5
3	倒立前滾翻，劈叉跳	0.6, 0.4 (連接+0.2)	未經倒立 劈叉跳分腿 $<90^{\circ}$ 劈叉跳分腿 $90^{\circ} - 135^{\circ}$ 劈叉跳分腿 $135^{\circ} - 160^{\circ}$ 劈叉跳分腿 $160^{\circ} - <180^{\circ}$ 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1 *0.3
4	直體跳轉體 360°	0.6	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 $0^{\circ} - 45^{\circ}$ 高度不足	沒有 D 難度分值 *0.30 *0.30
5	單足轉體 360°	0.4	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 $0^{\circ} - 45^{\circ}$	沒有 D 難度分值 *0.30
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 $<90^{\circ}$ 跨跳 $90^{\circ} - 135^{\circ}$ 跨跳 $135^{\circ} - 160^{\circ}$ 跨跳 $160^{\circ} - <180^{\circ}$ 前擺小跳起跳與著地腿不同 前擺小跳分腿 $<45^{\circ}$ 前擺小跳分腿 $45^{\circ} - 90^{\circ}$ 前擺小跳轉體不足 45° 以上 前擺小跳轉體不足 $0 - 45^{\circ}$ 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年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary 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

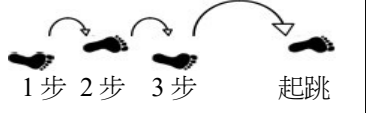
欠缺表達及感染力	0.1	舞蹈及轉接動作欠缺創造性	0.1
欠缺自信	0.1	未能充份使用比賽場地	0.1
欠缺個人風格	0.1	缺少近地動作(非技巧動作)	0.1
欠缺投入感	0.1	多於一個併腿立轉 180°	@0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1	停頓 (2 秒)	@0.1

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評分準則

	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	助跑 2-3 步側翻內轉反彈跳起，後滾翻屈體起 	0.6, 0.4 (連接+0.2)	側翻內轉髖關節角度多於 90° 未能即時反彈 反彈高度不足 後滾翻動作欠順暢 後滾翻曲腿多於 90°	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3 *0.3 沒有 D 難度分值
2	前軟翻 或 倒立落下成拱橋推手成站立	0.6 或 0.4	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿幅度 <90° 軟翻分腿幅度 90° - 135° 軟翻分腿幅度 135° - <160° 未經倒立落下成拱橋 拱橋未能推手起成站立 倒立落下拱橋掉下 多於一次推手 拱橋雙腿分開大於肩 拱橋手與腳的距離過遠	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 沒有 D 難度分值 0.5 *0.3 *0.3
3	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.6 或 0.4	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿幅度 <90° 軟翻分腿幅度 90° - 135° 軟翻分腿幅度 135° - <160° 站立落下拱橋掉下 落下成拱橋時頭碰地 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 *0.5 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 1.0 沒有 D 難度分值 0.5
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	團身跳轉 360°	0.4	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0°- 45° 身體與腿髖角 >135° 身體與腿髖角 90° - 135° 高度不足	沒有 D 難度分值 *0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.30
6	交換腿劈叉跳，跨跳 (舞蹈段落)	0.6, 0.4 (連接+0.2)	交換腿劈叉跳第一條腿前擺 <45° 或曲腿 劈叉及跨跳分腿 <90° 劈叉及跨跳 90° - 135° 劈叉及跨跳 135° - 160° 劈叉及跨跳 160° - <180°	*0.5 沒有 D 難度分值 *0.5 *0.3 *0.1

*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年度全港中學校際體操比賽
All Hong Kong Inter-Secondary 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		