

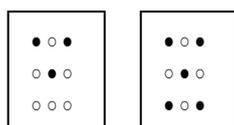
**2025–2026年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2025-2026**

聯合主辦



**中學女子丙組 – 跳馬**

- 中學丙組 : 跳箱 (1 跳)  
器械規格 : 五格橫箱，與跳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

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  
**2025-2028** 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

**2025-2026年度全港中學校際體操比賽**  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2025-2026

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 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	原地蹬腿起跳側手翻 接 側手翻	0.6, 0.6
2	後軟翻 或 仰臥起成拱橋踢起成後軟翻	0.8 或 0.4
3	踢起成併腿倒立, 落下成弓步	0.6
4	直體跳轉 360°	0.6
5	單足轉體 360°	0.6
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分

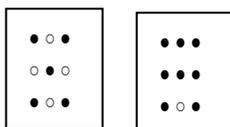
2025–2026年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2025-2026

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 / 1.15 米 跳檯  
跳板可選用 5 彈弓或 8 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及個人全能的分數  
兩跳的平均分將計算作單項決賽的總分

1. 項目要求：兩跳必須使用相同器材

	比賽動作	難度分值
第一跳	前手翻	5.0
第二跳	自選動作 (參考動作難度價值表)	

2. 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

3. 評分準則：以下情況動作無效得 0 分

- 3.1 多於兩次助跑
- 3.2 助跑觸及跳板或器材，但沒有做動作
- 3.3 頭手翻過箱
- 3.4 擺起倒立時，跌回跳板/跑道上
- 3.5 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年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2025-2026**

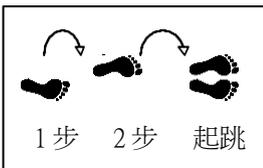
聯合主辦



**中學女子乙組 – 平衡木**

- 器械規格 : 高度 1 米  
 時間 : 60 秒內  
 全套編排 : 動作段落 2 至 5 的次序可自行編排，必須包含動作編排及藝術性  
 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
<b>最後得分</b>	<b>最高 15.0 分</b>

	動作段落	難度分值
1	縱木跨步上成單腳站立 (後腿最少達至水平位置) 或 縱木或橫木浮撐 (靜止2秒) 或 雙手按橫木蹲上	0.6 或 0.4 或 0.4
2	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
3	直跳 接 西松跳 	0.4, 0.6
4	縱木倒立(分/併腿)，落下成弓步 或 燕式平衡 (水平至135°)	0.8 或 0.4
5	前軟翻/後軟翻/前點後軟翻/側手翻/無手前滾翻 或 前滾翻	0.8 或 0.4
6	助跑 2 步或以上雙腿起跳分腿屈體跳下 或 側翻內轉下 	0.4 或 0.8

**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年度全港中學校際體操比賽  
All Hong Kong Inter-Secondary Schools  
Gymnastics Competition 2025-2026

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  
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	助跑 2-3 步側翻內轉反彈 接 直跳	0.8, 0.4
2	倒立前滾翻	0.8
3	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	0.8 或 0.4
4	單足轉體 360°	0.4
5	團身跳轉 360°	0.6
6	交換腿劈叉跳, 跨跳 (舞蹈段落, 可以任何順序)	0.8, 0.4

### 評分規則:

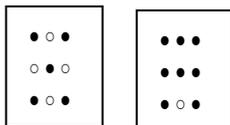
評分項目	評分
缺少開始, 結束及近地舞蹈動作	按照[2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則]從藝術分數中扣除
規定動作缺漏	每個缺漏動作扣1.0, 及沒有難度分值
動作完成情況、編排及藝術表現要求 (音樂要求除外)	按照 2025-2028 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

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



## 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 5 彈弓或 8 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及個人全能的分數  
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 兩跳必須使用相同器材

### 2. 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
102	前手翻 - 手翻轉體 360°	4.4
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	4.8
210	前手翻 - 團身 / 屈體前空翻	5.0
310	跳起轉體 180° - 團身 / 屈體後空翻	5.0
410	內轉後手翻 - 團身 / 屈體後空翻	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  
**2025-2028** 年度國際體操聯盟女子評分準則評分

# 2025-2026年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools

Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



## 中學女子甲組 - 高低槓

- 器械規格 : 高槓 2.55 米，低槓 1.75 米  
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)	全套計算最少4個、最多6 個最高難度的動作 (包括下法)
	2. 編排要求 (CR)	最高 2.0 分 (每個 0.5 分)
	3. 動作連接加分 (CV)	請參閱第 3 節有關加分詳情
E 分值	最高 10.0 分	

### [ 短套路計分方法 ]

難度動作數量	最後得分中扣除的中性扣分
4 - 6	0
3	4
2	6
1	8

### 1. 動作難度價值表

動作組		0.2	0.4	0.6	0.8
上法類		單腿踢起翻身上	正握雙腿併攏翻身上		國際體操聯盟動作難度表A組或以上的上法
槓中動作組	後擺類	團身踏槓	後擺至肩水平以上 #高槓擺浪來回2次 (懸垂前後不少於45°)		後擺倒立(倒立點前後10°內)(分腿 / 併腿上)
	迴環類		前腹迴環 後腹迴環 高槓翻身上	騰身迴環 正 / 反掏迴環 前 / 後屈體迴環	國際體操聯盟動作難度表B組或以上的迴環
下法		^前擺轉體180°下 (前擺不低於懸垂前45°) ★前滾翻成屈體曲臂懸垂(靜止2秒)	低槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿) 低槓騰身弧形下	高槓蹬槓弧形下 (分腿/併腿) 高槓騰身弧形下	國際體操聯盟動作難度表A組或以上的下法

# 擺浪時身體未能達至懸垂前或後45°，則不計難度及評為無價值擺動扣0.5分

^ 下法前身體未能達至懸垂前45°，則不計算難度及視作沒有下法 (D分-0.5分)

※ 低槓屈身上與高槓屈身上視為不同動作

\* 低槓翻身上與高槓翻身上視為不同動作

★ 前滾翻成屈體曲臂懸垂，下頷必須高於槓面，否則不計算難度及視作沒有下法 (D分-0.5分)

# 2025–2026年度全港中學校際體操比賽

All Hong Kong Inter-Secondary Schools

Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



## 2. 編排要求 (CR) (每個 0.5)

2.1 上法

2.2 後擺類動作

2.3 迴環類動作

2.4 下法

## 3. 動作連接加分 (CV)

3.1 高槓擺浪來回 2 次(懸垂前後不少於45°) 接 高槓屈身上 加 0.2 分

3.2 屈身上 接 後擺至肩水平以上 加 0.2 分

3.3 1次換槓 (低槓換高槓 或 高槓換低槓) 加 0.2 分

## 4. 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年度全港中學校際體操比賽

## All Hong Kong Inter-Secondary Schools Gymnastics Competition 2025-2026

聯合主辦



### 中學女子甲組 - 平衡木

- 器械規格 : 高度 1.25 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 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	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年度全港中學校際體操比賽**  
**All Hong Kong Inter-Secondary Schools**  
**Gymnastics Competition 2025-2026**

聯合主辦



**2. 編排要求(CR) (每個 0.5)**

- 2.1 1 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

**4. 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



## 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 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 (CR) (每個要求 0.5 分)

- 2.1 由 2 個不同單腿跳步或小跳舞蹈動作直接或間接組成的舞蹈段落(其中帶有小跑、單腳跳、小跳、滑步、平轉)，其中一個是分腿 180° 的縱向/橫向 或 屈體分腿姿態
- 2.2 一串包括至少 2 個騰空動作的技巧連接
- 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 一個空翻 (須由雙腳反彈起跳)

# 2025–2026年度全港中學校際體操比賽

## All Hong Kong Inter-Secondary 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 <b>3個</b> 難度動作	<b>跳步動作</b>	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°
	<b>轉體動作</b>	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 <b>3個</b> 難度動作	<b>手支撐類 技巧動作</b>	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(蹠子) 後滾翻倒立		
	<b>空翻 動作</b>			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. 動作連接加分 (CV) (每項最多可以加一次, 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