



中學女子丙組跳馬 評分準則

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

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	
	-肩角度	*0.5
	-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評分準則

	動作	分值	動作錯誤	扣分
1	原地蹬腿起跳側手翻 接 側手翻	0.6, 0.6	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
2	後軟翻 或 仰臥起成拱橋踢起成後軟翻	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° 踢起後軟翻未經倒立 / 未能翻轉 拱橋時頭碰地 / 多於一次推手或踢腿 雙腿分開大於肩	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 沒有 D 難度分值 0.5 *0.3
3	踢起成併腿倒立，落下成弓步	0.6	倒立姿勢身體任何部位離垂直線 > 45° (併腿) 身體鬆散	沒有 D 難度分值 *0.3
4	直體跳轉360°	0.6	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
5	單足轉體 360°	0.6	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	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	跳步分腿少於90° 跳步分腿少於135° 跳步分腿少於 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	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

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 評分準則

	動作	分值	動作錯誤	扣分
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	跨木上，後腿低於水平位置 腳依次蹲上	0.1 0.1
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	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
3	直跳 接 西松跳 	0.4, 0.6	分腿少於 90° 分腿少於 135° 分腿少於 160° 高度不足 身體鬆散 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3 *0.3 *0.3
4	縱木倒立(分/併腿)，落下成弓步 或 燕式平衡 (水平)	0.8 或 0.4	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
			後腿低於水平 後腿低於135° 以下 後腿低於160° 以下 上身低於水平 時間不足	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 0.1 0.3
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	軟翻未經倒立/未能翻轉 軟翻分腿小於90° 軟翻分腿小於135°	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1
			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 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3 *0.3

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



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	助跑少於 2 步 分腿少於 90° 分腿少於 135° 分腿少於 160° 高度不足	0.3 沒有 D 難度分值 *0.3 *0.1 *0.3
	 1 步 2 步 起跳		側翻內轉腕關節少於 90° 身體鬆散 沒有推手	沒有 D 難度分值 *0.3 0.3

*最多可扣至的分數

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	欠缺近木組合動作	0.1
非難度動作欠缺節奏和速度變化	0.1	未能充分使用器械長度	0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1	多於一個併腿立轉 180°	@0.1
舞蹈及過渡性動作欠缺創造性	0.1	停頓 (2 秒)	@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 接直跳	0.8, 0.4	側翻內轉關節少於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	倒立前滾翻	0.8	未經倒立 身體鬆散 動作欠順暢	沒有 D 難度分值 *0.3 *0.3
3	後軟翻 或 站立落下成拱橋踢起成後軟翻	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
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	團身跳轉 360°	0.6	轉體角度不足 45° 以上 轉體角度不足 0° - 45° 身體與腿髖角大於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 *0.3
6	交換腿劈叉跳，跨跳（舞蹈段落, 可以任何順序）	0.8, 0.4	交換腿劈叉跳第一條腿前擺少於45° 或曲腿 分腿少於90° 分腿少於135° 分腿少於160° 高度不足 動作欠順暢	*0.3 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
欠缺自信	0.1
欠缺個人風格	0.1
欠缺投入感	0.1
整套動作欠缺連貫及流暢性	0.1

舞蹈及轉接動作欠缺創造性	0.1
未能充份使用比賽場地	0.1
缺少近地動作(非技巧動作)	0.1
停頓 (2 秒)	@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