



元朗區體育會 主辦



中國香港體操總會 協辦



民政事務總署
社區參與計劃



贊助

元朗競技體操邀請賽

競賽項目及規則

幼兒組 (3~4 歲)

器械規格	自由體操(長 14 米 x 闊 1.5 米 x 厚 2 厘米)
	跳箱 (墊高 30 厘米) 
自由體操	
分值(10)	
1.Y 字站立	1 分
2.前滾翻分腿坐	1 分
3.橫一字馬俯伏(2 秒)	1 分
4.並腿 L 字坐	1 分
5.曲腿肩倒立(2 秒)	1 分
6.曲腿起站立	1 分
7.前踢腿(左腿開步踢右腿，踢左腿成雙腳站立)	1 分
8.跳轉 180°	1 分
9.星星平衡	1 分
10.Y 字站立	1 分
跳箱：踏板直跳上墊站前滾翻起立	
分值(10)	
直跳上墊	5 分
前滾翻	5 分



元朗區體育會 主辦



中國香港體操總會 協辦

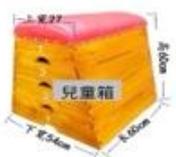
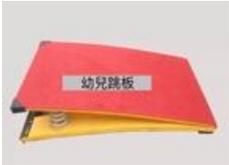


民政事務總署
社區參與計劃



贊助

兒童組 (5~6 歲)

器械規格	自由體操(長 14 米 x 濶 1.5 米 x 厚 2 厘米)	
	跳箱(高 60 厘米、濶 60 厘米)	 
自由體操	分值(10)	
1.前滾翻分腿坐	1 分	
2.橫一字馬俯伏(2 秒)	1 分	
3.並腿 L 字坐	1 分	
4.直腿肩倒立(2 秒)	1 分	
5.曲腿起站立	1 分	
6.前踢腿(左腿開步踢右腿，踢左腿成雙腳站立)	1 分	
7.跳轉 180°	1 分	
8.跳躍(曲腿/分腿/一字)	1 分	
9.燕式平衡(2 秒)	1 分	
10.三步側手翻	1 分	
跳箱：分腿騰越	分值(10)	



元朗區體育會 主辦



中國香港體操總會 協辦



民政事務總署
社區參與計劃



贊助

少年組(男子、女子)

組別一： 7~8 歲

器械規格	自由體操(長 14 米長 x 闊 1.5 米 x 厚 2 厘米)
	跳箱(橫箱 4 格 - 高 86 厘米)
自由體操	從「自由體操動作難度表」中自選 8 個或以上動作，須包括翻滾、平衡及、柔韌、舞蹈等四個類別動作，起評分計算 8 個最高動作難度分(動作 5 + 平衡 1 + 柔韌 1 + 舞蹈 1)
跳箱	完成一跳自選動作

組別二： 9~10 歲

器械規格	自由體操(長 14 米長 x 闊 1.5 米 x 厚 2 厘米)
	跳箱(橫箱 4 格 - 高 86 厘米)
自由體操	從「自由體操動作難度表」中自選 9 個或以上動作，須包括翻滾、平衡、柔韌、舞蹈等四個類別動作，起評分計算 9 個最高動作難度分(動作 6 + 平衡 1 + 柔韌 1 + 舞蹈 1)
跳箱	完成一跳自選動作

組別三： 11~15 歲

器械規格	自由體操(長 14 米 x 闊 1.5 米 x 厚 3 厘米)
	跳箱(橫箱 5 格 - 高 1 米)
自由體操	從「自由體操動作難度表」中自選 10 個或以上動作，須包括翻滾、平衡、柔韌、舞蹈等四個類別動作，起評分計算 10 個最高動作難度分(動作 7 + 平衡 1 + 柔韌 1 + 舞蹈 1)
跳箱	完成一跳自選動作



元朗區體育會 主辦



中國香港體操總會 協辦



民政事務總署
社區參與計劃



贊助

自由體操動作難度表

動作類別	0.1 分	0.2 分	0.3 分
翻滾(*1)	前滾翻 後滾翻	前/後手翻 前/後軟翻	前空翻 後空翻 側空翻
	側手翻 頭手倒立(2 秒) 經手倒立	側手內轉 手倒立(2 秒)	/
平衡	燕式、側舉腿	/	/
柔韌	橫一字	直一字/拱橋	/
舞蹈/跳躍(*3)	舞蹈任何形態 跳轉 180° 跨跳	跳轉 360°/ 貓跳/羊跳	/

備註：

(*1) 滾翻類(曲、分、直腿)、空翻類(曲、屈、直體)分值相同，但計算為不相同單一動作

(*2) 跳躍類(曲、分、直腿)分值相同，但計算為不相同單一動作

跳箱動作難度表

1 分	1.5 分	2 分
曲腿騰越	頭手翻	前手翻
分腿騰越	曲/分腿後擺騰越	側手翻