



元朗區體育會 主辦



元朗民政事務處 支持

迎接全運會 元朗體操賽 2025

組別及競賽項目

藝術體操

個人項目					
組別	年齡規限	項目			
預備級 (半規定套路)	A 組 2018 年出生	徒手操	球操		
	B 組 2017 年出生				
	C 組 2016 年出生				
	D 組 2015 年出生				
	E 組 2014 年出生				
	F 組 2013 年出生				
	SA 組 2012 至 2011 年出生	徒手操	圈操		
	SB 組 2010 年或以前出生				
初級	A 組 2017 至 2018 年出生	圈操		球操	
	B 組 2015 至 2016 年出生	圈操		球操	
	C 組 2013 至 2014 年出生	圈操	球操	棒操	
高級	A 組 2010 至 2012 年出生	圈操	球操	棒操	帶操
	B 組 2009 年或以前出生	圈操	球操	棒操	帶操
集體項目					
預備級 (半規定套路)	A 組 2016 至 2018 年出生	5 球			
	B 組 2013 至 2015 年出生	5 球			
	C 組 2012 年或以前出生	5 圈			
初級	A 組 2016 至 2018 年出生	5 人徒手		5 球	
	B 組 2013 至 2015 年出生	5 圈		5 球	
高級	A 組 2010 至 2012 年出生	5 圈		5 棒	
	B 組 2009 年或以前出生	5 帶		3 球 2 圈	

*上述比賽會用 2025-2028 國際藝術體操新規則。

個人項目

預備級：請參照中國香港體操總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊；全港藝術體操分齡比賽（預備級）半規定套路#（2023 年 12 月上載版本）

徒手操 - A,B,C,D,E,F 組-「個人預備級 A-F 組-徒手操示範」

球操 - A,B, C,D,E,F 組-「個人預備級 A-F 組 -球操示範」

徒手操 - SA, SB 組-「個人預備級 SA-SB 組 -徒手操示範」

圈操-SA,SB 組-「個人預備級 SA-SB 組- 圈操示範」

*完成分值則根據 2025 至 2028 年國際規則為標準（最新 2024 年 4 月 26 日上載版本）

初級、高級：

*2025 至 2028 年國際規則為標準（最新 2024 年 4 月 26 日上載版本）

集體項目

預備級：請參照總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊；全港藝術體操分齡比賽（預備級）半規定套路#（2023 年 12 月上載版本）

5 球 A,B 組「集體預備級 A-B 組-5 人球操示範」

5 圈 C 組-「集體預備級 C 組-5 人圈操示範」

*完成分值則根據 2025 至 2028 年國際規則為標準

集體項目：

初級、高級：2025 至 2028 年國際規則為標準

半規定套路：按 2025-28 週期國際規則（新規則），示範片段中的無效器械難度（DA），可在同一位置轉換成其 他有效器械難度，或在套路中其他位置補回（例如結合身體難度）。

團體賽

最多報 5 人，最少報 3 人。團體分取最高 3 人之分數

競賽要求

1. 時間

1.1 預備級-按規定動作套路之時間

1.2 初級 A, B, C 組、高級 A, B 組-1 分 15 秒至 1 分 30 秒（由運動員動作開始一刻計算）

1.3 少於或超過規定的時間，由時間裁判員每秒扣 0.05 分。

2. 服裝

2.1 是次比賽均不能配帶特區章或其他團體章（包括校章），違反上述規定由協調裁判員扣 0.30 分。

2.2 繃帶或保護用具（如：護腕），除肉色外，不可配帶其他顏色，不符合規定由協調裁判員扣 0.30 分。

3. 預備級規定動作套路

3.1 徒手及器械規定動作套路（請參考中國香港體操總會網頁）

3.2 身體難度，器械難度，驚險動作可自行改動

4. 非規定動作套路

根據 2025 至 2028 年國際規則（簡稱例書）為標準

器械規則

預備級組、初級組及 高級組

按 2025 至 2028 年度國際規則〔少年賽制〕標準 或 以下允許的規定

- 圈：內圈直徑 65 至 80 厘米〔圈的內徑誤差可不多於 1 厘米〕
- 球：直徑 15 至 18 厘米
- 棒：長度 40 至 50 厘米，重量至少 150 克（每支）
- 帶：長度 5 米或以上，重量至少 30 克〔2010 年 1 月 1 日或以後出生者〕按 2025 至 2028 年度國際規則〔成年賽制〕標準
- 圈：內圈直徑 80 至 90 厘米，重量至少 300 克
- 球：直徑 18 至 20 厘米，重量至少 400 克
- 棒：長度 40 至 50 厘米，重量至少 150 克〔每支〕
- 帶：長度 6 米或以上，重量至少 35 克〔2009 年 12 月 31 日或以前出生者〕

***對於使用不符合規定的器械（個人/集體項目），將由協調裁判員扣 0.5 分。**

半規定套路 (個人/集體)

Semi - Compulsory Routines (Individual / Group)

按 2025-28 週期國際規則（新規則），示範片段中的無效器械難度 DA / 協作動作 (CC/CR/C77)，可在同一位置轉換成其他有效器械難度 DA / 協作動作(CC/CR/C77)，或在套路中其他位置補回。

According to the Code of Point for the 2025-28 cycle (new regulations), invalid apparatus difficulties (DA) and collaborative movements (CC/CR/C77) in demonstration segments can be converted to other valid apparatus difficulties or collaborative movements at the same part, or they can be compensated for in other parts within the routine.

組別 Category	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 A 組 - F 組 Novice Group A - F	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列 來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.4) - R x2 (included 1 series)
	球 Ball	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.4) - 器械難度 x5 - <u>驚險 x1 *</u>	- DB x4 (value: 0.1-0.4) - DA x5 - <u>R x1*</u>
預備級 SA 組 - SB 組 Novice Group SA - SB	徒手 Freehand	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 驚險 x2 (其中 1 串需以一系列 來完成)	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - R x2 (included 1 series)
	圈 Hoop	- 身體難度 x4 (分值：0.1 - 0.5) - 器械難度 x5 - 驚險 x1 *	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - DA x5 - R x1*

*預備級 A 組-C 組：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的轉體/翻轉的動作，分 值為 0.1 分。

*Novice Group A - C: Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos.

集體 / Group

組別 Category	項目 Event	難度	Difficulties
預備級 A 組 - B 組 Novice Group A - B	5 球 5 Balls	- 身體難度 x3 (分值: 0.1-0.4) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x3 - 協作動作(CC) x4 - 驚險 <u>x1 *</u>	- DB x3 (value: 0.1-0.4) - DE x3 - CR/CR2 x3 - CC x4 - <u>R x1 *</u>
預備級 C 組 Novice Group C	5 圈 5 Hoops	- 身體難度 x3 (分值: 0.1-0.5) - 交換難度 x3 - 協作動作(CR/CR2) x3 - 協作動作(C↗↗) x4 - 驚險 x1 *	- DB x4 (value: 0.1-0.5) - DE x3 - CR/CR2 x3 - CC x4 - C↗↗ x1 - R x1

*預備級 A 組 - B 組：驚險可改為 R1，拋器械後只完成 1 個完整的轉體/翻轉的動作， 分值为 0.1 分。

*Novice Group A - B: Risk can change to R1, only completed 1 full rotation / acrobatic element after throw, value : 0.1 mark.

** 所有 難度動作 均可以作出改動 或 跟隨示範片段完成。

** All difficulties move can be modified or completed by following demonstration videos

快樂體操及競技體操

快樂體操

個人項目					
組別	年齡規限	項目			
幼兒組	A 組 2021 年出生	自由體操	跳板	平衡木	單槓
	B 組 2020 年出生	自由體操	跳板	平衡木	單槓
	C 組 2019 年出生	自由體操	跳板	平衡木	單槓
小學組	A 組 2016 至 2018 年出生	自由體操		跳板	
	B 組 2013 至 2015 年出生	自由體操		跳板	

競技體操 - 學界比賽

個人項目			
組別	年齡規限	項目	
小學組	男、女子 組 2015 至 2018 年出生	自由體操	跳板
中學組	男、女子組	自由體操	跳板

***競技體操 - 學界比賽

-可參閱 2024-2025 年度全港小學校際體操比賽-小學女子丙組評分準則

http://www.hkssf-ext.org.hk/external/All%20HK%20Schs%20Gym/Pri/Files/2425/WAG%202024-25_PG_Scores.pdf

查詢電話：2474 1221
網頁：<http://www.yldsai.org.hk/>

查詢電郵：event@yldsai.org.hk
Facebook：<https://www.facebook.com/YLDSA/>