



1. 規則規範

特殊奧林匹克藝術體操官方規則應當管轄所有特殊奧林匹克比賽。作為一項國際性的運動項目，本章所列之規則是以國際體操聯合會(International Gymnastic Federation) 簡稱 FIG 在 <https://gymnastics.sport> 的規則為依據。FIG 或國家管理機構(National Governing Body) 簡稱 NGB 規則應當被採用，若以上規則與特殊奧林匹克藝術體操官方規則或特奧通則發生衝突，應以特殊奧林匹克藝術體操官方規則為依據。

請參閱 <https://resources.specialolympics.org/sports-rules-article-1>，以獲取有關行為準則、培訓標準、醫療和安全要求、分級、獎項、晉級到更高競賽水平的標準以及融合體育的更多資訊。

2. 比賽項目

下列項目為特殊奧林匹克的正式比賽項目。

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。成員組織可自行訂定賽事規章及所提供的比賽項目。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

2.1 A 級 - 男女子運動員 (個人及融合)

自由體操

繩操

圈操

球操

棒操

絲帶操

融合自由體操

融合繩操

融合圈操

融合球操

融合棒操

融合絲帶操

2.1.1 A 級動作套路為規定動作，運動員需以坐姿進行表演。

2.1.2 運動員可選擇其中三項進行。不設全能獎項。男女運動員同組獎項共同頒發。

2.2 B 級 - 男女子運動員 (個人及融合)

自由體操

繩操

圈操

球操

棒操



- 絲帶操
- 融合自由體操
- 融合繩操
- 融合圈操
- 融合球操
- 融合棒操
- 融合絲帶操

2.2.1 B 級動作套路與 A 級相同，但以站姿進行表演。

2.2.2 運動員可選擇其中三項進行。不設全能獎項。男女運動員同組獎項共同頒發。

2.3 C 級 - 女子運動員 (個人及融合)

- 自由體操
- 繩操
- 圈操
- 球操
- 棒操
- 絲帶操
- 融合自由體操
- 融合繩操
- 融合圈操
- 融合球操
- 融合棒操
- 融合絲帶操

2.3.1 C 級動作套路為必須完成的規定動作，以站姿進行表演。這些動作專為能力較弱的運動員而設，重點在於將身體動作的展現和器械使用的技巧。

2.3.2 自由體操為必選項目。運動員可選擇其中三個器械項目作賽，不設全能獎項。

2.4 C 級 - 男子運動員 (個人及融合)

- 繩操
- 棒操
- 棍操
- 環操
- 融合繩操
- 融合棒操
- 融合棍操
- 融合環操



- 2.4.1 C 級動作套路為必須完成的規定動作，以站姿進行表演。這些動作專為能力較弱的運動員而設，重點在於將身體動作的展現和器械使用的技巧。
- 2.4.2 運動員可選擇其中三個器械項目作賽，不設全能獎項。

2.5 一級 - 女子運動員 (個人及融合)

- 自由體操
- 繩操
- 圈操
- 球操
- 棒操
- 絲帶操
- 全能體操
- 融合自由體操
- 融合繩操
- 融合圈操
- 融合球操
- 融合棒操
- 融合絲帶操
- 融合全能體操

- 2.5.1 一級動作套路為規定動作。在此級別運動員學習整合動作技巧和器械使用。
- 2.5.2 一級身體技巧包括：連鎖轉身、滑步、吸腿平衡、吸腿跳、跳繩步、垂直跳躍、腳尖轉身、身體波浪。
- 2.5.3 自由體操、繩操、球操和絲帶操為必選項目。運動員需額外選擇一項器械項目進行比賽。自由體操會被評分，但不授予獎項。

2.6 一級 - 男子運動員 (個人及融合)

- 繩操
- 棒操
- 棍操
- 環操
- 自由體操
- 融合繩操
- 融合棒操
- 融合棍操
- 融合環操
- 融合自由體操



2.6.1 一級項目為必須完成的規定動作。在此級別運動員學習整合基本的器械和技巧。

2.6.2 繩操、棒操、棍操和圈操為必選項目。

2.7 二級 - 女子運動員 (個人及融合)

自由體操

繩操

圈操

球操

棒操

絲帶操

全能體操

融合自由體操

融合繩操

融合圈操

融合球操

融合棒操

融合絲帶操

融合全能體操

2.7.1 二級動作套路為規定動作。此級別的器械和身體技巧比一級項目更為複雜。

2.7.2 二級身體技巧包括：阿拉貝斯克平衡(腿向前及向後)、連續轉身、滑步、剪式跳、帕塞高位平衡、帕塞單腳跳、跳繩步、180°帕塞轉身、貓跳、身體波浪。

2.7.3 自由體操(評分但不授予獎項)、圈操、棒操和絲帶操為必選項目。運動員需額外選擇一項器械項目進行比賽。

2.8 三級 - 女子運動員 (個人及融合)

自由體操

繩操

圈操

球操

棒操

絲帶操

全能體操

融合自由體操

融合繩操



- 融合圈操
- 融合球操
- 融合棒操
- 融合絲帶操
- 融合全能體操

- 2.8.1 運動員可選擇參加三級的規定動作或自選動作(自選動作須完全遵照影片中指定的技巧要求)，或兩者結合(例如：兩項規定動作和兩項自選動作)。在此級別，設備技巧和身體技巧需完全整合。運動員必須熟練掌握手持器械的技巧，並能以良好的形態和控制力執行身體技巧。
- 2.8.2 三級身體技巧包括：阿拉貝斯克高位平衡(腿向前及向後)、帕塞高位平衡、180°帕塞單腳跳、360°帕塞轉身、前腿伸直垂直跳、剪式跳、貓跳、身體波浪。
- 2.8.3 自由體操、繩操、球操和棒操為必選項目。運動員需額外選擇一項器械項目進行比賽。必須完成三級/四級地板/自由動作(三級與四級使用相同動作)，該項目會被評分，但不授予獎項。

2.9 四級 - 女子運動員 (個人及融合)

- 自由體操
- 圈操
- 球操
- 棒操
- 絲帶操
- 全能體操
- 融合自由體操
- 融合圈操
- 融合球操
- 融合棒操
- 融合絲帶操
- 融合全能體操

- 2.9.1 四級動作套路為自選/自由動作。運動員需表演自行編排的舞蹈，搭配自選音樂(需符合國際體操聯合會 FIG 的音樂指引)。自選/自由動作不得僅將手持器械作為道具使用。動作必須包含 6 項身體技巧，並展示正確的藝術體操器械操作技巧。四級項目的身體技巧和器械操作應比三級項目更為複雜。身體技巧和器械加分的編排要求列於特殊奧林匹克運動會藝術體操規則的評分部分。



2.10 團體賽

- 2.10.1 指定團體動作套路專為 4 至 12 名運動員的團隊設計，運動員可為任何級別或性別。請參考 2023-2031 年藝術體操規定動作的視頻，以了解團體動作的編舞、套路模式和隊形。雙人組和三人組為 2 至 3 名運動員的非指定/自選動作，運動員可為任何級別或性別。編排要求列於特殊奧林匹克運動會藝術體操規則的評分部分。
- 2.10.2 除了個人項目外，運動員可參加兩項團體項目：團體自由體操和一項團體器械項目。運動員不得參加兩項團體器械項目。
- 2.10.3 團體自由體操(指定動作)
 - 小型團體：4 至 6 名運動員
 - 大型團體：8 至 12 名運動員
- 2.10.4 團體球操(指定動作)：4 至 6 名運動員
- 2.10.5 團體圈操(指定動作)：4 名運動員
- 2.10.6 團體圈/球操(指定動作)：4 名運動員
- 2.10.7 團體自由體操 - 雙人組和三人組(非指定/自選動作)：2 至 3 名運動員
- 2.10.8 團體器械項目 - 雙人組和三人組(非指定/自選動作)：2 至 3 名運動員

3. 服飾

3.1 服飾 - 女子運動員

- 3.1.1 運動員須穿著緊身體操衣，長度不超過足踝的貼身長褲亦可，或穿運動服代替。穿著運動服者，上衣必須掖進運動褲內。
- 3.1.2 體操裙的長度不可超過大腿。
- 3.1.3 長袖、短袖或無袖的體操衣均可，但不可配有帶子。
- 3.1.4 緊身衣腿部上方的裁剪，不可超過胯部。
- 3.1.5 任何外加飾物(如花或蝴蝶結等)必須穩固在服裝上。
- 3.1.6 服裝顏色沒有限制，但須以不透明物料製造，蕾絲或其他透明織物在軀幹上必須有打底襯。
- 3.1.7 可穿著襪子、技巧鞋或赤腳進行比賽。
- 3.1.8 髮式須整潔。
- 3.1.9 不可佩戴任何首飾。

3.2 服飾 - 男子運動員

- 3.2.1 必須穿著體操長褲。
- 3.2.2 必須穿著緊身上衣(可有袖或無袖)。
- 3.2.3 可添加裝飾，但必須附著在布料上。
- 3.2.4 必須穿著體操鞋或襪子。



3.2.5 為了體操運動員的安全，不允許佩戴任何首飾。

4. 器材

4.1 可按運動員的身形而選擇使用不同尺寸的器材(小童或成人器材均可)。而服裝和器材的顏色應互相配合。所有器材於比賽前，比賽進行中或比賽後均有機會被檢查。如發現器材不符合規格，該項目將會被扣減0.5分。

4.2 繩的規格 (男子和女子)

- 物料：麻質或合成材料，但其輕巧度及柔韌度須與麻質繩相同
- 長度：長度應與運動員身高成比例
- 兩端：不可裝有手柄，但容許在兩端打上一或兩個繩結，亦可在兩端包上不多於10厘米長之防滑物料
- 形狀：整條繩的粗幼度可相同，或中端的部分較兩端漸進地稍粗，但整條繩的物料必須相同
- 顏色：沒有限制

4.3 圈的規格 (女子)

- 物料：可採用木或塑膠製的圈環；如使用塑膠製圈環，圈環於滾動或轉動時必須保持原有形狀。而任何在內圈的外加飾物(如膠粒)，必須於比賽前移除
- 直徑：圈環的內圈直徑應介乎60-至90厘米
- 重量：介乎150至300克
- 形狀：圈環的橫切面形狀沒有限制，但圈環表面必須平滑
- 顏色：沒有限制，亦可以顏色帶覆蓋部分或整個圈環以作裝飾

4.4 球的規格 (女子)

- 物料：可採用橡膠或合成材料(柔韌塑膠)製的體操球
- 直徑：14 至 20 厘米
- 顏色：沒有限制

4.5 棒的規格 (男子和女子)

- 物料：棒可由木材或合成材料製成
- 直徑：從一端到另一端為 25 至 50 厘米
- 形狀：形狀類似瓶子。較寬的部分稱為主體，較窄的部分稱為頸部，頸部末端為球狀，稱為頭部。
- 顏色：棒的顏色可以是中性顏色；可整個或部分使用一種或多種顏色著色。



4.6 絲帶的規格 (女子)

4.6.1 絲帶棒

- 物料：木、竹、膠或玻璃纖維
- 直徑：最寬部分為 1 厘米
- 形狀：圓柱形、漏斗形或兩者組合
- 長度：45-60 厘米，包括扣上絲帶的圈環。絲帶棒之底端於手柄位置可包上防滑膠貼或裝上橡膠手柄，但其覆蓋長度不可多於 10 厘米。而絲帶棒之頂端繫有絲帶部分的規格如下：
 - 一條柔韌的帶子(尼龍或線繩)由尼龍繩圍繞在絲帶棒上，此部分不多於 5 厘米。
 - 一個金屬環須直接裝在絲帶棒上。
 - 金屬環(垂直、水平或斜向)通過兩個金屬銷固定在絲帶棒上，金屬環透過尼龍或金屬線纏繞固定在絲帶棒，纏繞長度最多為 5 厘米。
 - 金屬環(固定、可移動或可轉動)或固定在金屬頭上的柔軟帶子，其長度不得超過 3 厘米
 - 金屬環由兩個金屬銷固定，該金屬銷安裝在長 3 厘米的金屬頭上，此金屬頭再以尼龍線或金屬線纏繞在棍上延長，總長度最多不得超過 5 厘米
 - 顏色：沒有限制

4.6.2 絲帶

- 物料：緞面或類似之未有上漿的材料
- 顏色：可自由選擇單色、雙色或多色
- 闊度：4 至 6 厘米
- 長度：絲帶從一端到另一端的總長度應為：
 - A 級：最短 1 米，最長 6 米
 - B 級和 C 級：最短 2 米，最長 6 米
 - 一至四級：最短 3 米，最長 6 米絲帶須為一體
 - 與絲帶棒連接的一端可加厚(雙層)最多 1 米長，且兩側需縫合。另允許在頂部使用非常薄的物料或以機器縫紉線加固，最多 5 厘米。
 - 此末端可以帶子收結，或有一個孔眼(一個以鈕門織法或金屬圈環的小孔)以便繫固絲帶。
- 連接絲帶與絲帶棒



- 以柔韌的物料連接絲帶與絲帶棒，如：線繩、尼龍帶或圈環
- 此連接部分最長 7 厘米(不計算絲帶棒末端之圈環)

4.7 棍的規格 (男子)

- 長度：70 至 110 厘米
- 直徑：2.0 至 3.5 厘米

4.8 環的規格 (男子)

- 內徑：30 至 45 厘米
- 厚度：2.0 至 3.5 厘米

4.9 場地的規格 (A 級、B 級及女子)

- 12 米 x12 米的場地，每邊外延 1 米的緩衝區。場區可鋪上地毯，或不黏及不滑的地面。
- 樓底高度不用達 8 米(26 呎 3 吋)，但須有合理高度。

5. 比賽規則

5.1 一般規則

- 5.1.1 A 級與 B 級為男女子混合組。女子運動員可參與 C 級至四級比賽。而男子運動員可參與 C 級至一級比賽。團體項目為男女子混合組。
- 5.1.2 影片展示規定動作套路的正式版本。若本規則的文字內容與影片有異，應以影片為準。三級個人和團體賽規定動作套路的編排，影片所示為唯一的版本。
- 5.1.3 女子藝術體操的比賽項目順序為繩操、圈操、球操、棒操及絲帶操。而男子藝術體操的比賽項目順序為繩操、棒操、棍操及環操。
- 5.1.4 運動員所揀選參與的各個個人項目必須為同一級別。(A 級、B 級、C 級、一級、二級、三級或四級)
- 5.1.5 運動員可參加一個或多個同一級別的项目進行專項比賽。完成某級別全部四個項目的運動員被視為全能選手。(例如，專項：一級圈操和球操；全能：一級繩操、圈操、球操和絲帶操)

5.2 融合藝術體操項目

- 5.2.1 所有規則和條例同等適用於各運動員和融合作伙伴。
- 5.2.2 融合賽項允許以雙人賽或團體賽形式進行。



- 5.2.3 在雙人項目中，運動員與搭檔可以選擇以雙人形式一起表演，或分別表演。運動員和融合伙伴的動作套路評分，會分別由兩組裁判員負責。兩者分數相加為融合隊伍的總得分。
- 5.2.4 在團體項目中，各隊隊中的運動員和融合伙伴數目必須相等。

5.3 規則調適

- 5.3.1 視障運動員 - 教練必須在比賽前及各賽項套路開始前，向賽會和裁判員通報運動員的視障情況。為了協助運動員進行比賽，各級別的比賽均允許以下形式的協助且不予扣分：
 - 5.3.1.1 允許在所有動作套路中，使用聲音提示，例如拍手。
 - 5.3.1.2 可在靠近比賽場區的軟墊外的任何位置播放音樂，或由教練攜帶音樂播放器沿比賽場區的軟墊外播放音樂。
- 5.3.2 聽障運動員 - 教練必須在比賽前及各賽項套路開始前，向賽會和裁判員通報運動員的聽障情況。
 - 5.3.2.1 教練可在音樂開始時，以視覺輔助提示運動員開始動作套路。
- 5.3.3 其他障礙運動員的調適
 - 5.3.3.1 若器械需要特別的改裝，教練須在報名時提交申請，並在比賽前獲得賽會的書面許可。
 - 5.3.3.2 教練應帶同備該書面許可通知書前往賽場(見附件中的表格)。

5.4 獎項

- 5.4.1 各個器械套路(所有級別)、A 級與 B 級的自由體操，以及全能項目(僅限一級至四級)均會頒發獎項。
- 5.4.2 C 級至四級的自由體操會進行評分，但不頒發獎項。
- 5.4.3 運動員最多可獲得七個獎項，包括：個人項目(各器械一個)、全能(一個)，以及團體項目(兩個)。
- 5.4.4 僅參加團體項目的運動員最多可獲得兩個獎項：團體自由體操和團體器械項目各一個。

6. 安全考量

- 6.1 貫徹特奧以運動員為中心的理念，於制定規例時必須以運動員的安全為首要條件。而特殊奧林匹克體操指引內的指定及自選動作要求，則能確保運動員依從適當而漸進的步驟提升體操技巧，此舉可減低意外發生的機會。
- 6.2 女性運動員若檢測出寰樞椎半脫位(Atlanto-axial subluxation)，仍可參加藝術體操比賽。若這些運動員選擇進行自選動作(Optional routine)，則不得執行任何可能對頸部施壓的動作。若違規執行，該套動作將被視為無效，運動員將被取消資格。



7. 評分

7.1 評分通則

- 7.1.1 所有運動員應以比賽場區最接近裁判席的一方為的「邊線一(side one)」。
- 7.1.2 比賽開始前，運動員應在場區外向裁判員示意。待裁判員舉起綠旗後，才可進入場區及作預備動作。完成整個動作套路後，需向裁判員示意，方可離開比賽場區。
- 7.1.3 裁判員須於運動員開始進行動作套路前及完成後，向其示意可以開始或離開。
 - 7.1.3.1 凡未有在特奧規則中對器械具體規定的相關扣分(檢查、丟失、更換、損壞、接觸天花板)，請參照FIG規則。
- 7.1.4 對於教練和運動員紀律相關的扣分，請參照FIG規則。
- 7.1.5 若參加全能項目的運動員在任何一個單項中未獲得分數，該運動員則失去全能項目的獲獎資格。此規則適用於一級至四級，而A級至C級不設全能項目。

7.2 中性扣分(Neutral Deductions)

- 7.2.1 以下為特奧獨有的中性扣分制。其他中性扣分準則，請參考FIG規則。
- 7.2.2 教練在運動員表演期間與其溝通：在A級至C級別中，教練指導扣分將計入記憶力(Memorization)評分(最高扣1.0分)。
- 7.2.3 一級至四級的協助扣分上限：一個動作最多可扣4.0分，不得給予部分分數。
- 7.2.4 如需教練從旁指導，教練須站在指定區域內，並在裁判員的視線範圍。
- 7.2.5 中性扣分(Neutral Deductions)：

教練協助運動員進行整套動作套路	扣4.0分
教練協助大部分動作套路	扣3.0分
教練協助一半動作套路	扣2.0分
教練作出部分協助	扣1.0分
- 7.2.6 越出比賽場區(Out of Bounds)，最多可被扣減2.0分：

器械出界	每次扣0.3分
運動員出界	每次扣0.3分
- 7.2.7 服裝或器械不符合規定：

服裝	扣0.3分
器械	扣0.5分



7.3 自由體操的評分

- 7.3.1 A級和B級的自由體操評分標準與A級和B級的器械項目(Apparatus routines)相同。
- 7.3.2 自由體操是C級、一級、二級、三和四級的必選項目。這些級別的自由體操會被評分，但不會頒發獎項。
- 7.3.3 每位運動員必須完成對應級別的自由體操動作(C級、一/二級、或三/四級)。若運動員未有預備表演規定的自由體操編排，她必須表演評分表上列出的8個指定技巧，以接受評分。
 - 7.3.3.1 若運動員能夠完成編排動作，每項可辨識的技巧的最高得分為3.0分。
 - 7.3.3.2 若運動員僅單獨表演單各指定技巧，每個指定技巧的最高得分為2.0分。
- 7.3.4 評分表會於比賽結束後送交教練。
- 7.3.5 多位運動員應同時進行自由體操表演。若有兩名裁判員，則兩名運動員可同時表演。若有三名裁判員，則三名運動員可同時表演，如此類推。

8. A級、B級和C級動作套路的評分

- 8.1 A級、B級和C級的動作套路由一個評判小組進行評分。如果評判小組有多於一名裁判員，最終得分將取所有裁判評分的平均值。(注意：如果評判小組有四名或以上裁判員，賽事總監或主裁判可選擇剔除最高和最低評分，然後取中間評分的平均值。)中性扣分將從最終平均得分中扣除。
- 8.2 最高動作套路得分：10.0分
- 8.3 評分表上半部分(5.0分) - 分段評分(Segments)
 - 8.3.1 五個分段每個分段的最高得分為1.0分，總計5.0分。每個分段可根據表現給予部分得分。以下細分為指導原則，用於確定每個分段應獲得的得分。
 - 1.0 分段表現完美，執行、幅度、音樂性和運用器械的技巧均極佳。
 - 0.7-0.9 分段表現有輕微失誤，執行、幅度、音樂性或運用器械的技巧略有不足，得部分分數。
 - 0.5-0.6 分段表現有重大失誤，執行、幅度、音樂性或運用器械的技巧明顯不足，得較低分數。
 - 0.3-0.4 分段表現勉強可辨識，動作幾乎無法達到要求，得極低分數。
 - 0.1-0.2 運動員僅出現在場上並持有正確的器械，未完成分段要求。



8.4 評分表下半部分(5.0分) - 表演評分(Performance)

8.4.1 共分為五個類別，每個類別最高得分為1.0分，可給予部分得分。以下細分作為指引，用以幫助評定每個類別應給予的分數：

- 1) 在套路開始前和完成後時敬禮，各得0.5分
- 2) 記憶力評分包含教練指導扣分(Coaching Deductions)
 - 視覺或口頭提示 - 每個分段扣0.1分
 - 實際協助 - 每個分段扣0.2分
- 3) 音樂感 - 開始和完成動作與音樂同步，準確配合音樂信號。
- 4) 表達 - 包括肢體和面部表情的表現。
- 5) 總體印象 - 展現良好的技巧、自信和個人魅力。

9. 一級、二級和三級指定動作套路的評分

9.1 一級、二級及三級的整套指定動作套路，應由兩個評判小組進行評分：D組(難度 Difficulty)和E組(表演 Execution)。最終得分為D組和E組評分總和。若每組有多於一位裁判員，則以兩組的平均分總和計算。最後從總分中扣除中性扣分。

9.2 動作套路的最高分數為20.0分

9.2.1 D組(難度) - 10.0分

9.2.1.1 D組將對指定技巧、動作銜接、套路模式、以及音樂感進行評分。各難度級別的分數會有差異。可以運動員的表現給予部分得分，評分依據包括：執行指定技巧的質量和幅度、套路模式和音樂配合的精準度。

9.2.1.2 若運動員在表演指定技巧時跌掉器械，裁判員須對此失誤及可能對節奏的破壞進行扣分。但若該技巧其他方面表現良好，不應扣減難度的全部分數。

9.2.2 E組(表演) - 10.0分

8.0 執行、幅度和器械運用技巧

2.0 優雅及整體印象

9.3 技巧執行、幅度和器械運用(8.0分)

9.3.1 以下為有關技巧執行及幅度的評分指引。每位運動員的基礎分數為1.0分。技巧執行及幅度類別會再細分為多個子類別，以確保每位運動員在擅長的領域獲得獎勵，且不會因其可能存在的限制而受到過分嚴苛的扣分。

1.0 出場基礎分數

3.0 形態，包括腳趾蹬直、直腿、上半身姿勢挺直和延伸等。



- 2.0 幅度 - 身體(跳躍高度、腿部和上半身的延伸、腳趾蹬直站立的幅度等)與器械(拋擲高度、擺動幅度等)的整體延伸及幅度。
- 2.0 器械運用失誤(掉落、操作不當、停滯等)

注意：按失誤程度扣分

- 0.1 小型失誤
- 0.3 中型失誤
- 0.5 大型失誤

注意：跌掉器械扣分

- 0.3 立即拾回，無需移動步伐
- 0.5 1至2步內拾回
- 0.7 3步或以上內拾回

9.4 優雅及整體印象(2.0分)

- 9.4.1 優雅包括優美、柔和和流暢的手臂擺動，柔韌的身體動作，以及優雅的身體姿態。得分依據運動員是否展現出流暢的動作、柔美的肢體語言和整體的優雅風範。良好整體印象指表演中失誤較少。運動員充滿自信，展現出風格和情感的表演。

10. 三級自選動作的評分

- 10.1 由兩個評判小組進行評分：D組(難度Difficulty)和E組(表演Execution)。最終得分為D組和E組評分總和。若每組有多於一位裁判員，則以兩組的平均分總和計算。最後從總分中扣除中性扣分。
 - 10.2 動作套路的最高分值為20.0分
 - 10.2.1 D組(難度) - 10.0分
 - 8.0 指定技巧(按次序列於評分表上) 每項1.0分
 - 2.0 動作銜接、場地空間使用、音樂感、身體表達 每項0.5分
 - 10.2.2 注意：若運動員在執行指定技巧時跌掉器械，裁判員須對此失誤及可能對節奏的破壞進行扣分。但若該技巧其他方面表現良好，不應扣減難度的全部分值。
 - 10.2.3 E組(表演) - 10.0分
 - 8.0 執行、幅度和器械運用技巧
 - 2.0 優雅與整體印象
- 詳情請參閱指定動作套路的執行、幅度和器械運用技巧。



10.3 三級非指定動作套路所需技巧

10.3.1 每項技巧必須按影片中所示執行，方可獲得滿分。裁判員可給予各項技巧的部分得分。

10.3.2 3項肢體難度：指定肢體難度和器械運用。

10.3.3 2項舞蹈步伐：指定身體動作、器械處理或兩者兼具。

10.3.4 3項額外身體動作/器械處理

10.3.5 繩操

肢體難度

- 360°帕塞轉體 - 繩子擺動
- 垂直跳，腿向前伸展(45°) - 頭上方打圈旋轉
- 帕塞平衡(足尖站立) - 頭上方打圈旋轉

舞蹈步伐

- 前向旋轉
- 4次向後跳繩、風車式轉身(次序不限)

額外身體動作/器械處理

- 握住繩子一端，向前擺動以抓住另一端
- 三次穿過繩子的跳躍
- 向後跳過繩子

10.3.6 圈操

肢體難度

- 繞腰部360°帕塞旋轉
- (在呼拉圈內)夏塞步時搖動呼拉圈，高舉過頭進行踢腿跳
- 前阿拉伯式提踵平衡 - 將呼拉圈高舉過頭

舞蹈步伐

- 輔助垂直軸旋轉
- 180°翻轉拋圈

額外身體動作/器械處理

- 連續小跳穿過呼拉圈(至少兩次)
- 單手拋接呼拉圈(矢狀面)
- 回旋滾動

10.3.7 球操

肢體難度

- 360°帕塞轉體 - 擺動球後雙手持球
- 180°帕塞跳 - 擺動球後雙手持球
- 後阿拉伯式提踵平衡 - 將球高舉過頭



舞蹈步伐

- 球沿背部滾動
- 球在手臂內外滾動

額外身體動作/器械處理

- 球以V字形左右彈跳
- 四步跳繩步伐
- 單手拋接球

10.3.8 棒操

肢體難度

- 360°帕塞轉體 - 雙手持棒，向上方揮動
- 剪刀跳 - 頭頂輕敲棒
- 帕塞提踵平衡 - 向前輕敲三下

舞蹈步伐

- 側向夏塞步
- 從一側到另一側揮動，並在前方做一小圓環動作

額外身體動作/器械處理

- 提踵行(至少兩步)
- 雙手在手臂外側畫三個小垂直圓圈(向前或向後)
- 每手180°翻轉拋棒(握棒頭拋出，接住棒身)

10.3.9 絲帶操

肢體難度

- 180°帕塞跳 - 頭上方畫圈
- 前阿拉伯式提踵平衡 - 頭上方畫圈
- 360°帕塞轉體 - 頭上方畫圈

舞蹈步伐

- 螺旋
- 在緞帶上橫向四步

額外身體動作/器械處理

- 貓跳
- 將絲帶從一手換到另一手，同時旋轉棒子4次
- 正面畫大圈4次



11. 四級動作套路的評分

11.1 四級套路應由三個評判小組進行評分：D組(難度Difficulty)、A組(藝術Artistry)和E組(表演Execution)。最終得分為三組評分總和。若每組有多於一位裁判員，該組的最終評分為所有裁判員得分的平均值。若某組有四位或以上的裁判員，主裁判員可選擇剔除最高和最低分數，然後取中間分數的平均值。四級動作套路的評分依據以下指導原則進行。

11.2 動作套路的最高分數為20.0分

11.3 D組(難度) - 7.0分

11.3.1 身體難度 - 最高分數3.6分

- 2種不同的跳躍/騰空、2種不同的轉體、2種不同的平衡動作。
- 所有難度根據《特殊奧林匹克官方規則》中的難度表進行評分。
- 每項技巧動作需至少一次與器械操作結合。按技巧的執行和幅度給予分數。
 - ◆ 若技巧按照FIG的執行和幅度標準完成，將獲得滿分。
 - ◆ 根據評審的判斷，若技巧的執行和幅度未達標準，可給予部分得分。
 - ◆ 如果技巧被省略或無法辨認，則不給予分數。

11.3.2 波動 - 最高分數0.4分

- 每次波浪動作的分數為0.2分(可降為0.1分)。
- 器械須保持動態。

11.3.3 節奏舞蹈步伐 - 最高分數0.6分

- 要求進行2段序列(每段至少8秒)。
- 每段序列必須包含至少4至6個配合音樂特色的編舞步伐。
- 每段序列的分數為0.3分。
- 若有節奏的舞蹈步伐但器械操作靜止，將不給予分數。
- 不設部分得分。

11.3.4 器械額外加分 - 最高分數2.4分

最多四個元素，每個元素分數0.6分，合計2.4分(可給予部分得分)。

11.3.4.1 所有器械：

- 中/高拋擲，帶有旋轉(拋擲的任何階段)
- 在跳躍/騰空中進行中/高拋擲(拋擲的任何階段)
- 中/高拋擲，落地時接住
- 中/高拋擲，用單手接住
- 運動員配合器械操作的360°旋轉動作(器械是否處於動態不限)



11.3.4.2 圈操

- 在至少兩個身體位置上進行大滾動
- 圈在其他身體位置上旋轉·手部除外
- 運動員躺/坐在地板上進行圈的操作

11.3.4.3 球操

- 在至少兩個身體位置上進行大滾動
- 在地上進行一系列有節奏的彈跳(至少3次)
- 運動員躺/坐在地板上進行球的操作

11.3.4.4 棒操

- 米爾斯系列(Mills series)(至少3個方向)
- 同時進行雙棒的小拋與接(至少360°)
- 運動員躺/坐在地板上進行棒的操作

11.3.4.5 絲帶操

- 在一條腿下進行蛇形或螺旋動作
- 恩夏佩拋擲(Enchappé toss)(絲帶棒子至少旋轉360°)
- 運動員躺/坐在地板上進行絲帶的操作

11.4 A組(藝術) - 5.0分

11.4.1 身體與面部表情/優雅 - 最高分值1.0分

11.4.2 身體表情和優雅包括優美、柔和、流暢的手臂動作·柔軟的身體運動以及優雅的身體姿態。通過身體和面部表情的運用·體操運動員必須向觀眾傳達編舞的意念。體操運動員應充滿自信·以風格和情感進行表演。

11.4.3 面積使用 - 最高分值0.5分

- 須充分利用地板面積
- 不同層次(運動員跳躍、站立、躺/坐在地板上等)
- 移動方式的多樣性(參考FIG標準)

11.4.4 器械操作的多樣性 - 最高分值1.0分

- 除拋接外·運動員還須展示多種複雜的器械操作。

11.4.5 連貫性 - 最高分值1.0分

- 編排應通過技術、審美和銜接元素來發展·其中一個動作平滑地過渡到下一個動作·包括速度/強度的對比(動態)、動作的幅度和層次·並與音樂配合(參考FIG標準)。

11.4.6 音樂感 - 最高分值1.0分

- 音樂的特性應定義編舞的主導理念/主題·運動員須從表演的開始到結束向觀眾傳達這一主導理念(參考FIG標準)。



11.4.7 整體印象 - 最高分值0.5分

- 不設部分得分。

11.5 E組(表演)：技巧執行、幅度和器械運用技巧(8.0分)

11.5.1 以下為有關技巧執行及幅度的評分指引。每位運動員的基礎分數為1.0分。技巧執行及幅度類別會再細分為多個子類別，以確保每位運動員在擅長的領域獲得獎勵，且不會因其可能存在的限制而受到過分嚴苛的扣分。

- 3.0 形態(腳趾蹬直、腿部伸直、上半身姿勢與延伸等)
- 2.0 幅度 - 身體的整體延伸和幅度(跳躍高度、腿部和上半身延伸、腳尖高抬等)以及器械的幅度(拋擲高度、擺動幅度等)
- 2.0 器械錯誤(掉落、操作不當、停等)

注意：將根據失誤程度進行扣分：

- 0.1 小型失誤
- 0.3 中型失誤
- 0.5 重大失誤
- 0.7 體操運動員摔倒

注意：器械掉落的扣分如下：

- 0.3 立即拾回(原地)
- 0.5 1至2步內拾回
- 0.7 3步或以上內拾回

12. 團體賽的評分

12.1 對於團體賽的動作套路，評判分為兩個小組：D組(難度Difficulty)和E組(表演Execution)。最終得分為兩組評分總和。若每組有多於一位裁判員，則以兩組的平均分總和計算。最後從總分中扣除中性扣分。

12.1.1 團體賽中所有同隊運動員的服裝必須相同(材質、款式、設計和顏色)。若隊中有男子運動員，他們的服裝應遵循男子藝術體操指導原則，並與女子運動員的緊身衣相協調。

12.1.1.1 扣分：每位服裝不符合規定的運動員扣0.3分。

12.1.2 所有運動員須使用重量、形狀和尺寸相同的器械，惟顏色可不同。

12.1.2.1 最多扣0.3分



12.2 指定動作套路

12.2.1 團體賽指定動作套路的評分指引與一至三級個人賽相同。評分表上詳列各可辨識的動作技巧。

12.3 非指定/自選動作套路：雙人組和三人組

12.3.1 團體賽非指定/自選動作套路的評分指引與三級個人賽相同。

12.3.1.1 團體賽自由體操

限時：1分30秒

要求元素：

- 3個肢體難度：1個跳躍/騰空、1個轉體、1個平衡動作
- 1段舞蹈序列
- 1次協作

12.3.1.2 團體賽器械項目

限時：1分30秒

要求元素：

- 3個身體難度：1個跳躍/騰空、1個轉體、1個平衡動作
- 1段舞蹈序列
- 2次交換位置：至少2米距離

**RHYTHMIC GYMNASTICS
REQUEST FOR EQUIPMENT MODIFICATION**

Athlete's Name: _____ **Level:** _____

Delegation: _____ **Coach:** _____

Contact Information: _____

Address: _____

E-mail: _____

Phone Numbers: _____

Apparatus	Modification	Reason
Rope		
Hoop		
Ball		
Clubs		
Ribbon		

This form must be submitted with the athlete's entry. Please bring a copy of the request with you to the competition.

Coaches' Signatures