



## 1. 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有特奧體操賽事。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會 (Federation Internationale de Gymnastique，簡稱 FIG - 網頁：[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)) 的規則為依據。若 FIG 規則與特奧通則及體操規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

## 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 繩(女子一級)

2.2 圈(女子一級)

2.3 球(女子一級)

2.4 絲帶(女子一級)

2.5 個人全能(女子一級)

難度級別一級的比賽形式以整套指定動作為基礎，要求運動員具有基本控制體操輕器械及身體韻律動作的技巧，包括：全身波浪、小跳步、合併步、環轉、平衡、腳尖轉體等。

## 3. 服飾

- 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，或穿著運動服代替
- 體操裙的長度不可超過大腿
- 長袖、短袖或無袖的體操衣均可，但不可配有帶子
- 任何外加飾物(如花或蝴蝶結等)必須穩固在服裝上
- 服裝顏色沒有限制，但須以不透明物料製造
- 穿著運動服者，上衣必須掖進運動褲內
- 可穿著襪子、技巧鞋或赤腳進行比賽
- 髮式須整潔
- 不可佩戴任何首飾(包括手錶)

## 4. 器材

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，該項目將於被扣減0.5分。



#### 4.1 繩的規格

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：視乎運動員體型

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

#### 4.2 圈的規格

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60-90厘米

重量：最少150-300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，亦可以顏色帶覆蓋圈環以作裝飾

#### 4.3 球

物料：可採用橡膠或合成材料(柔韌塑膠)製的體操球

直徑：14-20 厘米

顏色：沒有限制

#### 4.4 絲帶的規格

##### 4.4.1 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。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)由尼龍繩圍繞在棒上，其部分不多於5厘米；
- 一個用作扣上絲帶的金屬環須直接裝在棒上
- 金屬環(直向、橫向、斜向)以兩顆金屬釘固定在棒上，並以尼龍帶或線繩覆蓋，覆蓋部分最多5厘米
- 一個長度不多於 3 厘米的金屬環(可為固定、活動或可轉動)或一條柔韌的帶子連接棒之頂端

顏色：沒有限制



#### 4.4.2 絲帶

物料：綢緞布或其他類似的柔軟之物料

顏色：沒有限制

闊度：4-6 厘米

長度：3-6 米(女子一級)，須為一條完整的絲帶；

#### 4.4.3 絲帶與棒的連接部分

- 絲帶由柔韌的帶子與棒連接起來，如：尼龍帶、線繩或圈環。
- 連接部分最長可為 7 厘米(不計算棒端部分之圈環)

#### 4.5 場地

場地為一個 13 米 x13 米的正方形，四邊須設有 1 米的安全區。地面可使用地毯或不黏不滑的物料鋪設。而樓底的高度最理想達 8 米(26 呎 3 吋)。

### 5. 比賽規則

- 藝術體操難度級別一級的比賽項目只供女子運動員參加
- 參與藝術體操之運動員，將不能於同一賽事參與競技體操項目。
- 運動員所參加的比賽項目均需為同一難度級別。
- 動作示範影片為正式版本，本規則的文字內容只作參考，如有關動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。
- 比賽項目次序為：繩、圈、球、絲帶

### 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 所有寰樞椎半脫位 (Atlanto-Axial Subluxation) 患者，均可參與藝術體操的賽事。但如運動員選擇自選動作套路時，應避免進行技巧體操 (Acrobatic) 的動作，否則其參賽資格會被取消。



## 7. 評分

### 7.1 評分通則

- 所有運動員應以最接近裁判席的一方為比賽場區的「邊線一」。
- 進入比賽場區前，運動員應在場區外向裁判示意。待裁判舉起綠旗後，才可進入場區及作預備動作。當完成整個動作套路後，亦需等待裁判示意才可離開比賽場區。
- 裁判必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。
- 如運動員於進行動作套路期間越出比賽場區，將按FIG規則扣分。
- 任何有關器械(如不符合規格、損壞、觸碰天花等)的問題，將按FIG規則扣分。
- 任何有關教練及運動員的紀律問題，將按FIG規則處理。
- 如運動員其中一個比賽項目未有得分，將喪失個人全能項目的參賽資格。

### 7.2 中立扣分 (Neutral Deductions)

以下為特奧獨有的中立扣分制。其他中立扣分準則，請參考FIG規則。

- 如教練於運動員演出時和與運動員溝通，作出任何形式的協助，最多可被扣減4.0分。若教練需要為運動員提供指導，必須站於在裁判視野的指定位置內。有關扣分準則如下：

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

器材出界	每次扣0.3分
運動員出界	每次扣0.3分



## 8. 女子一級指定動作套路評分規則

- 裁判會以 i) 難度(Difficulty) 及 ii) 整體演出(Execution) 評分。兩個範疇的分數總和再減以中立扣分制被扣減之分數(如有)為最後得分。如多於一位裁判，將以平均值計算有關範疇的分數。
- 最高得分為20.0分。

### 難度 (Difficulty) - 10.0分

- 裁判會以運動員的個人技巧、流暢度、路線及音樂配合作為評核要點。
- 如運動員在演出時失誤掉下器械，會於整體演出分數被扣分。假若運動員於其他方面有良好表現，難度分不會被扣減。

### 整體演出 (Execution) - 10.0分

- 動作演繹、幅度及器材運用技巧 - 8.0分
- 優雅及整體印象 - 2.0分

#### 動作演繹、幅度及器材運用技巧 (8.0分)

每名運動員的基本得分為1.0分，裁判應考慮運動員的整體表演是否已在其能力範圍內盡力發揮，而不應針對其自身限制的個別細項作出扣分。以下為不同細項的指引評分：

- 出場的基本得分 - 1.0 分
- 身體形態(例如踮起腳尖、直腿、上身位置及伸展等) - 3.0 分
- 幅度-身體伸展幅度(跳躍高度、上身及腿部伸展、踮起腳尖等)及拋接或繞環器械的幅度 - 2.0 分
- 器械控制(如出現失誤，例如跌下器械、錯誤操控、停頓等) - 2.0 分

不同程度的失誤扣分準則如下：

- 輕微失誤 - 扣 0.1 分
- 顯著失誤 - 扣 0.3 分
- 嚴重失誤 - 扣 0.5 分

跌下器械的扣分準則如下：

- 立即拾回 - 每次扣 0.3 分
- 一至兩步後拾回 - 每次扣 0.5 分
- 多於或三步後拾回 - 每次扣 0.7 分

#### 優雅及整體印象 (2.0分)

優雅包括柔軟的身體動作、和諧的節奏、流暢的手臂波浪動作等。另外，演出時失誤較少會獲得較好的整體印象。運動員亦必須充滿自信、個人風格和情感地演出。



## 9. 比賽項目的指定套路

### 9.1 體操繩 (女子一級)

詳細套路示範請參考示範影片，此部分文字只作輔助說明用，而部分技巧，如複雜的舞步或手臀動作未有在此部分文字提及，有關動作必須參考示範影片。

音樂：Hoedown Throwdown

開始位置：於比賽場區中心面向「邊線一」，雙腳合併站立。摺疊體操繩，右手拿著繩的兩個末端(繩結)，左手拿住另一端，水平展開放在身體前方。

#### 拍子 動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)

- 1-4 節奏步(Rhythmic Steps) (拍子 1-16)：彎曲右膝，抬起右腳跟，同時雙手拿住體操繩在身體前方合起，體操繩成 U 形。伸直右膝及放下腳跟，手拿體操繩展開雙臂。
- 5-8 左側重覆一次動作。
- 9-16 彎曲和伸直膝蓋，扭腳(腳跟-腳趾-腳跟-腳趾)並向右移，拿繩向前打圈轉動。
- 1-4 展開體操繩，屈膝向前彎腰，把繩夾在腰上。直立身體後掂腳，將繩高舉過頭。
- 5-8 向右掂腳尖轉(Chainé turn)360°(右-左-右)，合併雙腳。
- 1-4 向右作一半蹲踏步，重心移至右腳，左腳腳尖指地面。左手鬆開體操繩，將繩擺繞(Swing)向右方，左右手各自拿住繩的末端。
- 5-8 曲膝，重心移至左腳，體操繩成 U 形擺繞(Swing)向左方。向右踏一步，體操繩成 U 形擺繞(Swing)向右方。面向「邊線三」(右)，雙腳合併並掂起腳跟。體操繩成 U 形，將繩擺繞(Swing)經上方移向身後。
- 1-4 體操繩移向身後時放下腳跟。
- 5-8 曲膝，手臂在身前交叉(手肘微微彎曲)。伸直雙腳，展開雙臂。
- 1-4 提起右腳，曲膝使右腳腳尖指著左膝，右膝指向前方(右吸腿)(Passé Balance)，雙腳合併。
- 5-8 向後踏兩步，將繩擺繞經上方移向身前。右腳向前伸展，伸直並腳尖指向天，將繩夾在右腳掌下。
- 1-4 面向右邊對角線，右手抓住繩的中間。在身體右側向後轉動繩子，作小迴圈。
- 5-8 朝右邊對角線，右腳作兩次追趕步(Chassé)。
- 1-8 右踏一步，併腳並將繩擺繞向前方。鬆開繩的中間，左右手各自拿住繩的末端。右腳交叉踏過左腳(左手又在臀部)，掂腳面向左邊對角線。將繩於頭上方打圈旋轉(Overhead Rotations)，降下腳跟。
- 1-8 走向左邊對角線，掂腳尖向前走(右-左)兩步，將繩於頭上方打圈旋轉(Overhead Rotations)，合併雙腳。  
曲膝，放下右臂，讓體操繩繞過雙腳。伸直膝蓋，手臂移到身前，雙手各拿住繩的末端。
- 1-4 雙手交叉把體操繩繞在手臂上。
- 5-8 曲膝，垂直跳躍(Straight Jump)一次，張開手臂擺動並將繩高舉過頭。以左邊身體為重心，右腳伸直並腳尖指向天成完成動作。





## 9.2 圈(女子一級)

音樂：Lewis Boogie

開始位置：於比賽場區中，左腳站立，右腳腳尖指地面。面向「邊線一」，以正手握著圈環，並將圈環置於左側冠狀面。

### 拍子 動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)

- 1-4 屈膝把重心向右移，向右側冠狀面擺繞(swing)圈環，向左重覆。
- 5-8 **向右側作追趕步(Side Chassé)**，右手拿著圈環順時針方向以冠狀面畫圓至上方，左手從上方接過圈環後繼續畫圈至下方。右腳站立，左腳腳尖指地面。手握著圈環至右側，並舉向對角線方向。
- 1-4 右腳曲膝(側面弓步)，在右側地板上輕敲圈環。小跳跳換至左側弓步，在左側地板上輕敲圈環。
- 5-8 以**腳尖踏步轉(Tiptoe Turn)**形式向右轉，於矢狀面拿著圈環(右手上方，左手下方)。
- 1-4 用左手把圈環移至矢狀面，將圈環轉向右方，轉動雙腳(腳跟與腳趾交替)及曲膝。在矢狀面轉動圈環。
- 5-8 彎曲手臂及傾斜軀幹，從圈環中心往前看。
- 1-12 右手拿著圈環放在右側地板上，協助**旋轉圈環(Hoop Spin)**(右手)。腳跟離地圍著圈環步行。雙腳合併，面向「邊線一」。  
向左作一半蹲踏步，重心移至左腳，右腳腳尖指地面。左踏時同時雙手協助**滾動(Assisted Roll)**圈環(右至左)。左手正手握著圈環，右手高舉過頭。收起右腳腳尖至左膝旁，右膝指向右方(**吸腿**)(**Passé Balance**)。
- 1-8 雙腳合併。雙手反手握著圈環至身體前方，畫圈至下方並進行兩次跳躍。右腳先踏進圈環，繼而左腳。  
第二次跳躍後，將圈環水平拿起至腰高。雙手緊握圈環外側搖動圈環，同時左右轉動雙膝，站直。
- 1-4 向右**掂腳尖轉(Chainé Turn)**360°(右-左-右)，水平舉高圈環過頭，合併左腳至右腳旁。
- 5-8 向左**掂腳尖轉(Chainé Turn)**360°(左-右-左)，放下圈環至腰高水平，合併右腳至左腳旁。
- 完成 面向「邊線一」，右腳**向前作兩次追趕步(Forward Chassé)**，搖動圈環。右腳向前踏一步後，左膝跪下，接著將右膝放在地板上(雙膝分開至臀部距離)。鬆開圈環，坐上圈環，將其圍繞身體轉至後方(用手臂輔助)。提臀，右手向前伸，左手向後上方伸展作完成動作。



### 9.3 球(女子一級)

音樂：One World

開始位置：於比賽場區中，面向左邊線，雙腳曲膝，向前傾斜軀幹。雙手手掌把體操球放在腿上。

#### 拍子 動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)

- 1-8 雙腳曲膝並重覆三次半蹲動作，將球貼著雙腳滾動。返回開始位置，伸直膝蓋和手臂，雙手舉高球至正前方。
  - 1-8 右手拿著球，在身體右側的矢狀面擺動，彎曲和伸直膝蓋。雙手拿著球並放在右側臀部位置。面向「邊線一」，右腳向右踏一步，左腳腳尖指地。臀部搖擺兩次。
  - 1-4 合併左腳至右腳旁，曲膝。雙手拿著球放到胸前，伸直雙臂并把球高舉過頭。
  - 5-8 以腳尖踏步轉(Tiptoe Turn)形式向右轉，彎曲雙臂把球放到胸前。
  - 1-4 搖擺臀部，雙手拿著球以逆時針方向在身體前方以臂長畫一圈。
  - 1-4 左腳向前踏一步後，右腳曲膝，雙手拿著球靠近胸前。重心移至左腳，左腳伸直，右腳腳尖指地，拿著球水平伸展雙臂。
  - 5-8 右腳重覆一次。雙腳合併，把球放在身體前面。
  - 1-8 將球向上往身體滾動并把球高舉過頭。收起右腳腳尖至左膝旁，右膝指向右方(右吸腿)(Passé Balance)。雙腳合併，面向右邊對角線，把球放在身體前面。
  - 1-4 雙手拿著球半蹲，雙手向上方拋起並接回球(Toss and Catch with Two Hands)。
  - 5-8 雙腳屈膝，把球拉向右側臀部或肩部(正面及背面視頻皆可)。伸直雙腳，把球放在身體前面。重覆，雙腳屈膝，把球拉向左側臀部或肩部
  - 1-4 把球擲向地面作反彈後雙手接回(Bounce and Catch with Two Hands)。
  - 1-10 面向右邊對角線，向前踏七步(先左腳後右腳)。將球向上往身體滾動，再將球滾前至手掌位置托著。把球高舉過頭，右腳向前大踢腿(Grand Battement)。右腳向前踏一步，雙腳合併，把球放至肩高。
  - 1-4 面向「邊線一」曲膝，彎曲雙臂把球放到胸前。伸直雙腳，將右腳延伸到一側，雙臂延伸到左上對角線上。
  - 1-8 向右作兩次追趕步(Side Chassé)，同時雙手以臂長逆時針畫兩圈。面向右邊對角線，左腳站立，右腳伸展(腳尖指地面)。
- 完成 彎曲雙臂把球放到胸前，左手向後上方伸展作完成動作。





#### 9.4 絲帶(女子一級)

音樂：Crystallize

開始位置：於比賽場區中心合腿站立，面向「邊線一」。雙手延伸到兩側，右手舉高至右上方。以右手握住棒沒附著絲帶一方的末端，左手同時握住另一末端，絲帶於身體的下方垂下。

##### 拍子 動作 (粗字體動作為個人技巧評分動作)

開始 膝部各左打圈轉動一次

1-4 掂腳尖向前走四步(左-右-左-右)，揮動絲帶(先左後右)作“8字型”(Figure-8s)。

1-8 雙腳合併，左手放開絲帶末端。右手向後畫圓至正前方(過頭頂)，360°腳尖踏步轉(Tiptoe Turn)向右，絲帶並同時螺旋轉動。

1-4 向左場邊踏一步，右手向後畫圓至左前方(過頭頂)。向右作兩次追趕步(Chassé)，同時以絲帶逆時針方向畫圓三次(正平面)。

5-8 向右踏一步，雙腳合併，面向右邊對角線。向上方揮動絲帶，完成時絲帶於右耳附近位置後方，於身體前方橫向作蛇行形揮帶，雙膝隨絲帶下降時微曲。

1-8 垂直跳躍(Straight Jump)一次，於身前向上方揮動絲帶，完成時絲帶於右耳附近位置後方，於身體後方橫向作蛇行形揮帶。

繼續作蛇行形揮帶，同時作四次跳躍步(Skipping Steps)(左-右-左-右)。合併雙腳，揮動絲帶向正下方。面向「邊線一」，繼續螺旋轉動絲帶。

1-8 以節奏步(Rhythmic Steps)向後滑步，腳尖指向右邊對角線。左手向後畫圓，曲膝並合併雙腳。左手向後畫圓，合腳時右腳交叉踏過左腳。向左掂腳尖轉270°，雙臂作風車動作。

面向「邊線一」，收起右腳腳尖至左膝旁，右膝指向右方(右吸腿)(Passé Balance)。同時於身體前方橫向(水平)作蛇行形揮帶。

1-4 於正上方向右畫一個大圓，將右腳腳尖延指向地面。向左作一半蹲踏步，重心移至左腳，左腳腳尖延指向地面。於身體前方由左至右作垂直蛇行形揮帶。

完成 向前踏一步並掂起腳尖，絲帶向左方圍繞頭部畫一個大圓。合併雙腳，曲膝，揮動絲帶至左腰側。向右掂腳尖轉(Chainé Turn)，作垂直蛇行形揮帶。絲帶向右方圍繞頭部畫一個大圓。將絲帶部分揮向右上方，以手握住棒與絲帶連接之部分成完成動作。