



## 1. 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有特奧女子體操賽事。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合會(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。

請參閱特殊奧林匹克 Article 1，以瞭解更多有關行為守則、培訓標準、醫護和安全要求、分組測試、獎勵、提高到更高競爭水平的條件，以及融合運動。

## 2. 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。

下列項目為特殊奧林匹克的正式比賽項目。

- 運動員可參與所有(全能)或部份屬同一難度級別的比賽項目。運動員參與國際性比賽的參賽項目必須屬於同一難度級別。而運動員參與本地比賽的參賽項目則可屬不同的難度級別，惟難度級別差距只可相差一級，比賽規則由賽會自行決定。
- 比賽項目順序為：騰越/跳馬、高低槓、平衡木、自由體操。運動員可編排於任何一個項目開始比賽，但之後須按照上述次序進行。

### 2.1 A 級 - 供未能站立或需使用輪椅、助行器或別人扶持進行比賽的運動員參加

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

### 2.2 B 級 - 供能力稍遜而能自行完成比賽的運動員參加。

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

### 2.3 C 級 - 供能力稍遜而能完成指定動作套路的運動員參加，此級別的重點是建立基本技巧，以至整合成指定的動作套路。

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操



2.4 一級 – 以 C 級技巧作基礎的低難度指定動作套路。

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

2.5 二級 - 中等難度指定動作套路。

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

2.6 三級 - 自選 FIG A 級和可辨識的體操技巧。各項目均列明特定要求

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

2.7 四級 - 自選可辨識體操技巧和 FIG 所有級別的技巧元素。各項目均列明特定要求。

- 騰越/跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 自由體操

### 3. 服飾

- 運動員可穿著長袖、短袖或無袖的體操衣，或穿著運動服代替，但須把上衣掖進褲內。運動員可穿著技巧鞋或赤腳進行比賽。
- 不可佩戴任何首飾，除允許佩戴一對針式耳環(每邊耳朵一隻)，其他穿環必須除下，不能只以膠布或膠帶遮蓋。
- 頭髮不可遮蓋面部，長髮須束起成圓髮髻、馬尾辮或辮子。

### 4. 設備及器材

4.1 一般比賽器材的規格需符合 FIG 比賽器材及保護墊的要求。

4.2 賽會有權因應運動員的技術水平及身型調整比賽器材。

- 身型較細小的運動員可使用額外的軟墊以確保安全(除比賽規則特別註明外，分數不會扣減)。
- 圍繞器材的軟墊上可放置跳板幫助運動員登上器材，使用後應立即移開。
- 跳馬箱只供四級跳馬比賽時使用，其他級別的跳馬會使用軟墊代替。有關規則在本規則及示範影片列明。



- 比賽中可使用任何製造商的跳板。如有倒懸或自選的跳馬動作必須使用跳馬墊圈。
- 四級跳馬，當使用疊放墊子時，可使用標準的 5 呎×10 呎墊子。最低高度 32 吋。
- 可按運動員身高調整高低槓的高度。如器材經調教後的最低高度仍未符合要求，可加額外的軟墊把地面升高。

#### 4.3 平衡木

- A 級可於地上使用魔術貼或直線，任何長度或闊度皆接受。
- B 級使用摺疊軟墊或於平衡木上進行，平衡木寬度為 12.25 厘米(6 吋) 及離保護軟墊的高度不超過 10 厘米(4 吋)。
- C 級及一級所使用的矮平衡木寬度為 10 厘米(4 吋)及 4.88 米(16 呎)長，離地面高度不超過 30 厘米(12 吋)及離保護軟墊的高度不超過 10 厘米(4 吋)。如運動員若選擇不使用上述高度平衡木作賽，其分數將根據裁判指引被扣減。
- 二級可使用的矮平衡木(與 C 級及一級相同)或標準平衡木寬度為 10 厘米(4 吋)及 4.88 米(16 呎)長，離地面高度為 88 厘米(34 5/8 吋)至 1.2 米(47¼吋)，運動員於高平衡木作賽將獲得額外分數，評分準備請參照裁判指引。
- 三級和四級體操運動員使用標準平衡木，寬 10 厘米(4 吋)，長 4.88 米(16 呎)。其高度介乎 88 厘米(34 5/8 吋)到至 1.2 米(47¼吋)。使用低平衡木比賽的體操運動員將被扣分。請參考裁判指引。

### 5. 比賽規則

- 5.1 教練須以運動員的能力及安全為前提，為其揀選合適難度級別的比賽項目。
- 5.2 運動員可參與所有(全能)或部份屬同一難度級別的比賽項目。運動員參與國際性比賽的參賽項目必須屬於同一難度級別。而運動員參與本地比賽的參賽項目則可屬不同的難度級別，惟難度級別差距只可相差一級，比賽規則由本地賽事組織自行決定。
- 5.3 運動員所參與之所有賽項必須為同一難度級別，方有個人全能項目的參加資格。若其中一項沒有取得分數或參賽項目屬不同的難度級別，則喪失個人全能項目的獲獎資格。
- 5.4 就有關獎項方面，所有賽事就運動員之能力級別及年齡分組。分組方法以特奧理念為中心，即能力相近的運動員組成一組比賽。全能與個別項目的分組須分開進行。
- 5.5 動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。
- 5.6 為視障體操運動員的調適：
  - 所有級別的比賽均允許提供協助。然而，教練必須在比賽前及每個項目開始前，向賽會和裁判員通知運動員的視障情況。
  - 在所有比賽項目中可以使用如拍手等聽覺提示。



- 在自由體操中，音樂可以在靠近軟墊子外的任何位置播放，或教練可攜帶音樂播放器沿著軟墊周邊播放音樂。
- 在跳馬項目中，運動員可選擇不助跑，而是使用一到兩步，或抓著跑道旁邊的繩子前行。

#### 5.7 為聽障運動員的調適

- 教練必須在比賽前及自由體操項目開始前，向賽會和裁判員通知運動員的聽力障礙。
- 在自由體操中，教練或其他體操運動員可向聽障運動員發出開始動作的信號，不會視作違規。

### 6. 安全考量

- 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安全及適當的步驟提升體操技巧，此舉可減低意外發生的機會。運動員應以個人能力選擇參賽的項目及難度級別。自選動作組的比賽級別只供高階運動員參加。
- 教練有責任為運動員循序漸進提供合適的技術及正確的扶持動作。特殊奧林匹克建議各成員組織邀請合資格的體操教練根據體操訓練指引來教授運動員。
- 不少義工開始擔任教練時，體操專業知識有限。這些人士應僅從教授最基本的技能和動作開始。對教授於較高級別的技巧，必須具備至少兩年教授主流競技體操經驗的教練方可有資格教授。三級和四級體操運動員的教練，應取得相關國家/地區體操管理機構(National Governing Body for gymnastics)的專業培訓資格
- 不論安全措施有多完善，教練絕不應慫恿或鼓勵運動員作出超越其能力或教練自身能力可教授之技巧動作。特殊奧林匹克建議所有教授體操運動的教練應取得由該地區之體操運動相關的體育總會發出的安全認證及同意下列責任聲明：  
「儘管體操訓練或比賽的安全是所有人員的責任，當中運動員家長、醫護人員及運動員自身自然責無旁貸，但教練仍須承擔大部份的責任。預防及整治措施必須切實完成情況，包括：訓練或比賽場地環境、預設之學習進程，以及運動員的身體準備。由於這些範疇涉及道德和法律責任，因此教練須加倍注意。另外，因體操是一項危險性相對較高的運動項目，涉及安全的層面甚廣，所以進行體操訓練或比賽時，各單位必須高度重視及瞭解不同範疇的風險。」
- 根據示範影片及本規則，教練必須於運動員進行吊環、騰越/跳馬及單槓項目的比賽前到達場區指定位置以使隨時為運動員提供扶持或協助。教練必須全程留在該處直至運動員完成比賽。如教練不在場區指定位置，運動員的比賽會被終止而分數將根據裁判指引被扣減。



## 7. 評分

7.1 一般評分通則 - 各項目及動作套路的評分準則皆參照裁判指引。

- 指定動作套路的項目將以難度(Difficulty) D 分值及表演(Execution) E 分值評分機制進行評分，分數扣減準則請參照裁判指引。
- D 分值會按照文字規則內的動作套路要求，以動作難度、額外獎分及中性扣分(Neutral Deduction)準則來評分。如運動員能夠完成任何部分的動作套路，D 分值最少為 1.0 分。
- E 分值會以動作套路的整體演出來評分，並參照所有適用的準則包括動作完成情況及身體伸展幅度作評分標準。
- 各項目的裁判團可由一至四名裁判員組成。
- 當以 D 分值評分機制進行評分時，各分數需要相同。
- 當以 E 分值評分機制進行評分時，如裁判團由兩至三名裁判員組成，得分會以平均分計算。如裁判團由四名裁判員組成，最高及最低的分數會被刪去，再以餘下的兩個分數之平均分為最後得分。
- 若只有一位裁判員，該裁判員需同時負責給予 D 分值及 E 分值。
- 各裁判員可按照總裁判員指示於比賽場區的不同位置觀看運動員的表現而作出評分，亦可以與其他裁判員商議後才作評分。(如裁判分數不在範圍內，亦可作出商議，請參照裁判指引)
- 為使分組程序公平，當比賽開始後，裁判員將不得與教練、家長或運動員討論有關體操運動員的動作套路。如出現上述情況，賽會可免除有關裁判員的職務。

## 7.2 技巧分值(Skill Values)

- A 級、B 級、C 級、一級及二級動作套路的技巧元素及分值可參閱本規則及裁判指引。
- 三級與四級動作套路的技巧元素及分值列於裁判指引和《FIG 積分規則》中。技巧可獲得兩次分值，並可用於組合加分(四級)。
  - 可辨識的體操技巧是各器械體操常規動作中通常執行的元素。可辨識的體操技巧列表在附錄中。
  - 國際體操聯合會(FIG)元素的分值以當前《FIG 積分規則》中列明的分值為準。
  - 對於未列入《特殊奧運會可識別體操技巧列表》或《FIG 積分規則》的技巧，教練可於參賽時連同報名表一同提交新技巧評估申請表，連同比賽報名一起提交。賽會應將申請及時提交予賽事的技術官員，以便在三星期內通知教練評估結果。若申請獲批，教練應帶同該表參加比賽，並在比賽前將其提交給賽事裁判長或主裁判。如果某項技巧在世界運動會上獲得認可



分值，它將被添加到官方技巧列表中。否則，該技巧需在每次比賽中提出申請。

- 當參與特奧全國性或世界運動會的比賽時，賽會可能要參賽運動員於報名時一併提交常規動作內容表。

### 7.3 上訴 - 一般上訴表格由賽會提供

## 8. 附錄 A：可辨識的體操技巧

1. 高低槓 - 在一級與二級高低槓指定動作套路獲得分值的任何技巧均為可辨識的技巧。

### 附加技巧

- 單腿剪刀
- 單腿或雙腿穿過
- 跨步/磨圈
- 籃式擺動
- 推起，蹲上
- 推起，蹲上，跳至高槓
- 下擺落地
- 足圈落地

2. 平衡木 - 在一級與二級平衡木指定動作套路中獲得分值的任何技能均為可辨識的體操技巧。此外，以下列出的技巧的變化也將被視為可辨識的體操技巧(例如：雙腳 90°旋轉可以站立或蹲姿進行)。

### 附加技巧：

- 換腿，翻越上木
- 踏步上木
- 蹲式或跨式上木
- V 字坐
- 膝蓋支撐
- 阿拉貝斯克/支撐(無最少角度及維持時間的要求)
- 莎塞步
- 未列入 FIG 的跳躍(擊掌跳、卡布里奧跳、交叉踢腿跳、1/4 轉跳等)
- 未列入 FIG 的躍步
- 雙腳 90°旋轉
- 單腳 90°轉身



- 身體波浪
- 前滾或後滾
- 前肩滾或後肩滾
- 倒立(3/4 到垂直，雙腳可併攏或分開)
- 滴答(Tic-Toc)
- 固定姿勢的跳躍落地(抱膝、跨步/星形、直體)
- 圓形落地
- 前手翻落地
- 交叉倒立落地
- 未列入 FIG 的空中技巧落地

3. 自由體操 - 在一級與二級自由體操指定動作套路中獲得分值的任何技巧均為可辨識的體操技巧。此外，以下列出的技巧的變化也將被視為可辨識的體操技巧(例如：雙腿併攏或跨步的滾動)。

**附加技巧：**

- V 字坐
- 未列入 FIG 的跳躍
- 未列入 FIG 的躍步
- 未列入 FIG 的 360°轉身
- 身體波浪
- 阿拉貝斯克/支撐
- 手持腿平衡
- 滾動(前滾、後滾、側滾)
- 俯衝前滾
- 倒立前滾
- 後仰滾
- 後彎或橋

## 9. 附錄 B：競技體操指定動作套路

### A 級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助



### 騰越/跳馬(A 級)

可坐於輪椅上或使用助行器(或其他輔助器具)進行比賽。

分值	動作元素
2.0	向裁判員示意開始
2.0	移動到指定位置
2.0	穩定著地
2.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### 高低槓(A 級)

動作以坐姿完成，可使用手持單槓或高低槓的低槓進行。

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
2.0	以正握方式抓住槓(可以同時抓握或一隻手一次抓握)
1.0	將一隻手換成反握
1.0	將另一隻手換成反握
2.0	鬆開槓
1.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### 平衡木(A 級)

可坐於輪椅上，以地上直線或使用助行器以地上直線或低平衡木進行比賽。

自選套路，包括以下動作要求：

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
2.0	移動到平衡木中間
1.0	姿勢或手部動作
2.0	行至平衡木盡頭
1.0	穩定著陸
1.0	向裁判員示意完成



難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### 自由體操(A 級)

可坐於斜坡墊上或使用輪椅或助行器進行比賽。

自選套路，包括以下動作要求：

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
2.0	開始姿勢
2.0	1-2 次翻滾動作或行動不便的組別可自選動作
2.0	完成姿勢
1.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### B 級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助

### 騰越/跳馬(B 級)

可按照以下準則編排套路：

分值	動作元素
1.0	於跳板上的標記位置立正
1.5	向裁判員示意開始
2.0	直體伸展跳至 8 吋軟墊上
2.0	穩定著地
1.5	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0



### 高低槓(B 級)

動作以坐姿完成，可使用手持單槓或高低槓的低槓進行。

分值	動作元素
0.5	向裁判員示意開始
1.0	以正握方式抓住槓
1.0	展示屈體姿勢
1.0	展示分腿姿勢
1.0	展示屈體姿勢
1.0	展示抱膝姿勢，放鬆雙腿
1.0	將一隻手換成反握握法
1.0	將另一隻手也換成反握握法
0.5	鬆開單槓，向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### 平衡木(B 級)

可於墊上或闊平衡木上進行。

自選套路，包括以下動作要求：

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
1.5	站立 - 踏上平衡木側
2.0	2 組不同的移動動作(例如：向前行、向側行、向後行、步操)或向左右兩側踏步
1.0	姿勢
2.0	平衡木下法 - 於平衡木盡頭跳下及穩定著地
1.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0



### 自由體操(B 級)

自選套路，包括以下動作要求：

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
1.0	開始姿勢
2.0	2 組不同的移動動作(例如：向前行、向側行、向後行、步操)或向左右兩側踏步
2.0	1-2 次翻滾
1.0	完成姿勢
2.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

### C 級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助

### 騰越/跳馬(C 級)

選擇一：步行或助跑至跳板

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
1.0	步行或助跑至跳板
1.0	雙腳踏上跳板
2.0	直體伸展跳至 8 吋軟墊上
1.0	穩定著地
1.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0



選擇二：跨步上跳板

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
1.0	助跑
1.0	跨步上跳板
2.0	直體伸展跳至 8 吋軟墊上
1.0	穩定著地
1.0	向裁判員示意完成

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0

高低槓(C 級)

體操運動員可以使用額外的墊子、輔助墊或跳板來登上槓。

高槓

分值	動作元素
1.0	跳起或由他人協助抬起至長懸垂姿勢(展示)
1.0	抱膝姿勢(展示)
1.0	長懸垂姿勢(展示)
1.0	開腿姿勢(展示)
1.0	長懸垂姿勢(展示)
1.0	鬆槓下法

低槓

分值	動作元素
1.0	跳起至前支撐姿勢
1.0	擺動下法

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0



### 平衡木(C 級)

於矮平衡木進行。

以下技巧的次序可倒轉，分數不會扣減：弓步

#### 動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)

踏上平衡木側預備(左肩較接近平衡木盡頭)

向右側踏步，手波浪(右手高於左手)

向左側踏步，手波浪(左手高於右手)

90°向右轉體，手放髖

3 次步操踏步(先踏右腳，提起左腳，曲膝使左腳腳尖指著右膝)

左腳合併至右腳(其中一隻腳可稍置於前)，手放身體兩側

左腳向前踏至弓步，手臂向上延伸，貼近雙耳，維持姿勢。

合併右腳至左腳旁(其中一隻腳可稍置於前)

雙手平放兩側

右腳向前踢 45°，踏右腳及左腳向前踢 45°，踏左腳及右腳向前踢 45°

踏右腳及合併雙腳(其中一隻腳可稍置於前)，雙手下垂

手向右波浪，垂下手，手向左波浪，垂下手

直體伸展跳下法

分值	動作元素
1.0	平衡木上法
1.0	側踏步及手波浪動作(右及左)
1.0	90 度轉體
1.0	步操踏步
1.0	弓步
1.0	前踢腿
1.0	手波浪
1.0	平衡木下法

難度(D)	8.0
表演(E)	2.0
最高分數	10.0



### 自由體操(C 級)

以下技巧的次序可倒轉，分數不會扣減：腳尖轉體及曲膝平衡

起始動作：左腳站立，右腳屈膝及腳尖指地面，雙手下垂

拍子	動作
1-16	搖體同時雙手手指擺動，雙手上舉。 雙手平放兩側 右腳向前踢 踏右腳及左腳前踢 踏左腳及右腳前踢 合併右腳至左腳
1-8	右側踏步及合併雙腳 2 次 右踏步，左腳指向側 手波浪(左手高於右手)
1-8	左側踏步及合併雙腳 2 次 左踏步，右腳指向側 手波浪(右手高於左手)
1-5	360°以腳尖轉體，雙手上舉
6-8	屈膝，雙手擺下 直體伸展跳，雙手上舉
1-完成	雙手上舉擺動，跑 5 步，於身後踢腳(左腳開始) 合併雙腳 蹲下，雙手放地上 身體向前滑動 曲膝平衡右腳後舉 合併雙膝 身體後波浪

完成姿勢：左體坐下，右手波浪

分值	動作元素
1.0	前踢腿三次
0.5	左側踏步及手波浪
0.5	右側踏步及手波浪
1.0	360 度以腳尖轉體
1.0	直體伸展跳
1.0	跑步
1.0	曲膝平衡



1.0 身體後波浪

1.0 完成姿勢

難度(D) 8.0

表演(E) 2.0

最高分數 10.0

### 一級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助

### 騰越/跳馬(一級)

分值 動作元素

1.0 向裁判員示意

1.0 助跑至跳板

1.0 跨步上跳板

2.0 直體伸展跳至 8 吋軟墊上

1.0 穩定著地

2.0 (2-3 步) 3/4 手倒立

1.0 放下腳成弓步

1.0 向裁判員示意

難度(D) 10.0

表演(E) 10.0

最高分數 20.0

### 高低槓(一級)

體操運動員可以使用額外的軟墊、助跳箱或跳板來完成登上器材動作。

#### 高槓

分值 動作元素

0.5 跳起或被輔助至長懸垂姿勢(展示)

1.0 屈體姿勢(保持 2 秒)

1.0 長懸垂姿勢(展示)

1.0 開腿姿勢(保持 2 秒)

1.0 長懸垂姿勢(展示)

1.0 鬆槓下法



低槓

分值	動作元素
1.5	跳起至前支撐姿勢
1.5	擺動動作
1.0	擺動下法

加分動作 / 額外加分

分值	動作元素
1.5	低槓 - 屈體前滾翻下法

難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

**平衡木(一級)**

必須於矮平衡木進行。

以下兩個動作元素的次序可互換，不會扣分：弓步和吸腿平衡 (Passé hold)

**動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)**

**踏上平衡木側預備**(左肩較接近平衡木盡頭)

雙手畫圓，先於身前交叉，向上舉，再水平放兩側

**3 次側踏步**向右

**90°轉**向右

右腳踏前成弓步，手向前(貼耳伸展)，維持姿勢

左腳合併至右腳(其中一隻腳可稍置於前)

手平放兩側

**左側踏步及右腳向前踢腿近 90°，右側踏步，左腳向前踢腿近 90°，左側踏步，右腳向前踢腿近 90°**

右腳置於前，手環抱於中前方

右腳向前提起成**吸腿平衡(passé Hold)**(腳尖指向膝)

右腳置於前，展開右臂，展開左臂

手放腕

**3 次步操踏步**(次序為左腳-右腳-左腳，每步提膝至吸腿平衡動作，腳尖指向膝)

右腳置於前，垂下雙臂

**直體伸展跳**下法



<b>分值</b>	<b>動作元素</b>
1.0	平衡木上法
1.0	側踏步
1.0	90°轉體
1.5	弓步
1.5	前踢腿
1.5	吸腿平衡
1.0	步操踏步
1.5	平衡木下法
<b>難度(D)</b>	<b>10.0</b>
<b>表演(E)</b>	<b>10.0</b>
<b>最高分數</b>	<b>20.0</b>

### 自由體操(一級)

套路動作可選用蹲半轉體或前滾翻(額外得分)

以下動作元素的次序可互換，而不會扣分：3/4 手倒立、前吸腿平衡、槓桿平衡/T 字形平衡、跑步至跨步

起始動作：雙腳合併及屈膝，身體稍傾前，雙臂放於面前交疊

拍子	動作
1-4	維持
5-12	左腳後踏及屈膝，右腳腳尖指向前。雙臂向由下至上畫圓，手腕擺動。 右腳腳尖滑向左腳，右提踵 手臂在身前水平伸展，將左手腕放置右手腕之上 伸直右腿，垂下手
1-16	右腿踏前成弓步 手向前貼耳伸展及維持姿勢 3/4 手倒立，放下右腿成弓步，手臂貼耳旁 右腳滑向左腳，雙手像兩刷擺動，次序為右、左、右及雙手水平展開
1-8	左腳踏前，小跳，右腳屈膝至吸腿平衡(腳尖指膝) 右腳踏前，小跳，右腳屈膝至吸腿平衡(腳尖指膝)
1-8	4 步踮腳快步動作，次序為左、右、左、右，合併左腳至右腳旁 手環抱於中前方，提高右腳成吸腿平衡，腳尖指膝 右腳踏前，90°向左轉體同時左腳合併至右腳，左臂向下擺動，向側展開



- 1-16 左腳踏前，右腳向前踢腿，右腳屈膝左腳後舉成燕式平衡  
左腳踏前，合併右腳至左腳旁，兩臂向下畫圓，在身前交叉，向上舉，在身邊展開  
右腳踏前，左腳向前踢腿，左腳屈膝右腳後舉成燕式平衡  
右腳踏前，合併左腳至右腳旁  
身體臍部以上向前傾，右腳屈膝抬高右腳跟，雙臂於身前方水平合上，手腕貼近，手掌向外，頭向右轉，手向身邊展開，伸直雙腳
- 1-8 向左滑步，重心移到左腳，右腳踮起  
左手低於右手成對角線  
向右滑步，重心移到右腳，左腳踮起  
右手低於左手成對角線
- 1-8 左腳向前踏向角位  
180°向右轉體雙手下垂  
右腳合併至左腳  
屈膝，雙手放於胸膛前，左手向左上方伸展成對角線及向左望
- 1-16 再屈膝，雙手由左邊身體逆時針擺動，雙手上舉，伸直雙膝  
右腳踏前成弓部，身體呈 T 字形平衡，完成姿勢右腳成弓部，雙手貼耳  
合併右腳至左腳，垂下雙臂
- 1-8 跑 3 步(次序為右、左、右)，左腳向前跨步(雙手貼耳)，向前踏步雙腳合併
- 1-8 屈膝，雙臂由下至上畫圓，直體伸展跳，雙手上舉，屈膝著地及雙臂貼耳  
90°向右轉體同時腳跟依次抬起 4 次(右腳跟先抬起)，雙手上舉，手緊扣
- 1-完成 蹲半轉體或前滾翻至坐著姿勢，團身至膝貼於胸前，腳尖指地，雙臂向前伸展，雙手擺動  
團身仰臥地上，背部貼地，抬高雙腳(手貼耳按地上)，由捲起身右臀坐著的姿勢至高跪著的姿勢，雙臂貼耳  
身體後波浪  
坐於腳跟上，雙臂交叉成擁抱的姿態，向右望

分值	動作元素
1.0	3/4 手倒立
0.5	吸腿平衡小跳
0.5	吸腿平衡
1.0	舞蹈動作
0.5	側滑步
1.0	槓桿平衡/T 字形平衡
1.0	跨步



1.0	直體伸展跳
1.0 / 2.0	蹲半轉體 或 前滾翻
1.0	團身仰臥地上，背部貼地，抬高雙腳
0.5	身體後波浪
難度(D)	9.0(蹲半轉體) 或 10.0(前滾翻)
表演(E)	10.0
最高分數	19.0(蹲半轉體) 或 20.0(前滾翻)

## 二級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助

### 騰越/跳馬(二級)

分值	動作元素
1.0	向裁判員示意開始
1.0	助跑
1.0	跨步上跳板
2.0	直體伸展跳至 16 吋軟墊上
1.0	穩定著地
2.0	(2-3 步)手倒立(雙腳合起)
1.0	放下腳成弓步
1.0	向裁判員示意完成
難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

### 高低槓(二級)

體操運動員可以使用額外的軟墊、助跳箱或跳板來完成登上器材動作。

#### 高槓

分值	動作元素
1.0	從助跳箱上開始，向前傾進入向前擺盪
1.0	向後擺盪
1.0	向前擺盪



- 1.0 向後擺盪
- 1.0 向後擺盪時·鬆槓下法

#### 低槓

##### 分值 動作元素

- 1.0 跳起至前支撐
- 1.0 背離擺動
- 1.0 背離擺動下法

#### 加分動作 / 額外加分

##### 分值 動作元素

- 2.0 低槓 - 踢上成懸掛上法(跨步踢腿成翻上)
- 2.0 低槓 - 雙腳併攏翻上成懸掛上法
- 2.0 低槓 - 屈體前滾翻下法

- 難度(D) 10.0
- 表演(E) 10.0
- 最高分數 20.0

### 平衡木(二級)

可於矮平衡木或高平衡木(額外得分)進行。

\*如使用高平衡木，必須有教練在旁提供保護或協助

以下動作元素的次序可互換，而不會扣分：轉體，槓桿平衡/T 字形平衡及之後動作

#### 起始動作(矮平衡木)：

踏上平衡木末端，面向平衡木  
蹲下及手臂向前伸展，手臂由內向外畫圈

#### 起始動作(高平衡木)：

身體支撐跳上平衡木，伸展右腳擺動至坐上平衡木，面向平衡木  
雙腳向後擺動至蹲在平衡木上，手抬高，手臂向前伸展，手臂由內向外畫圈

動作次序(矮及高平衡木)：**(粗字體動作為個人技巧評分動作)**

站起及垂下雙臂

**雙臂向左右兩側抬高至水平位置，右腳踏前，左腳向前踢 90°，左腳屈膝(plié)右腳後舉成燕式平衡(arabesque)**

向前踏 3 步(次序為右、左、右)，雙手兩側展開

**雙手放於兩側，左腳踏前，右腳向前踢 90°，右腳屈膝左腳後舉成燕式平衡**



向前踏 2 至 3 步，腳置於前，向前鞠躬，雙臂向後伸展  
 直體站。雙手垂下，**180°轉體**(矮平衡木片段顯示向左轉體，高平衡木片段顯示向右轉體)  
 右腳踏前成弓步，雙臂向前伸展(手貼耳)。**槓桿平衡/T 字形平衡(Lever/T-hold)**  
 右腳弓步雙臂向後畫圓至雙臂伸展(左手在前，右手在側)，右腿跟抬起  
 向前踏及雙腳貼近，右腳在前，雙手垂下  
**直體伸展跳**，雙手向上擺動。曲膝著地，手臂兩側展開  
 伸直雙腳，雙手垂下  
 90°向左轉體，雙臂兩側展開  
**踮腳(relevé)**，向右側踏步，右手於胸膛前屈曲，重覆側踏步，左手於胸膛前屈曲至雙手交疊  
 90°向右轉體，雙手上舉  
 右腳踏前，左屈腿(腳尖貼腳跟)，垂下右手  
 左腳踏前，右屈腿(腳尖貼腳跟)，垂下左手  
 行 3 至 4 步至平衡木盡頭，合併雙腳，分腿跳下法(**straddle jump dismount**)(分腿最少 90°)

分值	動作元素
1.0	上平衡木至蹲下
1.0	右腳舞蹈動作
1.0	左腳舞蹈動作
1.0	180°轉體
1.0	槓桿平衡/T 字形平衡
1.0	直體伸展跳
1.0	側踏步
1.0	屈腿步
1.0	分腿跳下法

難度(D)	10.0(高平衡木) 或 9.0(矮平衡木)
表演(E)	10.0
最高分數	20.0(高平衡木) 或 19.0(矮平衡木)

### 自由體操(二級)

套路動作可選用燭台或後滾翻。

以下動作元素的次序可互換，而不會扣分：180°吸腿轉體、手倒立、滑步、側手翻或跨步至槓桿平衡/T 字形平衡



起始動作：右膝跪下，左腳置於前。左手曲，手放於右肩，右手向後伸展。

**拍子 動作(粗字體動作為個人技巧評分動作)**

1-4 維持姿勢

5-16 左手向前伸展，右手向前伸展，與左手平衡

重心向前移，雙手放兩側

重心移向後腳，伸直置於前方的左腳，兩手緊扣在前

90°向右轉讓左膝跪下，手屈曲於胸膛前

90°向右轉讓右腳屈膝，踏在地上，兩手仍然緊扣，手向前伸展

1-16 站起及雙腳合併，雙手放兩側

右腳踏前預備轉體，右手環抱於中前方，左手放側，**180°吸腿轉體(passé pivot)**，雙手環抱於中前方，左腳踏前，雙腳合併，雙手兩側展開垂下雙手

1-16 左腳向前踏，右腿成弓步，雙手貼耳伸展

**手倒立(雙腳合併及垂直姿態)**，右弓步，雙手貼耳伸展

右腳合併至左腳，垂下雙手

1-8 右腳踏前至 **2 次前滑步(forward chassés)**，左手在前，右手在側

跑步及後踢腿(踏步次序為右左右)，雙手兩側 45°下垂，雙腳合併雙手下垂

1-16 **直體伸展跳**，雙手擺動高於頭

著地時雙手上舉，雙手向後畫圓。**團身跳(Tuck jump)**，雙手擺動至中前方伸直雙腳，垂下手

右腳向右踏，腳維持分開，髖部擺動次序為右左右左，雙手兩側 45 度下垂 90°轉向右，左腳合併至右腳，於胸前拍掌五次，頭向右轉及雙手指向右

1-16 右腳踏前，左腳合併及曲膝，腳伸直同時手向前及向上擺動

右腳踏前，左腳合併，**身體前波浪**

1-8 **燭台(Candlestick) (手貼耳放地上)或後滾翻至蹲下**

1-16 站起，左手臂向前及右手臂向後成對角線伸展

45°向角位左轉，後手擺向前至雙手貼耳

**側手翻**並以弓部為完成姿勢

1-4 後踏 2 步(腳跟抬高)及合併雙腳，手下垂，左手放於髖部側，右手手肘抬高，手放左肩，頭向左望

1-16 **左腳踏前小跳及右腳向前踢 45°**。右腳踏前，屈膝或踮腳，左腳後舉成燕式平衡

踮腳向前走三步，右腳踏前小跳及左腳向前踢 45°。左腳踏前，屈膝或踮腳，右腳後舉成燕式平衡

踮腳向前走三步。合腳，45°向左轉體



- 1-16** 向前跑 2 至 3 步，跨步至槓桿平衡/T 字形平衡。前腳合併至後腳，手高於頭。  
雙手下垂  
1-完成 左膝於地上，蹲下及轉向右，分腿坐  
身盤曲向右方，右手按地，髖部抬起，左手於身前擺動至耳旁伸展  
坐下及合腿，躺下及向左翻滾至背部貼地，手放於耳旁  
伸直雙手並於胸膛前拍手，雙手展開放於地上，左腳曲起至右膝旁

分值	動作元素
1.0	180°吸腿轉體
1.0	手倒立
0.5	前滑步
1.0	直體伸展跳
1.0	團身跳
0.5	身體前波浪
1.0	燭台或後滾翻
1.0	側手翻
1.0	舞蹈動作
1.0	跨步
1.0	槓桿平衡/T 字形平衡
難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

### 三級

動作示範影片為正式版本，本規則只作參考，如動作示範影片與本規則有差異，則以影片為準。

\*必須有教練在旁提供保護或協助

### 騰越/跳馬(三級)

#### 選項一

分值	動作元素
1.0	向裁判示意開始
1.0	助跑
1.0	跨步上助跳板
2.0	直體跳上 24 吋墊子



- 1.0 穩定落地
- 2.0 (2-3 步)倒立平躺落墊
- 1.0 坐起並向裁判示意完成

難度(D) 9.0  
表演(E) 10.0  
最高分數 29.0

### 選項二

- | 分值  | 動作元素                |
|-----|---------------------|
| 1.0 | 向裁判示意開始             |
| 1.0 | 助跑                  |
| 2.0 | 跨步上助跳板              |
| 3.0 | 跳起至倒立落在至少 30 吋高的墊子上 |
| 2.0 | 平躺落墊                |
| 1.0 | 坐起並向裁判示意完成          |

難度(D) 10.0  
表演(E) 10.0  
最高分數 20.0

### 高低槓(三級)

\*必須有教練在旁提供保護或協助

體操運動員可以使用額外的墊子、助跳箱或跳板來完成登上器材動作。

整套動作中的元素可按任意順序完成，需遵循以下編排指導原則：

- 6 個動作(高槓 3 個，低槓 3 個)
- FIG A 級或可辨認的體操動作(每個動作可在每根槓上執行一次以獲得價值分)
- 轉換槓時，體操選手必須從一根槓下法，然後再上另一根槓
- 安全提示：在高槓上擺盪下法時，應在擺盪遠離低槓的方向鬆手下法
- 必須包含以下特殊要求：

- | 分值  | 要求                      |
|-----|-------------------------|
| 0.5 | 翻上或踢上                   |
| 0.5 | 背離擺動至 45°               |
| 0.5 | 環形動作(向前或向後的翻轉動作，如前翻或後翻) |
| 0.5 | 擺盪動作                    |



難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

### 平衡木(三級)

必須在高平衡木上完成

\*必須有教練在旁提供保護或協助

限時：1 分 15 秒

- 可選編排
- 6 個動作
- FIG A 級或可辨識的體操動作
- 必須包含以下特殊要求

分值	要求
0.5	翻騰動作
0.5	舞蹈動作(跳躍/彈跳/跨跳)
0.5	平衡動作
0.5	轉體動作(至少 180° · 單腳或雙腳)
難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

### 自由體操(三級)

限時：1 分 15 秒

- 可選編排
- 6 個動作
- FIG 「A」級或可辨認的體操動作
- 必須包含以下特殊要求

分值	要求
0.5	翻騰動作(向前、向側或向後)
0.5	額外翻騰動作(必須與第一個翻騰動作方向不同)
0.5	舞蹈動作(跳躍/彈跳/跨跳)
0.5	轉體動作(至少 180° · 單腳)



難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

## 四級

### 騰越/跳馬(四級)

任何符合 FIG 動作規則的跳馬 - 起評分依據當前 FIG 動作規則中的標準

特殊奧運：跳馬經疊放的墊馬可使用任何標準製造的 5 呎×10 呎墊子(橫向放置)

特奧會騰越/跳馬：

跳馬開始評分

- 1.0 倒立起跳至疊放墊子(至少 32 吋高) - 平背落地
- 1.6 倒立起跳至跳馬桌 - 平背落地至疊放墊子(墊子高度至少與跳馬桌齊平)
- 1.4 前手翻越過疊放墊子(至少 32 吋高)

額外的疊放墊子跳馬前手翻將獲得 1.4 分加上下列加分：

- 0.1 每次 $\frac{1}{4}$ 轉體加 0.1 分 例如： $\frac{1}{4}$ 上、 $\frac{1}{4}$ 下的起評分為 1.6 (1.4 分來自前手翻，另加 0.1 分  $\times 2 = 0.2$  分)
- 0.2 每次 $\frac{1}{2}$ 轉體加 0.2 分 例如： $\frac{1}{2}$ 上、 $\frac{1}{2}$ 下的起評分為 1.8 (1.4 分來自前手翻，另加 0.2 分  $\times 2 = 0.4$  分)

安全提示：根據 FIG 規則，帶有側向落地的跳馬動作是不被允許的。(例如：前手翻上馬， $\frac{1}{4}$ 轉側向下馬是不允許的動作。)

### 高低槓(四級)

\*必須有教練在旁提供保護或協助

體操運動員可以使用額外的墊子、助跳箱或跳板來完成登上器材動作。

動作編排說明動作可以按照任何順序完成，但需遵循以下編排指導原則：

- 8 個動作(高槓 4 個，低槓 4 個)
- 任何 FIG 技巧或可辨識的體操技巧
- 必須在套路中包含槓間轉換
- 安全注意事項：在高槓上，建議擺動下槓動作的釋放方向應遠離低槓。若因動作順序導致選手必須朝低槓方向釋放，教練必須在場監督並做好準備，以防止選手撞擊低槓。



- 必須包含下列要求：

分值	要求
0.5	高於 45°的動作
0.5	旋轉動作 ( 前向或後向 )
0.5	額外旋轉動作(套路需包含另一個旋轉動作;如果同一旋轉動作在低槓和高槓各執行一次,可分別獲得兩次評分認可)
0.5	擺動動作或額外旋轉動作(套路需包含一個擺動動作或另一個旋轉動作,但同一旋轉動作不得第三次獲得評分認可)

難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

#### 平衡木(四級)

必須在高平衡木上完成

\*必須有教練在旁提供保護或協助

限時：1 分 30 秒

- 可選編排
- 8 個動作
- 任何 FIG 評分規則中的分值技巧或可辨識的體操動作
- 必須包含下列要求

分值	要求
0.5	手撐技巧動作套路需包含一個手撐的技巧動作(可以是下槓動作)
0.5	舞蹈動作(跳躍/騰躍)
0.5	平衡動作(腿部伸展至 90°)
0.5	轉體(單腳至少 180°)

難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0

#### 自由體操(四級)

限時：1 分 30 秒

- 可選編排
- 6 個動作
- 任何 FIG 評分規則中的分值技巧或可辨識的體操動作



- 必須包含下列要求

分值	要求
0.5	技巧動作(前向、側向或後向)
0.5	帶飛行軌跡的技巧動作
0.5	舞蹈系列或段落(至少 2 個不同技巧，其中一個必須是跳躍/騰躍)
0.5	轉體(單腳至少 360°)
難度(D)	10.0
表演(E)	10.0
最高分數	20.0