



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

比賽章程

堅毅不屈 磨練自己
今日輸得起 明日成大器

- (1)目的： ● 提高競技體操水平，發掘優秀運動員
- (2)項目： ● 自由體操 平衡木 跳馬
- (3)日期及時間： ● 2024年7月14日 星期日 上午10時至下午8時
- (4)地點： ● 慈恩學校(九龍土瓜灣浙江街13號)

- (5)組別： ● 各項目設有以下組別：

組別 \ 比賽項目	自由操	平衡木	跳馬
組別(男)	男子幼兒 A 組	男子幼兒 A 組	男子幼兒組
	男子幼兒 B 組	男子幼兒 B 組	男子初級組
	男子幼兒 C 組	男子幼兒 C 組	男子中級組
	男子初級 A 組	男子初級組	男子高級組
	男子初級 B 組	男子中級組	男子公開組
	男子中級組		
	男子高級組		
	男子公開組		
組別(女)	女子幼兒 A 組	女子幼兒 A 組	女子幼兒組
	女子幼兒 B 組	女子幼兒 B 組	女子初級組
	女子幼兒 C 組	女子幼兒 C 組	女子中級組
	女子初級 A 組	女子初級組	女子高級組
	女子初級 B 組	女子中級組	女子公開組
	女子中級組	女子高級組	
	女子高級組		
	女子公開組		



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

(6) 參賽資格：

- 參加者必須曾經 或 現正參與香港青年體育會舉辦的體操課程 或
- 曾經或現正參與香港青年體育會與其他機構/學校合辦之體操課程
- 獲本會邀請團體。
- 參加者可參加多於一個組別或多於一個項目，參考下表。
- 各歲數各項目可參加組別(以比賽日2024年7月14日為計算準則)。

歲數	自由體操
3歲	幼兒A組、初級組、中級組、高級組及公開組
4歲	幼兒B組、初級組、中級組、高級組及公開組
5歲	幼兒C組、初級組、中級組、高級組及公開組
6歲至8歲	初級A組、初級B組、中級組、高級組及公開組
9歲至11歲	中級組、高級組及公開組
12歲至17歲	高級組及公開組

歲數	平衡木
3歲	幼兒A組、初級組、中級組
4歲	幼兒B組、初級組、中級組
5歲	幼兒C組、初級組、中級組
6歲至8歲	初級組、中級組
9歲至11歲	中級組
12歲至17歲	高級組

歲數	跳馬
3歲至5歲	幼兒組、初級組、中級組、高級組、公開組
6歲至8歲	初級組、中級組、高級組、公開組
9歲至12歲	中級組、高級組、公開組
12歲至17歲	高級組、公開組



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

- (7)比賽服裝：
- 所有參賽者**必須**穿著體操衣。
 - 請參考附件二之評分規則關於體操衣。
- (8)報名辦法：
- 網上報名(以Google form 填寫) 登入以下連結遞交報名表格:
透過網址 <https://2024gymmatch.hkysa.hk>
主頁> 比賽資訊 > 網上報名(中文)
主頁> 比賽資訊 > on-line application (English)

中文版：<https://forms.gle/swH6bdNGCERj3k6>



英文版：<https://forms.gle/swH6bdNGCERj3k6>



- (9)報名費用：
- 每一組別每項報名費為HK\$200。
 - *** 如參加2項組別，需繳交報名費: $HK\$200 \times 2 = HK\400 .-
敬請留意。
 - 報名費用收據將在2024年5月31日12:00前以電郵寄出，如需正本收據可個別提出。
- (10) 繳費方式：
- 所有報名費用**必需**在2024年5月31日12:00前繳交，否則當棄權。
 - 經存款或轉帳存入本會戶口
戶口名稱：香港青年體育會有限公司
銀行名稱：香港上海滙豐銀行



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

戶口號碼 : 642-003461-838

轉數快ID : 6967400

轉數快手提 : 93242030

轉數快電郵 : info@hkysa.hk

- 請於存款或轉帳後連同下列文件電郵至cs@hkysa.hk

以便核實。需提交文件：

1. 存款或轉帳收據副本
2. 身份證 或 出世紙副本

電郵內容參考:

主旨: 體操比賽報名收據及文件

內容: 參加姓名:XXX 參加項目:XXX 聯絡電話:XXX

*****注意事項 :報名費一經繳交，恕不發還。若繳交報名費時，受款銀行所收取之額外手續費，須由參賽者自行承擔。若參賽者不自行承擔，比賽資格將會被取消。**

(11)截止報名：

- 2024年5月31日12:00前，逾時報名者將不被接納。
- 如因組別報名人數不足，通知教練向參賽者建議轉組或取消。教練必須在2024年6月6日前回覆本會。逾時按人數不足，組別取消並安排退款手續。

(12)獎項：

- 各組別均設冠軍，亞軍及季軍獎牌各一名和「優異獎狀」三名。
- 如該組人數達12人，「優異獎狀」共有四名。
- 今年設有組別總冠軍（如：初級組總冠軍），參賽者必須參與三項比賽項目才有機會競逐該獎項，組別總冠軍的計算方式為（自由體操、平衡木以及跳馬所得的分數相加後的總和，最高分為總冠軍）。
- 頒獎儀式將於比賽完結後舉行。
- 主辦單位擁有頒發獎項之最終決定權。



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

- (13) 證書：
- 所有參加者可申請「個人成績證書」。每項每張費用為HK\$180。
 - 「個人成績證書」會印有參加者姓名及組別獎項
 - 申請「個人成績證書」者可在比賽後3天內(即2024年7月17日前) 透過比賽專用網址申請，並於2024年7月22日12:00前完成付款手續。證書將在20日內交由教練或機構轉交申請者。
 - 如未能以上日期完成申請，本會將收取額外手續費HK\$300。
 - 所有參加者均獲頒發出席證書乙張。
- (14)查詢：
- 一般查詢及申請「個人成績證書」，請致電2247 5252與本會職員聯絡。
 - 比賽動作及技術查詢，請直接聯絡教練。
 - 購買體操衣查詢，價目表及訂購表格可在比賽專用網址下載。
- (15)備註：
- 如發現虛報資料，主辦機構有權取消其參加者參賽資格及成績，已繳交之費用將不獲發還。
 - 各組別參加者人數不足五人，該組別將被取消，報名費用將獲發還；棄權者則不獲發還其報名費用。
- (16) 附件：
- 附件一 幼兒及兒童體操比賽組別動作。
附件二、三 評分規則。
- (17) 重要資訊：
- 比賽詳情及最新消息請參閱比賽專用網址。
 - 出場序於2024年6月18日或前在比賽專用網址公佈。
 - 章程內容如有更改，本會將在比賽專用網址公佈。
 - 比賽專用網址: <https://2024gymmatch.hkysa.hk>。



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

(18) 颱風及
暴雨安排:

- 上午 11 時前懸掛八號烈風或暴風或以上，或發出紅色暴雨警告信號或以上，當天比賽將會取消。
- 如比賽當天懸掛三號強風或一號戒備信號，比賽如期進行。
- 如比賽進行當中發出紅色或黑色暴雨警告信號時，當天比賽將會繼續舉行。
- 如在比賽進行當中的任何時間懸掛八號烈風或暴風信號，當天比賽將會取消。



比賽事項跟進

日期	內容
2024年5月31日	截止報名日期及繳交報名費限期
2024年6月6日	請教練回覆參賽者最後組別變更情況通知本會
2024年6月11日	比賽專用網址 https://2024gymmatch.hkysa.hk 啟用
2024年6月11日	公布<參賽名單>請教練及參加者核對資訊，若有錯誤必須於2024年6月14日前通知本會
2024年6月18日	公布<出場序>
2024年6月21日	自行檢查<出場序>參加者資訊是否正確，若有錯誤必須於2024年6月25日前通知本會
2024年6月26日	公布出場序修正
2024年7月14日 比賽日	即時顯示 召集及公布成績
2024年7月19日	自行下載大會拍攝相片



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

為響應綠色生活，有關附件資料並沒有提供列印，大家可自行在以下連結或QR Code下載：

比賽章程完整版	比賽專用網址
https://2024gymmatch.hkysa.hk/Child_Gym_Match_Intro_2024.pdf	https://2024gymmatch.hkysa.hk
	

支持環保 減少紙張

報名電子化 流程更暢順

自2016年起本會自行開發網上計分系統

多謝您們的支持

本章程只列印到第7頁為止，全份章程共15頁



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

附件一

自由體操各組別動作

男子幼兒 A 組 / 女子幼兒 A 組
1. 大字一字 8 拍
2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 前滾翻躺下
4. 拱橋 (靜止 2 秒)
5. 轉身，仰挺身
6. 半字馬(靜止 2 秒)(如一字馬，可加 1 分)
7. 站立蹲腿跳
8. 橫分腿跳
套路分數：8 分

男子幼兒 B 組 / 女子幼兒 B 組
1. 大字一字 8 拍
2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 前滾翻躺下
4. 拱橋 (靜止 2 秒)
5. 轉身，仰挺身
6. 半字馬(靜止 2 秒)(如一字馬，可加 1 分)
7. 站立蹲腿跳
8. 橫分腿跳
套路分數：8 分

男子幼兒 C 組 / 女子幼兒 C 組
1. 大字一字 8 拍
2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 前滾翻站立
4. 一字馬(如一字馬轉大字馬轉一字馬,可加 1 分)
5. 兩腿併腿，成屈體坐
6. 拱橋 (靜止 2 秒)
7. 站立蹲腿跳



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

8. 橫分腿跳
套路分數：8分

男子初級組
1. 單腳倒立，站立 2. 前滾翻接分腿跳 3. 上體前倒成屈臂俯撐 4. (承接俯撐)腳擺起前滾翻成分腿坐 5. 一字馬 6. 兩腿併腿接手支撐腰的肩胛倒立(靜止 2 秒) 7. 半轉跳(180 度) 8. 燕式平衡 (靜止 2 秒) 9. 側手翻接側手翻 (2 分)
套路分數：10 分

女子初級 A 組	女子初級 B 組
1. 向前併步兩步 2. 燕式平衡(靜止 2 秒) 3. 由站立向後往做拱橋(靜止 2 秒)，推手起再站立 4. 一字馬(如三面叉，可加 1 分) 5. 前併腿成屈體坐 6. 肩胛倒立，起身 7. 半轉跳(180 度) 8. 前踢腿左右各一次 9. 分腿跳 10. 側手翻	1. 前併步兩步 2. 燕式平衡接前滾分腿坐 3. 前併腿成屈體坐 4. 肩胛倒立，起身 5. 倒立前滾 6. 側手翻連續兩個 7. 一字馬轉大字馬轉一字馬 8. 後軟翻 9. 舞蹈動作
套路分數：10 分	套路分數：9 分

男子中級組	女子中級組
1. 倒立前滾翻起立 2. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐 3. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成三個方向的劈叉 4. 左(右)腿後擺成俯撐	1. 向前併步兩步 2. 前滾翻接西松跳 3. 一字馬轉大字馬轉一字馬 4. 前併腿成屈體坐 5. 肩胛倒立，起身



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

5. (承接俯撐)腳分腿移近手位，跳起上倒立(靜止 2 秒) 6. 前滾翻成分腿坐 7. 兩腿併腿接手不支撐腰的肩胛倒立(靜止 2 秒) 8. 併腿坐，後滾翻起 9. 半轉跳(180 度) 10. 跳起側手翻接側手翻(2 分)	6. 站立落拱橋推手起再站立 7. Y 字站立 8. 連續蹲腿跳分腿跳 9. 單足轉 360 度 10. 原地蹬腿側手翻接側手翻(2 分)
套路分數：11 分	套路分數：11 分
男子高級組	女子高級組
1. 三步助跑魚躍前滾翻 2. 頭手翻 3. 跳轉 180 站立 4. 手倒立(停 2 秒)前滾翻起立 5. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐 6. 兩臂撐直，右(左)腿併攏成俯撐 7. 慢起頭手倒立(停 2 秒) 8. 前滾翻直腿起 9. 跳轉 180(站立) 10. 後倒直腿後滾翻 11. 燕式平衡(停 2 秒) 12. 三步助跑側手翻內轉體 90 挺身跳下 結束	1. 前併步 2. 倒立前滾接西松跳(2 分) 3. 一字馬轉大字馬轉一字馬 4. 前併腿 5. 後滾翻 6. 後軟翻 7. 燕式平衡(靜止 2 秒)接分腿體前屈接手不按腰的肩胛倒立(靜止 2 秒) 8. 跨跳，橫分腿體跳(舞蹈段落) 9. 單足轉 360 度 10. 原地蹬腿側手翻接側手翻(2 分)
套路分數：12 分	套路分數：12 分

男子公開組	女子公開組
1. 手倒立(停 2 秒) (1 分)前滾翻起立(1 分) 2. 三步助跑跳起魚躍前滾翻直腿起(1 分) 3. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐(1 分) 4. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成縱劈叉，兩臂側平舉(稍停) (1 分) 5. 轉體 180°成左(右)腿在前的縱劈	1. 舞蹈動作(1 分) 2. 倒立前滾翻(1 分)接西松跳(1 分) 3. 原地蹬腿側手翻(1 分)接側手翻(1 分) 4. 燕式平衡(靜止 2 秒) (1 分)接分腿體前屈(1 分)接手不按腰的肩胛倒立(靜止 2 秒) (1 分) 5. 三個方向的劈叉(1 分) 6. 站立落拱橋，推手(1 分) 7. 單足轉體 360 度(1 分)



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

叉，兩臂側平舉(稍停)(1分) 6. 左(右)腿後擺成俯撐(1分) 7. 慢起頭手倒立(停2秒)(1分) 8. 前滾翻成分腿坐(1分) 9. 分腿支撐(停2秒)，還原成分腿坐(1分) 10. 兩腿併腿，後滾翻直腿起(1分) 11. 燕式平衡(停2秒)(1分) 12. 跳起側手翻接側手翻併腿站立結束(1分)	8. 跨跳，橫分腿體跳(舞蹈段落)(1分) 9. 舞蹈結束動作(1分) (次序可自由編排)
套路分數：13分	套路分數：13分

備註欄

1. 開始位置不限，可自行隨時轉方向
2. 體操墊總長度為10米，闊1.2米



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

附件二

自由體操評分規則

1. 每個體操動作為 1 分。
2. 總分是由所選級別之動作分數總和加上整體印象分。
3. 總分表

自由體操

男子	幼兒 ABC 組	初級組	中級組	高級組	公開組
動作分數	8	10	11	12	13
整體印象分	2	2	2	2	2
總分	10	12	13	14	15

女子	幼兒 ABC 組	初級 A 組	初級 B 組	中級組	高級組	公開組
動作分數	8	10	9	11	12	13
整體印象分	2	2	2	2	2	2
總分	10	12	11	13	14	15

4. 各裁判得出總分後會以平均分計算作為**得分**。
5. 裁判會按該動作之技術表現而扣分，小錯為 0.1，中錯為 0.3，大錯為 0.5。
6. 如沒有做出該動作或動作完全不同，則沒有動作分數，而印象分不會扣減。
7. 以下情況下，會以整體印象分評
 - 動作與動作之間之過度動作
 - 動作美感/形態/流暢
 - 參賽者面容及笑容
 - 參賽者禮貌及尊重比賽表現
 - 因動作失誤離開體操地墊



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

平衡木各組別動作

男子幼兒 A 組 / 女子幼兒 A 組

1. 上法：任何方法上木
2. 前行三步
3. 蹲下(靜止 2 秒)
4. 起身半轉(腳尖轉)
5. 後行三步
6. 下法：向橫木直跳落

套路分數：6 分

男子幼兒 B 組 / 女子幼兒 B 組

1. 上法：任何方法上木
2. 前踢腿三下
3. 蹲下(靜止 2 秒)
4. 起身半轉(腳尖轉)
5. 後行三步
6. 下法：向橫木大字跳落

套路分數：6 分

男子幼兒 C 組 / 女子幼兒 C 組

1. 上法：任何方法上木
2. 前踢腿三下
3. 單足站立(腳尖站立 3 秒)
4. 蹲下(靜止 2 秒)
5. 起身半轉(腳尖轉)
6. 後行三步
7. 下法：向橫木分腿跳落

套路分數：7 分

男子初級組 / 女子初級組

1. 上法：浮撐
2. 站立(任何姿勢動作)
3. 前高踢腿兩下
4. 前手按木後踢腿一下
5. 單足站立(腳尖站立 3 秒)



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

- | |
|---------------|
| 6. 直跳 |
| 7. 下法：向橫木分腿跳落 |
| 套路分數：7 分 |

男子中級組 / 女子中級組

- | |
|---------------|
| 1. 上法：彈板直跳上木 |
| 2. 前高踢腿兩下 |
| 3. 手按木後踢腿一下 |
| 4. 單足轉 180 |
| 5. 直跳接抱膝跳 |
| 6. 原地半轉 |
| 7. 下法：向橫木側手翻落 |
| 套路分數：7 分 |

女子高級組

- | |
|--|
| 1. 上法：橫木跳上,手支撐,轉縱木分腿坐後罷腿上蹲上穩定後站立 (0.5+0.5 分) |
| 2. 跳躍 前及後各一次(主動腳) (0.5+0.5 分) |
| 3.提膝單足轉 180 度, 再半轉回雙腳企 (0.5+0.5 分) |
| 4.劈叉跳 135 度 (1 分) |
| 5.直跳 罷姿勢+接直跳罷姿勢 (1.0 +1.0 分) |
| 6. 擺起倒立 (1.0 分) |
| 7. 下法：直跳向後落地 (1.0 分) |
| 套路分數 8 分 |

備註欄

1. 平衡木高度約30cm高
2. 若參加人數少於6人，該組別成為男女子混合組。



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

跳馬各組別動作

男子幼兒組 / 女子幼兒組
規格：三格跳馬(橫箱)(約 60cm)加彈板 1. 助跑踏彈板，直跳上馬，直跳落墊
分數：10 分
男子初級組 / 女子初級組
規格：四格跳馬(直箱)(約 80cm)加彈板 1. 助跑踏彈板，直跳上馬，擺倒立躺臥厚墊
分數：10 分
男子中級組 / 女子中級組
規格：四格跳馬(橫箱)(約 80cm)加彈板 1. 助跑踏彈板，騰越前手翻，躺臥厚墊
分數：10 分
男子高級組 / 女子高級組
規格：四/五格跳馬(橫箱)(約 80-100cm)加彈板 1. 助跑，彈板起跳，騰越前手翻，腳落厚墊企
分數：10 分
男子公開組 / 女子公開組
規格：10 米長加彈板起跳 1. 助跑，彈板起跳，團身前空，腳落厚墊企
分數：10 分

備註欄

1. 若參加人數少於6人，該組別成為男女子混合組。



香港兒童及青少年教育發展協會與香港青年體育會
聯合主辦
幼兒及兒童體操比賽 2024

附件三

平衡木評分規則

1. 裁判會按該動作之技術表現而扣分，小錯為 0.1，中錯為 0.3，大錯為 0.5。
2. 如沒有做出該動作或動作完全不同，則沒有動作分數，而印象分不會扣減。
3. 除指定規則外，**得分會**以依據國際體操聯盟評分規則進行。

跳馬評分規則

1. 參賽者把動作做兩次，裁判以兩次中最高分為**得分**。
2. 裁判會按該動作之技術表現而扣分，小錯為 0.1，中錯為 0.3，大錯為 0.5。
3. 除指定規則外，**得分會**以依據國際體操聯盟評分規則進行。

評分通則

1. 適用於自由操，跳馬，平衡木所有組別。
2. 以下情況下，總裁判會在**平均分/得分**後扣減。
 - a) 開始時參賽者須將雙手/單手舉高，以示準備，如沒有則扣 0.2 分。
 - b) 完成後參賽者須作出結束動作或向裁判表達完成，如沒有則扣 0.2 分。
 - c) 裁判發出指令示意開始後方可開始，如違規須扣 0.5 分。
 - d) 所有參賽者**必須**穿著體操衣，如沒有則被扣 1 分。
3. 參賽者可自行選擇穿著技巧鞋或赤腳參賽。
4. 所有動作必須於比賽體操地墊上完成。如參賽者比賽期間離開體操地墊以外，參賽者需從回體操地墊上繼續作賽。
5. 參賽者如不聽從裁判及主辦機構人員指示或作出不君子行為，一律均會被取消比賽資格，而參賽費用一概不獲發還。
6. 本賽事不設技術或評分上訴制度。
7. 本賽事只接受計算上的覆核。