Hong Kong Rhythmic Gymnastics Championship 2021 2021/2022 香港藝術體操錦標賽



競賽要求-個人項目

級別	項目	時間	難度要求
A 預備組 Novice (全港公開賽 -預備組) (HK RG Open Novice)	- 徒手	0'45" — 1'00"	難度分:最高分值 5 分 徒手: 1. 身體難度(BD):最少 3 個;最多 4 個 - 難度由 0.1-0.4 分值(最少 1 個身體難度動作組) 2. 舞歩組合(S):最少 1 次(最少 8 秒) 3. 結分旋轉的動力性動作(R):最多 3 個 4. 波浪動作:最多 2 個(0.2 分/次) - 可於站立或地面上進行 - 超過 2 個不予評分,但不會扣分 球: 1. 身體難度(BD):最少 3 個;最多 4 個 - 難度分值:0.1-0.4 分值(最少 1 個身體難度動作組) 2. 舞歩組合(S):最少 1 次(最少 8 秒) 3. 結分旋轉的動力性動作(R):最多 1 個 4. 器械難度(AD):最多 3 個
B. 四級 Level 4 (全港公開賽 -四級) (HK RG Open Level 4)	-球 - 圏	1'00" – 1'15"	難度分:最高分值 6 分 球 / 圏 1. 身體難度(BD):最少 4 個;最多 5 個 - 難度分值:0.1-0.5 分值(最少 1 個身體難度動作組) 2. 舞歩組合(S):最少 1 次(最少 8 秒) 3. 結分旋轉的動力性動作(R):最多 2 個 4. 器械難度(AD):最多 4 個
c. (全港公開賽 -三級) (HK RG Open Level 3)	- 球 -圏	1'00" – 1'15"	難度分:最高分值 7 分 球 / 棒 1. 身體難度(BD):最少 5 個;最多 6 個 - 難度分值:不限(最少 1 個身體難度動作組) 2. 舞步組合(S):最少 2 次(最少 8 秒) 3. 結分旋轉的動力性動作(R):最少 1 個,最多 3 個 4. 器械難度(AD):最少 2 個,最多 5 個
D. FIG (全港公開賽 -一、二級) (HK RG Open Level 1 & 2)	- 球 - 8 - # - #	1'15" – 1'30"	2017 - 2020 國際藝術體操成年規則 (最新 2018 年 2 月 1 日 實施版本)
E. Amateur	- 徒手 - 球 - 下 - 帯	1'15" – 1'30"	2017 - 2020 國際藝術體操成年規則 (最新 2018 年 2 月 1 日 實施版本)
F. Recreational	- 徒手 - 球 - 野 - 纱巾 - 帶	1'00" – 1'30"	(指定套路)或大會 pre-approved 套路
藝術體操舞蹈			體操動作: 3-5 (國際藝術體操身體難度如跳、轉及平行/或技巧難度)

A-E: http://www.gahk.org.hk/doc/Regulation_RG%20Open%202021.pdf