



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年全港技巧體操分齡賽 章程

日期：2024 年 9 月 29 日(星期日)

時間：下午 1 時

地點：馬鞍山體育館

目的：促進及推廣香港技巧體操之發展，提高運動技術水平。

技巧項目：男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人、男子四人

組別：	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
	6-12 歲	6-14 歲	8-14 歲	8-16 歲	10 歲或以上

(年齡按出生年份計算)

◇ 每名運動員只可參加一個組別的一個項目。

專門要求：專項動作（每少一個專項扣專門要求 1 分）

- 1 級：平衡套路（須在 2 分鐘內完成），每套動作必須完成 5 個平衡動作及每名運動員 3 個單人動作**。
- 2 級：聯合套路（須在 2 分鐘內完成），每套動作必須完成 4 個平衡動作、2 個拋接動作及每名運動員 3 個單人動作**。
- 3 級：聯合套路（須在 2 分鐘內完成），每套動作必須完成 3 個平衡動作、3 個拋接動作及每名運動員 3 個單人動作**。
- 4 級：一套平衡套路（2 分鐘內完成）及一套動力套路（2 分鐘內完成），每套動作必須完成 3 個單人動作；兩套套路總分合計定名次。
- 5 級：完成一套平衡（2 分 30 秒內完成）及一套動力套路（2 分鐘內完成），單人動作並非必須但每名運動員最多 3 個單人動作；兩套套路總分合計定名次。

**單人動作（1-4 級每名運動員每少一個單人動作扣專門要求 1 分）

1-4 級每名運動員必須完成 3 個相應類別（平衡、靈巧、柔韌）的單人動作，每類別各選一個；單人動作可與同伴同步或依次完成。

難度分及扣分

1-4 級難度分根據動作選擇而定，1 級難度分最高為 0.5 分；2-4 級每套路難度分最高為 0.6 分（只計算專項難度值）；5 級難度分不設上限。（1-4 級難度表及單人動作圖表可於體操會網頁下載；5 級難度表可於國際體操聯合會 (FIG) 網頁下載）；

評分準則： 1-3 級不設懸殊扣分；4-5 級懸殊扣分為 0.1/0.3/0.5 分（以每套路計算）；

遲交比賽卡將在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數（1-3 級扣 0.2 分；4-5 級扣 0.5 分）或視為放棄比賽；

比賽卡或動作次序有誤將在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數（1-3 級扣 0.3 分；4-5 級扣 0.5 分）；

比賽規則及評分方式按照本規程所定及依照國際體操聯合會 (FIG) 2022-2024 年度評分規則 (本地賽修訂版) 擬定。

獎 項： 每項目均設冠、亞、季軍，首三名運動員可獲獎牌及證書；第四至六名獲證書乙張；其他參加者則獲「參與證書」乙張。(每項目參賽隊伍若不足兩隊但成績達到指定分數* 將會獲頒發獎牌及證書，未達到指定分數者則獲頒發優異成績證書乙張)

*各級指定分數

1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
20 分或以上	20 分或以上	20.5 分或以上	21 分或以上	22 分或以上

服 裝： 參賽運動員須穿著合適的體操衣，服裝上不得附有任何團體的標誌或徽章。

報名費用： 每人每項目\$110，另加每人\$30 保險費。

報名方法： 參加人士需將以下文件於截止日期前郵寄或逕交至：

銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室

1. 已填妥之報名表格(包括相片及聲明)
2. 報名費用，劃線支票抬頭「中國香港體操總會」(現金及期票恕不接受)
請於支票背後寫上參加者姓名、組別、比賽項目及聯絡電話
3. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明及附上回郵信封

截止報名日期： 2024 年 8 月 16 日(星期五)或之前

(本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。如在截止報名日期後收到之報名，一概不獲受理。)

備 註： 1. 參賽隊教練須出席網上舉行之領隊會議 (暫定：9 月 13 日星期五 1800-1900)，會議詳情將以電郵通知，如有更改將通知教練；

2. 比賽卡、比賽卡樣本及 1-4 級動作圖表，可於體操會網頁 <http://www.gahk.org.hk> 下載；5 級動作圖可於 FIG 網站下載 (<https://www.gymnastics.sport/> > Rules > Acrobatic > 2022-2024 ACRO Table of Difficulty (Mark-up)) ；

3. 比賽卡及參賽音樂，須於比賽一星期前電郵至： acrogahk@gmail.com，遲交比賽卡將會在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數或視為放棄比賽 (以電腦時間為準)。遞交比賽卡後如需更改，請將以更改之比賽卡電郵至：acrojudge.hkg@gmail.com，截止更改比賽卡為比賽前一天中午 12:00 (以電腦時間為準)。如比賽當天更改比賽卡或動作次序有誤將會在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數。請確保音樂的質素良好，若比賽時音樂出現問題，本會概不負責。請自行備份 USB 並於比賽當日帶備；

4. 比賽卡只接受 **PDF** 格式，一個參賽隊伍的每個套路須用一個 **PDF** 檔案，並用以下方式命名檔案名稱：
(運動員姓名)_(運動員姓名)_(1/2/3/4/5)級_(參與項目)
(例如：陳大文_陳小文_2 級_男子雙人)；
5. 音樂檔只接受 **MP3** 格式，並用以下方式命名檔案名稱：
(運動員姓名)_(運動員姓名)_(1/2/3/4/5)級_(參與項目)_(音樂長度)
(例如：陳大文_陳小文_2 級_男子雙人_01:46)；
6. 若有虛報年齡之嫌，賽會有權要求教練出示運動員出生證明書正本。若未能即時提供或虛報屬實，大會將即時取消其隊伍之參賽資格並褫奪獎牌及名次，所繳費用亦不獲發還；
7. 參賽運動員家屬欲於比賽期間進行拍攝，須由負責教練於比賽當日辦理領取「比賽攝影證」。大會有權拒絕不能出示「比賽攝影證」人士進行拍攝。「比賽攝影證」只限是次比賽專用，拍攝範圍需依照大會指出；
8. 體操運動存在一定風險，為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參賽者亦可按個人需要自行額外投保；
9. 本賽事不設上訴；
10. 本會對賽事有最終演繹權。

查 詢： 中國香港體操總會
電話: 2504 8233 電郵: mail@gahk.org.hk
傳真: 2882 8590 網址: www.gahk.org.hk

【本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。】

2024 年全港技巧體操分齡賽

報名表格

相片
(必須提交)

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

性別：_____ 出生日期：_____ 身份證號碼：_____ xxx(x)

電話：_____ 電郵：_____

聯絡地址：_____

參加組別及項目(請加上✓號)：

年齡/項目	男子雙人	女子雙人	混合雙人	女子三人	男子四人
1 級 (6 至 12 歲)					
2 級 (6 至 14 歲)					
3 級 (8 至 14 歲)					
4 級 (11 至 16 歲)					
5 級 (10 歲或以上)					

教練姓名：_____ 電話：_____

學校/機構名稱(如適用)：_____

收據抬頭： 運動員姓名 學校/機構名稱：_____

申請人聲明

(如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫)

- 謹證明本人/敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。
本人/敝子女、本人/敝子女之繼承人、本人/敝子女之遺囑執行人及本人/敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人/敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人/敝子女亦同時聲明本人/敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。本人/敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人/敝子女審查而可以使用本人/敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- 本人/敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人/敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
- 本人/敝子女已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人/敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。

運動員簽署：_____ 家長姓名：_____

家長簽署：_____ 日期：_____

註：

- 參加者需填寫「運動員、家長或監護人聲明」，如參加者未滿 18 歲，則由家長填寫。
- 每名參賽者需填寫一份報名表，並以每隊為單位，將整隊之運動員報名表交予本會。如有需要，請自行影印表格。
- 不貼相片及資料不全，恕不受理。
- 所有參賽者資料只作是次比賽活動及日後活動宣傳之用，絕對保密。



參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，看看應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。