



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年全港技巧體操公開賽

章程

日期：2024 年 5 月 4 日(星期六)

時間：上午 9 時

地點：順利邨體育館

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

組別：	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
	6-14 歲	6-14 歲	8 歲或以上	9 歲或以上	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。

評分規則：按照本規程所定及依照國際體操聯合會評分規則。

1-3 級專門要求

專項動作

1 級：每套動作必須完成 5-6 個平衡動作。

2 級：每套動作必須完成 4 個平衡動作；1-2 個拋接動作。

3 級：每套動作必須完成 3 個平衡動作；2-3 個拋接動作。

(每個動作難度分 0.1)

單人動作

每名運動員必須完成 3 個單人動作：

1 級：必須包括（平衡、靈巧、柔韌）三個類型

2 級及 3 級：任意選擇三個不同動作

單人動作須與同伴同步或依次完成。

(1-3 級不設懸殊扣分，動作必須在附件的圖表中選擇)

4 級專門要求

完成一套平衡及動力套路，兩套動作總分定名次。評分規則依據國際體聯年齡組賽事 11-16 歲。

5 級專門要求

完成一套平衡及動力套路，兩套動作總分定名次。評分規則依據國際體聯成年組賽事。

(規則及難度表可於 FIG 網頁下載)

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，將不記名次，但頒發優異成績證書，**分數達 20 分或以上，將可獲獎牌。**)

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) 或 [Google form](#)
2. 比賽卡
3. 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
4. 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 2024 年 4 月 2 日

日期： (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 4 月 15 日星期一 1800-1900 於網上舉行之領隊會議
 2. 比賽卡及動作圖表、可於體操會網頁 <http://www.gahk.org.hk> 下載；
 3. 比賽卡及參賽音樂(MP3 格式)須於領隊會議前(即 4 月 15 日或之前)電郵至：acrogahk@gmail.com，並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 CD 或 USB 並於比賽當日帶備；
 4. 比賽卡請用 Excel 格式，一個參賽隊伍請用一個 Excel 檔案，並用以下方式更改檔案名稱
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. 音樂檔請以 MP3 格式，並用以下方式更改檔案名稱
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_01:56)
 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。】



中國香港體操總會

附件一

參加者健康及體能須知

- 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
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

2024 年全港技巧體操公開賽

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
1 級 (6 至 14 歲)				
2 級 (6 至 14 歲)				
3 級 (8 歲或以上)				
4 級 (9 歲或以上)				
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：_____

組合中其他成員之姓名：_____ (此填寫並不代表已協助該名成員報名)

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。
- 如有需要，請自行影印表格。
- 不貼相片及資料不全，恕不受理。
- 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連同比賽卡交予本會。
- 每名運動員只可參加一個組別的一個項目。
- 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。

運動員、家長或監護人聲明

(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：_____