



2022-2023 年度全港競技體操公開及新秀比賽

[章程]

1. 目的：提高競技體操水平，發掘優秀運動員。
2. 比賽日期、時間及地點：

日期	時間		地點
2023年1月8日(日)	0900-2000	新秀組	順利邨體育館－2樓主場館
2023年1月14日(六)	0800-1300	初級組	順利邨體育館－體操訓練場
2023年1月15日(日)	0800-1900	公開組	

2.1 上述時間表只供參考。賽會將按本年度報名參賽人數而安排比賽時間，並於領隊會議後確實。

2.2 新秀組自由體操：14m x 1.5m x 8cm 摺墊，設於地上進行。

2.3 初級組及公開組：單槓及跳馬落地位置以墊填滿海棉池

3. 比賽組別及項目：

[男子組]

組別 / 項目	自由體操	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
公開組(青年)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
公開組(少年)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
初級組	✓	---	---	✓	✓	✓
新秀組	✓	---	---	✓	---	---

[女子組]

組別 / 項目	跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
公開組(青年)	✓	✓	✓	✓
公開組(少年)	✓	✓	✓	✓
初級組	✓	✓	✓	✓
新秀組	✓	---	✓	✓

3.1 設個人全能及單項賽

3.2 『✓』代表可參加之項目

3.3 所有項目若報名人數不足 3 人，將予取消，報名費將獲發還；棄權者例外。

4. 參賽資格：

4.1 每人只能參加一個組別，過往曾參加競技體操公開及新秀比賽者不論是否曾獲個人全能或個人單項前三名成績，今年度可選擇升組或留在原組別作賽，但必須符合該組的年齡要求。

4.2 現役競技體操香港代表隊成員，包括港隊青年組、少年組成員，只能參與初級組或以上之組別；港隊 B 組除外。

4.3 男子公開組	青年	18 歲或以上 (於 2005 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	17 歲或以下 (於 2006 年 1 月 1 日或之後出生)
4.3 女子公開組	青年	16 歲或以上 (於 2007 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	15 歲或以下 (於 2008 年 1 月 1 日或之後出生)

4.4 初級組及新秀組運動員需於 2006 年 1 月 1 日或之後出生。

5. 報名詳情：

- 5.1 報名費: 1) 每單項港幣 120 元正; 2) 另收*保險費每人 30 元正
- 5.2 填妥報名表格連身份證副本及劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，寄「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室，中國香港體操總會收」。支票背頁請填寫參賽者姓名、聯絡電話、比賽組別及「AG 公開賽」。
如需要收據，請連同回郵信封一併寄回中國香港體操總會。
***恕不接受傳真/電郵報名及期票付款。截止報名日期：2022 年 12 月 2 日 (星期五)。逾時報名將不被接納(以抵辦公室日期為準)**
- 5.3 請填妥教練證申請表連同相片於 **2022 年 12 月 2 日 (星期五) 前**一併寄回中國香港體操總會。**逾期恕不辦理(以抵辦公室日期為準)**，敬請合作。

6. 規則：

- 6.1 各項目要求、評分內容及器械規格，請瀏覽本會網址 www.gahk.org.hk
- 6.2 所有評分準則將依照 2022-2024 年國際體操聯盟之規則評分。
- 6.3 本賽事不設上訴。所有技術性事宜的裁決，應以當日總裁判決為最後裁決。
- 6.4 參賽者將由賽會編配一個運動員號碼及派發一張號碼布，並於比賽前領取。
- 6.5 比賽體操服裝依照 2022-2024 年國際體操聯盟之規則，如有違規者，將被扣分。
- 6.6 凡參與女子公開組(青年)、公開組(少年)及初級組自由體操項目，參賽者必須有音樂伴奏，否則會被扣分。參賽者須於 **2022 年 12 月 23 日(星期五)前**將音樂檔案 (mp3 格式；檔案名稱：運動員中文姓名_組別)傳送至 agcpmusic@gmail.com，或在領隊會議遞交音樂光碟。所有遞交之光碟需註明參賽者姓名及組別。各參賽者請多預備一隻 USB 在比賽日作後備之用。

7. 賽前訓練(只適用於初級組及公開組)：

初級組: 2023 年 1 月 13 日(五) 晚上

公開組: 2023 年 1 月 14 日(六) 下午

確實時間表於領隊會議後確實。參加初級組及公開組的運動員及教練可於指定時間內到比賽場地進行賽前訓練，屆時必需帶同運動員證及教練證方可進場。

8. 計分及獎勵：

- 8.1 每名運動員於參賽所得之分數將同時用作計算其個人全能及單項之成績。
- 8.2 各組別設個人全能獎前三名及單項獎前三名，得獎者均獲發獎牌及名次證書，在各組別個人全能及單項獲得 4-8 名者則獲發名次證書。
- 8.3 若出席人數未達到該獎項分配之數目，則以 N-1 制度頒發獎項。
- 8.4 公開組(青年)及公開組(少年)參賽者，必須於每個單項得分獲 6.00 分或以上，方能獲發獎項及名次證書。

9. 教練證申請：

- 9.1 每位運動員只能由最多一位教練申請教練證
- 9.2 申請者必須為中國香港體操總會之有效競技體操註冊教練*。
- 9.3 所有教練員必須佩戴「教練證」方可進入比賽場地，否則一律不得進入比賽場區。
- 9.4 請於 **2022 年 12 月 2 日 (星期五)前**以 Gmail 填妥以下電子申請表：
<https://forms.gle/XEzmxkA4xmhWmCKX6> / (請參考下頁二維碼) 或填妥以附件二之申請表並連同近照於 **2022 年 12 月 2 日 (星期五)前**寄回本會(以抵辦公室日期為準)，以便辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。
- 9.5 教練必須於比賽前領取「教練證」，詳情將於 **2022 年 12 月 23 日(星期五)**在總會網頁上公佈。*如需申請成為中國香港體操總會之競技體操註冊教練，請瀏覽 <http://www.gahk.org.hk/p4.htm>。

10. 新秀組監護人「觀眾證」申請：

為減少人群聚集，每位新秀組運動員只能由最多兩位監護人申請「觀眾證」，並須於2022年12月2日(星期五)或之前填妥電子申請表(申請連結：<https://forms.gle/jW76uNpuv53nB8QE7> / (請參考下頁二維碼))。「觀眾證」會於比賽日報到時派發。

初級組及公開組不設觀眾進場觀看，觀眾可於本會直播中觀看，直播詳情將稍後公佈。

11. 領隊會議：

領隊會議暫定於**2022年12月19日(星期一)晚上七時**於網上平台舉行，連絡將於會議前一星期電郵給已報名之領隊。會上將確實有關比賽資料，並進行運動員出場抽籤，參賽者可派代表出席。請於**2022年12月2日(星期五)前**填妥網上『領隊會議出席回條』：<https://forms.gle/V1CL8iJD2YQtz1bW8>，以便安排，未有回覆者則視為將不會出席。

12. 備註：

- 12.1 除特別聲明外，比賽將依照中國香港體操總會所訂之規則執行。
- 12.2 體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。保險內容請參閱本會網址，並請詳閱附件一之「參加者健康及體能須知」。
- 12.3 如發現有參賽者虛報資料，賽會有權取消其參賽資格、成績及褫奪獎牌及名次，已繳交之費用亦不獲發還。
- 12.4 賽會將按疫情最新情況作出相應安排。
- 12.5 參加者及教練必須於比賽前領取號碼布、運動員證及教練證，詳情將於2022年12月23日(星期五)總會網頁上公佈。
- 12.6 教練必須佩戴由賽會簽發的教練證方可能進入比賽場區。教練證之申請逾期恕不辦理，敬請合作。
- 12.7 凡獲發證書者，可按比賽後之領取獎項電郵詳情，親臨總會辦公室或授權領取獎項，逾期作廢。
- 12.8 有關新型冠狀病毒疫情下特別安排，請細閱附件三。
- 12.9 本章程如有任何補充，本會有最終解釋權。

13. 查詢：

電話： 2504 8233

網址： www.gahk.org.hk

電郵： mail@gahk.org.hk



教練證申請



新秀組
監護人「觀眾證」
申請



領隊會議



健康申報表

中國香港體操總會
2022-2023 年度全港競技體操公開及新秀比賽

(截止報名日期:
2022 年 12 月 2 日
(星期五))

報名表格

姓名: _____ (英文) _____ (中文)
 性別: 男 / 女 出生日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齡: _____
 聯絡地址: _____
 電話: _____ *電郵: _____
備註: 參加者需附上身份證副本。

請貼上
近照

(如不提供,
恕不受理)

參加組別及項目:

男子組							女子組				
項目	自由體操	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓	項目	跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
公開組 (青年)							公開組 (青年)				
公開組 (少年)							公開組 (少年)				
初級組		---	---				初級組				
				☆(1.15米/ 1.25米)				☆(1.15米/ 1.25米)			
新秀組		---	---		---	---	新秀組		---		

請以 表示所參加之項目

☆ 男、女子初級組，請圈出合適跳馬高度

*教練姓名: _____ (必須填寫) 聯絡電話: _____

*教練簽署: _____ (必須簽名)

***年滿十八歲填寫聲明 / #未滿十八歲的參加者須由家長或監護人填寫聲明及簽署**

謹證明本人或敝子女_____是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人或敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人或敝子女、本人或敝子女之繼承人、本人或敝子女之遺囑執行人及本人或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或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。本人或敝子女亦同時聲明本人或敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。本人或敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人或敝子女審查而可以使用本人或敝子女的肖像、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: _____ #家長簽署: _____

日期: _____ 家長姓名: _____

中國香港體操總會

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，或曾失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)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，量力而為，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，評估應否繼續參加此活動。

7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，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. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

教練證申請表

請於 2022 年 12 月 2 日 (星期五)前以 Gmail 填妥以下電子申請表格：

<https://forms.gle/XEzmxkA4xmhWmCKX6>

或填妥本表格

教練注意事項

- 1/ 申請者必須為中國香港體操總會之有效競技體操註冊教練*。
- 2/ 所有教練員必須佩戴「教練證」方可進入比賽場地，否則一律不得進入比賽場區。
- 3/ 教練必須於比賽前領取「教練證」，詳情將於 2022 年 12 月 23 日(星期五)總會網頁上公佈。
- 4/ 請填妥以下申請表格，連同相片於 **2022 年 12 月 2 日 (星期五)前**寄回本會，以便辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。

*如需申請成為中國香港體操總會之競技體操註冊教練，請瀏覽 <http://www.gahk.org.hk/p4.htm>

教練證申請表

註冊教練編號：RC

教練姓名(中文/英文)：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

通訊地址：_____

教練簽署：_____ 日期：_____

註：如有需要可自行影印

相片

不提供相片，恕不
受理

2022-2023 年度全港競技體操公開及新秀比賽
新型冠狀病毒疫情下特別安排

比賽安排

1. 每人只能參加一個組別，過往曾參加競技體操公開及新秀比賽者不論是否曾獲個人全能或個人單項前三名成績，今年度可選擇升組或留在原組別作賽，但必須符合該組的年齡要求。
2. 新秀組每位運動員只能由最多兩位監護人申請「觀眾證」，並須於 2022 年 12 月 2 日或之前申請（申請連結：<https://forms.gle/jW76uNpuv53nB8QE7>）；
3. 初級組及公開組不設觀眾進場觀看，觀眾可於本會直播中觀看，直播詳情將稍後公佈；
4. 賽會會因應疫情最新情況及政府對應疫情的措施而作出修訂，詳情請留意本會網站公佈。

進入比賽場地

1. 因應政府的防疫安排，除獲豁免人士外，所有進入康文署轄下場地之人士必須使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼並符合「疫苗通行證」的相關要求；
2. 所有人士進入體育館時必須量度體溫，體溫必須為攝氏 37.5 度以下；
3. 如出席者體溫為攝氏 37.5 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺味覺等症狀，應停止參與比賽，並盡早向醫生求診；
4. 所有進入比賽場地人士（包括參賽者、教練、裁判及工作人員）***必須於比賽前以 **Gmail 填寫健康申報表及上載 48 小時內的快測陰性結果** (<https://forms.gle/VC7h2PiBJ8Whsndj8>)，否則將不能進入比賽場地參加比賽；
5. 所有人士進入場館前必須消毒雙手，注意個人衛生；

比賽期間

1. 佩戴醫用口罩(口罩)安排：
 - 所有人士包括裁判、教練及工作人員必須佩戴**醫用口罩(口罩)**
 - 運動員於熱身運動及比賽時可選擇是否佩戴口罩，如有需要除下口罩，必須妥善存放。而其他時間則必須佩戴口罩。
2. 所有人士須遵守康樂及文化事務署的場地守則和防疫措施；比賽當天，每個 12 人小組之間的距離須至少為 1.5 米。
3. 為減少人群聚集，是次比賽將不設頒獎典禮。比賽成績將上載總會網頁，各得獎者於**比賽後會收到領獎電郵通知**，屆時可按電郵詳情，親臨辦公室或授權領取獎項；
4. 為免過多人聚集，運動員完成賽事後，請即時與監護人離開比賽場地；
5. 本會有保留更改以上特別安排之權利而不再作另行通知。如有任何爭議，本會將保留最終決定權。

中國香港體操總會
2022 年 11 月 7 日