



2023-2024 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	組別	地點
2024年1月14日(日)	待定	新秀組 初級組 公開組	馬鞍山體育館主場館
2024年1月20日(六)			
2024年1月21日(日)			

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。

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，單項賽及團體賽
- 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，過往曾參賽者只能參與同組或較高組別的賽事。
曾於競技體操公開及新秀比賽中，獲得個人全能前三名或個人單項前三名者，必須升組作賽；公開組除外。
- 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 2006 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	18 歲或以下 (於 2006 年 1 月 1 日或之後出生)
女子公開組	青年	16 歲或以上 (於 2008 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	15 歲或以下 (於 2009 年 1 月 1 日或之後出生)

初級組及新秀組運動員需於 2007 年 1 月 1 日或之後出生。

4.4

4.5 團體賽

- 最多報 5 人，最少報 3 人。團體分取最高 3 人之分數

- 每隊不能多於 1 名現役競技體操香港代表隊成員（包括港隊青年組、少年組成員及港隊 B 組）
- 團體必須為本會屬會/地區體育會/學校/註冊公司/註冊團體(註冊公司及註冊團體請提供證明文件)
- 如同一機構派出多於一隊團體作賽，請於名稱最後加上 1 隊及 2 隊以知識別

5. 報名詳情：

- 5.1 報名費: 1) 每人每項港幣 170 元正; 團體每隊港幣 200 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：2023 年 12 月 4 日(星期一)。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 **2023 年 12 月 4 日(星期一)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，應以當日總裁判決定為最後裁決。
- 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 **2023 年 12 月 22 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，各參賽者請多預備一隻 USB 在比賽日作後備之用。

7. 計分及獎勵：

- 7.1 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。
- 7.2 各組別設單項獎前八名、個人全能獎前四名及團體獎前四名，得獎者均會獲發名次證書以及獎盃或獎牌：單項得獎者將獲發獎牌；個人全能得獎者將獲發獎盃；團體得獎者獲發獎盃及獎牌。個人全能獲得 5-8 名者則獲發名次證書。
- 7.3 若報名人數未達到該獎項分配之數目，則以 N-1 制度頒發獎項(除團體賽外)。
- 7.4 公開組(青年)及公開組(少年)參賽者，必須於單項得分獲 6.00 分或以上，方能獲發獎項及名次證書。

8. 教練證申請：

- 8.1 每位運動員只能由最多一位教練申請教練證
- 8.2 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*。
- 8.3 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。
- 8.4 請於 **2023 年 12 月 4 日(星期一)前**以 Gmail 填妥以下電子申請表：
<https://forms.gle/Y8MGBp3k3uJ4ecVXA> / (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 **2023 年 12 月 4 日(星期一)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。

8.5 教練必須於比賽前領取「教練證」，詳情將於 2023 年 12 月 22 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>。

9. 領隊會議：

領隊會議暫定於 **2023 年 12 月 18 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 **2023 年 12 月 4 日 (星期一)前**填妥網上『領隊會議出席回條』：<https://forms.gle/PDjT9oBDnk2jqRf38>，以便安排，未有回覆者則視為將不會出席。

10. 備註：

- 10.1 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。
- 10.2 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」。
- 10.3 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。
- 10.4 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 2023 年 12 月 22 日(星期五)總會網頁上公佈。
- 10.5 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。
- 10.6 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。
- 10.7 本章程如有任何補充，本會有最終解釋權。

11. 查詢：

電話: 2504 8233

網址: www.gahk.org.hk

電郵: mail@gahk.org.hk



教練證申請



領隊會議

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，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 2023 年 12 月 4 日 (星期一)前以 Gmail 填妥以下電子申請表格：

<https://forms.gle/Y8MGBp3k3uJ4ecVXA>

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 2023 年 12 月 22 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 **2023 年 12 月 4 日 (星期一)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