



2020 年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
2020年1月18日(六)	0800 – 1900	馬鞍山體育館
2020年1月19日(日)		

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及新秀組自由體操地墊擺放位置，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，過往曾參賽者只能參與同組或較高組別的賽事。

4.2 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；初級組男子 14 歲以下(於 2007 年 1 月 1 日或之後出生)、女子 12 歲以下(於 2009 年 1 月 1 日或之後出生)者可選擇升組或留在初級組作賽。

4.3 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。

男子公開組	青年	18 歲或以上 (於 2002 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	17 歲或以下 (於 2003 年 1 月 1 日或之後出生)
女子公開組	青年	16 歲或以上 (於 2004 年 12 月 31 日或之前出生)
	少年	15 歲或以下 (於 2005 年 1 月 1 日或之後出生)

4.5 初級組及新秀組運動員需於 2003 年 1 月 1 日或之後出生。

中國香港體操總會
2020 年全港競技體操公開及新秀比賽

(截止報名日期:
2019 年 11 月 13 日
(星期三))

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，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

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/ 所有教練證申請名單將於 2019 年 12 月 11 日(星期三)在總會網頁上公佈，並於比賽日領取「教練證」。
- 4/ 請填妥以下申請表格，連同相片於 **2019 年 11 月 13 日 (星期三)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)： _____

教練姓名(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

