



康樂及文化事務署

資助



中銀香港慈善基金
BOCHK CHARITABLE FOUNDATION

中銀香港慈善基金



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

主辦



中國香港體操總會

協辦

中銀香港第五十六屆體育節 2013 年全港彈網分齡比賽

報名章程

一・日期：2013 年 5 月 25 日 及 26 日

二・時間：9:00am

三・地點：港灣道體育館

四・比賽項目及組別：

1・個人項目分爲以下八組：

女子／男子 12 歲或以下 (2001 年或以後出生者)

女子／男子 13 至 14 歲 (1999 年至 2000 年出生者)

女子／男子 15 至 17 歲 (1996 年至 1998 年出生者)

女子／男子 18 歲或以上 (1995 年或以前出生者)

2・雙人同步賽則分爲以下六組：

女子／男子 14 歲或以下 (1999 年或以後出生者)

女子／男子 15 至 17 歲 (1996 年至 1998 年出生者)

女子／男子 18 歲或以上 (1995 年或以前出生者)

(*雙人同步賽之年齡計算是以較年長參賽者的年齡作爲該對的參賽年齡。)*

五・賽制：

每項個人比賽運動員在初賽須演出一套規定動作套路，而同步比賽運動員則須在初賽演出一套規定動作套路及自選套路（參閱分齡賽規定動作表），最高得分的八名／對運動員進入決賽；如有成績相同的第八名／對運動員，則每位／對成績相同的運動員均可進入決賽。如參賽人數／隊伍只有或少於八人／對，則所有運動員均可進入決賽。在決賽每名／對運動員須演出一套自選套路。比賽總成績爲初賽得分加上決賽得分。除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟2009年-2012年之規則（*根據國際體操聯盟的最新規則，本會將保留最終解釋權）。

註：動作要求：

1. 規定動作的要求：

- 必須包括大會指定的四個規定動作。
- 運動員必須依照整套自編套路的次序來完成第一套規定動作，不可改變，否則作動作終止論。

2. 自選動作的要求：

- 自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路。
- 自選動作重複，則不計算重複動作的難度分。

六・比賽次序：

1. 初賽的比賽次序由抽籤決定。
2. 決賽的比賽次序由初賽的成績決定，分數較高者得較後的比賽次序。若分數相同則次序由抽籤決定。

- 七・ 報名資格： 凡香港永久性居民均可報名參加。
- 八・ 報名費用： 個人賽 —— 每人 60 元正，雙人同步賽 —— 每隊 80 元正。
另收*保險費用 —— 每人 20 元正（不論是否同時參與個人或雙人同步）
- 九・ 獎 項： 個人賽每組前三名獲頒獎牌及證書，第四至六名獲頒證書。
雙人同步賽前三名獲頒獎牌及證書，第四至六名獲頒證書。
*凡該組別少於三個比賽單位參賽，則自動取消。

十・ 截止報名日期及報名方法：

請填妥報名表格，連同報名費於 **2013 年 5 月 8 日(星期三)前** 寄交（或遞交）本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。（請勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』）。請於支票背面列明參賽運動員姓名、項目及聯絡電話。

十一・ 領隊會議：2013 年 5 月 11 日（星期六）3pm - 6pm 奧運大樓會議室。

(所有領隊或團體代表必須出席，否則取消該團體所有運動員之參賽資格。會議開始後遲到 15 分鐘者則當缺席論之。)

十二・ 初賽規定動作表：請於本會網頁 www.gahk.org.hk 下載

十三・ 查 詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 mail@gahk.org.hk

十四・ 備 註：歡迎自行複印報名表格。

* 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。

* 是次比賽不設上訴。

* 報名一經接納，費用恕不退回。

* **請於比賽當日帶同身份證或出生證明，以供工作人員核對身份。**

(如未能出示證明文件，大會有權取消其參賽資格)

**** 本會有權修改部份章程而不作另函通知 ****



康樂及文化事務署

資助

中銀香港慈善基金

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

主辦

中國香港體操總會

協辦

中銀香港第五十六屆體育節 2013 年全港彈網分齡比賽

初賽規定動作表

一. 個人項目 (Individual)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

18 歲或以上 ≥18 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Barani (o) ● Front somersault (<) ● Back somersault (<) ● Layout
15-17 歲 15-17 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Front somersault (o) ● Back somersault (o) ● Front drop ● Back drop
13-14 歲 13-14 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Full twist ● Front drop ● Back drop ● Piked jump
12 歲或以下 Under or 12 Yearsold	不設規定動作

二. 雙人同步 (Synchronization)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

18 歲或以上 ≥18 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Barani (o) ● Front somersault (<) ● Back somersault (<) ● Layout
17 歲或以下 ≤17 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Front somersault (o) ● Back somersault (o) ● Front drop ● Back drop
14 歲或以下 Under or 14 Years old	<ul style="list-style-type: none"> ● Full twist ● Front drop ● Back drop ● Piked jump

填寫動作表時，除有指定身體姿勢的動作外，其他的規定動作必須標明身體姿勢，否則當直體論。



康樂及文化事務署

資助



中銀香港慈善基金
BOCHK CHARITABLE FOUNDATION

中銀香港慈善基金



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

主辦



中國香港體操總會

協辦

中銀香港第五十六屆體育節 2013 年全港彈網分齡比賽

個人組別 報名表

<p>個人組別 性別: <input type="checkbox"/> 男 組別: <input type="checkbox"/> 12 歲或以下 <input type="checkbox"/> 15 至 17 歲</p> <p><input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 13 至 14 歲 <input type="checkbox"/> 18 歲或以上</p> <p>姓名: (中文) _____</p> <p>出生年份: _____ 電郵: _____</p> <p>地址: _____</p> <p>電話: _____ 簽署: _____</p>	<p>賽會專用</p> <p>出場次序</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

參加者所屬團體:

名稱: _____

教練姓名: _____ 註冊教練編號 (如適用): _____

地址: _____

電話: _____

填妥報名表格，連同報名費於 **2013 年 5 月 3 日(星期五)前** 寄交 (或遞交) 本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。(請勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』)。

查詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 mail@gahk.org.hk
報名表格歡迎自行複印。

<p>賽會專用 收費: <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 支票 _____ 收據: _____</p> <p>收件日期: _____ 收費人: _____ 代號: _____</p>



康樂及文化事務署

資助



中銀香港慈善基金
BOCHK CHARITABLE FOUNDATION

中銀香港慈善基金



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
主辦



中國香港體操總會
協辦

中銀香港第五十六屆體育節
2013 年全港彈網分齡比賽
雙人同步 報名表

雙人同步	性別: <input type="checkbox"/> 男	組別: <input type="checkbox"/> 14 歲或以下	<input type="checkbox"/> 15 至 17 歲	賽會專用
	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 18 歲或以上		
姓名 1 : (中文) _____				出場次序 <input type="checkbox"/>
出生年份: _____		電郵: _____		
地址: _____				
電話: _____		簽署: _____		
姓名 2 : (中文) _____				
出生年份: _____		電郵: _____		
地址: _____				
電話: _____		簽署: _____		

參加者所屬團體:

名稱: _____

教練姓名: _____ 註冊教練編號 (如適用): _____

地址: _____

電話: _____

填妥報名表格，連同報名費於 **2013 年 5 月 3 日(星期五)前** 寄交 (或遞交) 本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。(請勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』)。

查詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 mail@gahk.org.hk

報名表格歡迎自行複印。

賽會專用	收費: <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 支票 _____	收據: _____
收件日期: _____	收費人: _____	代號: _____
全民運動	全民運動	全民運動
5	全民運動	全民運動
全民運動	全民運動	全民運動

中銀香港第五十六屆體育節
2013 年全港彈網分齡比賽
Competition Card 比賽卡



Competitor name: _____ (中文)

Individual Competition

Synchronized Competition

Grade: Boys / Girls 18 or **above** / 15-17 / 13-14 / 14 or below / 12 or below

Routine I (套路 1)

No.*	Movement	Pos.	Diff.	Chk.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

請以* 號表示規定動作

Competitor's signature: _____

Date: _____

Judge's signature: _____

Pos. : Body position

Diff. : Difficulty

Chk. : Checked (Used by judges)

*動作表必須簽名並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會，每份遲交之動作申報表須額外繳付港幣20元之行政費用。

報名表格歡迎自行複印。



康樂及文化事務署

資助



中銀香港慈善基金
BOCHK CHARITABLE FOUNDATION

中銀香港慈善基金



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

主辦



中國香港體操總會

協辦

中銀香港第五十六屆體育節 2013 年全港彈網分齡比賽 運動員、家長或監護人聲明

聲明——年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明

1. 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。本人 / 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。
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。
2. 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。

申請日期：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

* 申請人簽署：_____

- 註：1. 如有需要可自行影印
2. 報名時，如未能遞交年齡及健康申報表，本會將禁止該運動員出賽
 3. 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。



康樂及文化事務署

資助



中銀香港慈善基金
BOCHK CHARITABLE FOUNDATION

中銀香港慈善基金



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

主辦



中國香港體操總會

協辦

中銀香港第五十六屆體育節 2013 年全港彈網分齡比賽

領隊申報

本人將帶領下列運動員參加中銀香港第五十六屆體育節2013年全港彈網分齡比賽，除負責處理一切比賽事宜及運動員與支持者之紀律問題外，亦願意遵守大會所訂下之章則。

注意事項

- 領隊必須戴上領隊証方能進入比賽場地。
- 請填妥以下申請表格，領隊証貼上照片，連同報名表格寄回本會辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。領隊証將於比賽當日派發。

領隊証申請表

比賽日之領隊姓名：_____ 聯絡電話：_____

比賽日之領隊簽名：_____

負責之運動員姓名：_____

運動員姓名及參賽組別 (括號內)	運動員姓名及參賽組別 (括號內)
1. ()	6. ()
2. ()	7. ()
3. ()	8. ()
4. ()	9. ()
5. ()	10. ()

中銀香港第五十六屆體育節
2013 年全港彈網分齡比賽

領隊証

領隊姓名：

相片
PHOTO

註：如有需要可自行影印

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。