



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 二零一六年度全港彈網公開錦標賽

日期：二零一六年十月二十二日(星期六)及二十三日(星期日)

時間：上午九時正

地點：港灣道室內運動場

組別及參加資格：(若該項目不足三人或三隊報名，則該比賽將被取消。)

	男子	女子	參加資格	難度要求
公開組個人	✓	✓	沒有任何限制	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少五個 3/4 周空翻或以上的動作
公開組隊際	✓	✓	沒有任何限制	/
乙組個人	✓	✓	註一	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少三個 3/4 周空翻或以上的動作
乙組隊際	✓	✓	註一	/
丙組個人	✓	✓	註二	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少一個 3/4 周空翻或以上的動作
*雙人同步	✓	✓	1 5 歲或以上	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少三個 3/4 周空翻或以上的動作
			1 4 歲或以下	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少一個 3/4 周空翻或以上的動作

註一：1. 具下列資格的運動員**不能**參加乙組個人及隊際賽：

2014, 2015 年曾獲乙組或公開組個人賽前三名的運動員。

2. 今屆乙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組賽事。

註二：1. 具下列情況運動員**不能**參加丙組個人賽：

在 2001 年或之前出生者；或

2014, 2015 年曾獲公開組、乙組或丙組個人賽前三名位置的運動員。

2. 今屆丙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組或乙組賽事。

\*雙人同步已按年齡分為兩組別，分別為 1 5 歲或以上及 1 4 歲或以下組別。

### 賽制：

**個人項目：**運動員在初賽須演出兩套自選套路，總得分最高的十位運動員可以進入決賽；如有超過一位運動員名列第十，則所有第十名之運動員可以進入決賽。如參賽人數只有或少於十人時，全數參賽運動員可進入決賽（不足三人參與之項目將取消）。在決賽，每名運動員將演出一套自選套路。初賽成績將**不會**計算在決賽總得分內。

**隊際項目：**每隊由最少三人，最多四人組成。（不足三隊之項目將取消）

隊際比賽參加者必需同時參加個人項目，丙組不設隊際比賽。隊際比賽以參賽者於個人項目的初賽套路得分計算成績，每輪比賽中每隊最高三個得分計算入總成績。

**雙人同步比賽：**每對運動員在初賽須演出一套自選套路，在初賽得分最高的十對運動員可以進入決賽；如有多對成績相同的第十對運動員，則每對成績相同的運動員可以進入決賽。在決賽每對運動員將演出一套自選套路，並**必須**符合該組別的難度要求。初賽成績將**不會**計算在決賽總得分內。

## 規定動作：

所有組別均設有規定動作(包括雙人同步組別)。

- 初賽第一套套路中必須以「\*」顯示所選擇的兩個難度動作，該選擇動作的難度分將被計算在第一套套路的分數內。如動作表上沒有標上「\*」號，首兩個動作將設定為本套路難度動作，並標上「\*」號，而不需向教練/領隊/運動員等交待。
- 初賽第一套套路中以「\*」顯示的兩個難度動作，不可在初賽第二套套路中使用，否則該動作雖能滿足難度要求，但難度分將不會被計算在第二套套路的分數內。
- 套路必須填寫在比賽卡上，比賽卡必須簽署並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會，否則運動員將不允許參賽。
- 如運動員演出時所做動作未能合符該組別的難度要求，每位演出裁判員將對所缺漏的難度要求每個扣減 1 分。（詳情請參照舉例附頁）

**飛行時間：**公開組個人賽事中，飛行時間將會加入作為評分準則。

**比賽規則：**除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2013 年 1 月 1 日生效之規則。

**報名方法：**填妥報名表格及比賽卡，連同劃線支票抬頭『中國香港體操總會』及回郵信封乙個，郵寄或逕交『銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室』。

（支票背後請寫上姓名、比賽名稱和聯絡電話）

參加者如利用郵寄方式報名，請於郵寄報名表後兩天致電總會查詢，以確保總會收到有關報名表。

**報名費用：**個人比賽每項次港幣 50 元正  
雙人同步比賽每隊港幣 100 元正  
隊際比賽每隊港幣 250 元正  
另收保險費用每人 20 元正

**獎項：** 每組前三名得分最高者獲贈紀念獎牌；  
於任何個人賽事中，演出分達至 24 分或以上者，可獲「優秀演出證書」乙張  
於本賽事參與決賽並表現突出的運動員，將有機會被邀請加入香港彈網精英隊訓練。

**截止報名日期：**二零一六年十月八日（星期六），逾期恕不接收，如郵寄則以郵戳為準。所有比賽卡亦必須於二零一六年十月八日下午一時前送交至中國香港體操總會，每張遞交之比賽卡將被收取港幣 50 元行政費。

**賽例詮釋會議：**賽例詮釋會議將於二零一六年十月十五日（星期六）下午三時，假港灣道體育館會議室舉行，所有教練或參賽單位代表必須出席賽例詮釋會，否則所屬運動員將被取消參賽資格，所交參賽費用概不發還，會議開始後 15 分鐘仍未出現則當缺席論。賽例詮釋會中，各教練如發現比賽卡上所填寫的動作出現問題，可於當日作出更改。

**\*\*** 二零一六年十月十五日賽例詮釋會後，任何教練或運動員不得更改比賽卡，而比賽卡出現問題的運動員將喪失參賽資格。

**賽事抽籤：**抽籤將於賽例詮釋會後舉行，結果將登於場刊並上載至體操總會網頁。

**諮詢：**請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/ 傳真 2882 8590/ 電郵至mail@gahk.org.hk  
與中國香港體操總會職員聯絡。

**規定動作要求及評分標準：**詳情已上載至本會網頁，請瀏覽 <http://www.gahk.org.hk>

**裁決：**本賽事不設上訴，以現場判決為最終判決。

**備註：**

1. 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。參加者亦可按個人需要自行額外投保。
2. 報名表格歡迎自行影印。
3. 有關比賽資料（如程序表、運動員編號及出場次序等）將於比賽前於本會網頁刊登。
4. 如有虛報之嫌，總會有權向教練/運動員查證。如虛報屬實，大會將即時取消該隊或該名運動員之參賽資格並褫奪獎牌及各次。已繳費用概不發還。
5. 如需在場進行拍攝，必需於賽前向司令台登記，並貼上「拍攝証」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。
6. 報名費用一概不發還。
7. 裁判均由本會派出及執法，不得異議。
8. 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）

\*\*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改，不作另函通知。\*\*

二零一六年度全港彈網公開錦標賽

個人及隊際賽 報名表

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：_____

<u>個人及隊際賽報名欄</u>	<u>賽會專用</u>
性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 組別： <input type="checkbox"/> 公開組 <input type="checkbox"/> 乙組 <input type="checkbox"/> 丙組	
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>

參加者所屬的團體：

名稱：\_\_\_\_\_ 教練姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

※ 填妥報名表格連同報名費於 **2016年10月8日或之前** 寄交 (或遞交)。

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。  
 (勿郵寄現金，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」)。

※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於 **2016年10月8日或之前** 寄達 (或遞交) 中國香港體操總會。  
 每份逾時寄達 (或遞交) 之比賽卡須額外繳交 **50元** 行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將  
 被安排至該組出場之最前位置。

※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>

查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590 與中國香港體操總會職員聯絡。

\*\* 報名表格歡迎自行複印 \*\*

二零一六年度全港彈網公開錦標賽

雙人同步比賽 報名表

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：_____	

<u>雙人同步比賽報名欄</u>	性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 組別： <input type="checkbox"/> 15歲或以上 <input type="checkbox"/> 14歲或以下	<u>賽會專用</u>
隊員1：姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	地址：_____	出場次序
電話：_____ 簽署：_____		<input type="checkbox"/>
隊員2：姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	地址：_____	
電話：_____ 簽署：_____		

<u>雙人同步比賽報名欄</u>	性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 組別： <input type="checkbox"/> 15歲或以上 <input type="checkbox"/> 14歲或以下	<u>賽會專用</u>
隊員1：姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	地址：_____	出場次序
電話：_____ 簽署：_____		<input type="checkbox"/>
隊員2：姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	地址：_____	
電話：_____ 簽署：_____		

參加者所屬的團體：

名稱：\_\_\_\_\_ 教練姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

※ 填妥報名表格連同報名費於 2016 年 10 月 8 日或之前寄交 (或遞交)。

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。

(勿郵寄現金，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」)。

※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於 2016 年 10 月 8 日或之前寄達 (或遞交) 中國香港體操總會。  
每份逾時寄達 (或遞交) 之比賽卡須額外繳交 50 元行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將被安排至該組出場之最前位置。

※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>

查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590 與中國香港體操總會職員聯絡。

\*\* 報名表格歡迎自行複印 \*\*

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助  
二零一六年度全港彈網公開錦標賽

**Competition Card**

Competitor name: \_\_\_\_\_ (中文)

Competitor name: \_\_\_\_\_ (中文)



Synchronized Competition Grade: Boys / Girls 15 or more / 14 or below

Individual Competition Grade: Boys / Girls Open / B / C

**Routine I (套路 1)**

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

請以\* 號表示所選擇之難度動作

**Routine II (套路 2)**

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

\*此套路中若重覆套路一所選擇之動作，該難度動作的難度分將不被計算

Competitor's signature: \_\_\_\_\_ Judge's signature: \_\_\_\_\_

**Pos.** : Body position    **Diff.** : Difficulty    **Chk.** : Checked (Used by judges)

比賽卡必須簽名並連同報名表寄交 (或遞交) 中國香港體操總會，每份遞交 (或遞交) 之動作申報表，須額外繳付港幣 50 元行政費用。

\*\* 報名表格歡迎自行複印 \*\*



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助  
二零一六年度全港彈網公開錦標賽

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。

運動員姓名 及 簽署： \_\_\_\_\_

\*家長姓名及簽署： \_\_\_\_\_

聲明日期： \_\_\_\_\_

\*如運動員未滿十八歲，必須有家長簽署此聲明

- 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。



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助  
二零一六年度全港彈網公開錦標賽

領隊申報

本人謹授權下列領隊，代表本人帶領運動員參加二零一六年度全港彈網公開錦標賽，除負責處理一切比賽及運動員與支持者行為紀律問題外，並願意遵守大會所訂下之章則。

注意事項

\*每名參賽運動員最多只能派兩位領隊帶領；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，連同相片及貼上領隊証，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

比賽日委派之領隊姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

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. ( )

**二零一六年度全港彈網公開錦標賽**

**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 主辦 康樂及文化事務署 資助  
二零一六年度全港彈網公開錦標賽

**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
  - 參加者未曾於體能活動進行時會感到胸口痛
  - 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）予參加者服用
  - 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，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。