



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十一屆香港中學彈網錦標賽

### 報名章程

- 一·日期：二〇一〇年四月十日(星期六)  
二〇一〇年四月十一日(星期日)
- 二·時間：9:00am—6:00pm
- 三·地點：港灣道體育館
- 四·分組：
  1. 男子及女子甲組 1990年1月1日或以後出生者
  2. 男子及女子乙組 1994年1月1日或以後出生者
  3. 男子及女子丙組 1996年1月1日或以後出生者
  4. 男子及女子雙人同步 (不受年齡限制)
- 五·報名費：個人項目每人 50 元正  
隊際項目每隊另加 150 元正  
雙人同步每隊 70 元正  
(每組上限為 350 元正)  
另收\*保險費用 —— 每人二十元正 (不論是否同時參與個人或雙人同步)
- 六·報名：
  1. 所有中學日校學生均可報名參加。
  2. 所有參賽者必須在報名時提交有效之學生証及身份証影印本。
  3. 每校每組可報不多於 8 名運動員參加個人及隊際賽 (個人項目- 最多 4 名正選運動員及 2 名後補運動員)，每校在每組報名人數不足 3 人，則不得參加隊際賽，只可角逐個人賽名次。
  4. 個人在初賽的得分會自動計算到隊際比賽成績中，不設隊際決賽。
  5. 雙人同步比賽，每校最多可派出男子及女子各 2 隊運動員參賽。
  6. 表格如不敷應用，可自行影印。
- 七·比賽程序：

初賽：個人項目每位運動員將進行一次規定動作及自選動作的比賽。  
雙人同步項目直入決賽。

決賽：個人項目每組得分最高的 10 名運動員將進入決賽(每一學校進入決賽人數上限為 3 人)，在決賽中每位運動員會進行一次自選動作比賽。  
雙人同步運動員以一次自選動作決勝。
- 八·比賽次序：
  1. 初賽的規定動作比賽次序由抽籤決定。
  2. 初賽的自選動作比賽次序，跟規定動作比賽次序相同。
  3. 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。
  4. 若分數相同則次序由抽籤決定。
  5. 雙人同步決賽次序由抽籤決定。
- 九·總分計算及名次決定：

#### ※ 隊際比賽

在規定動作比賽中每隊最高三位運動員的得分總和會成為隊際第一輪成績，在自選動作比賽中每隊最高三位運動員的得分總和會成為隊際第二輪成績，隊際總分是兩輪成績總和。隊際總分較高一隊為勝，若總分相同，則自選動作演出得分較高的隊伍為勝 (在自選動作比賽中每隊最高三位運動員的得

分總和)。若分數仍然相同，則難度分較高的隊伍為勝(在自選動作比賽中每隊得分最高三位運動員的難度分總和)。若仍然相同，則比較隊中自選動作最高演出分的成員，高分者的隊伍為勝；若仍然相同，則以次名得分高者為勝，如此類推。若仍然相同，則以規定動作的隊際得分、再以個別首次等成員動作得分定名次。

### ※ 個人比賽

每位運動員初賽總分加決賽總分為比賽總分，比賽總分較高者為勝，若分數相同，則有較高決賽得分的運動員勝，若仍相同，則以決賽有較高難度分的運動員為勝，若仍然相同則以初賽自選動作難度分較高的運動員勝，若仍然相同則運動員得同一名次。

### ※ 雙人同步

每對運動員的比賽總分較高者為勝，若分數相同，則有較高的同步得分的運動員勝，若仍相同，則以有較高難度分的運動員為勝，若仍然相同則以有較高演出總分者勝，若仍然相同則有較高的個別運動員演出分者勝，若仍得然相同則得同一名次。

#### 十· 獎項：

隊際獲獎學校獲獎盃一座，而每名比賽隊員(包括後備隊員)均獲獎牌乙面及證書乙張。

個人得分最高的6名運動員獲獎牌乙面及證書乙張。

雙人同步得分最高的3隊獲獎牌兩面及證書兩張。

參賽隊數	得獎隊數
三隊或以上	三
兩隊	二
一隊	不設隊際比賽

#### 十一· 運動員衣著：

1. 男子比賽運動員可穿體操褲及背心 或 學校運動短褲及學校短袖運動衣。
2. 女子比賽運動員可穿體操衣 或 學校運動短褲及學校短袖運動衣。
3. 所有比賽運動員必須穿體操鞋或白襪。
4. 在隊際比賽中全隊運動員必須穿同一服裝，否則**全隊將被取消比賽資格**。

#### 十二· 動作要求：

1. 規定動作採用規定套路，運動員必須根據整套規定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**。自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路。
2. 每組均有指定之規定套路。
3. 腹彈 (front drop)及背彈 (back drop)只有直體 (straight)的身體姿勢。
4. 膝彈 (knees drop)及手膝彈 (hands and knees) 不可以作為比賽動作。

#### 十三· 領隊會議 - 請各參賽學校必須派員出席，沒有代表出席之隊伍將被取消資格。

**會議開始後 15 分鐘仍未出現則當缺席論之。**

日期：二〇一〇年三月廿七日(星期六)

時間：3:00pm - 6:00pm

地點：港灣道體育館二樓會議室

#### 十四· 比賽規則： 1) 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。

- 2) 賽事裁判由中國香港體操總會派出，賽會不設上訴，一切以當場裁判的決定為準，參賽者不得異議。

#### 十五· 其他事項：體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要，自行購買保險。

#### 十六· 截止報名日期：二〇一〇年三月廿四日(星期三)

#### 十七· 報名方法：請填妥報名表格、聲明書及學生身份申報表，連同劃線支票抬頭「中國香港體操總會」，寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

#### 十八· 查詢： 電話：2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk



## 第十一屆香港中學彈網錦標賽

### 規定動作套路

男、女子甲組

	Routine A		Routine B		Routine C	
1	Back somi (/)	0.6	1/2 twist to front drop	0.2	Back somi (o)	0.5
2	Barani (o)	0.6	To feet	0.1	Straddle jump	0
3	Straddle jump	0	1/2 twist jump	0.1	Seat drop	0
4	Front drop	0.1	Straddle jump	0	1/2 twist to feet	0.1
5	To feet	0.1	Back drop	0.1	Back drop	0.1
6	Half twist jump	0.1	1/2 twist to feet	0.2	1/2 twist to feet	0.2
7	Seat drop	0	Tuck jump	0	Piked jump	0
8	Half twist to feet	0.1	Back somi (o)	0.5	Back somi (<)	0.6
9	Tuck jump	0	Barani (o)	0.6	Tuck jump	0
10	Front somi (o)	0.5	Front somi (o)	0.5	Front somi (<)	0.6
		2.1		2.3		2.1

男、女子乙組

	Routine A		Routine B		Routine C	
1	Back somi (o)	0.5	Back drop	0.1	1/2 twist to seat drop	0.1
2	Straddle jump	0	1/2 twist to feet	0.2	1/2 twist to seat drop	0.1
3	1/2 twist to seat drop	0.1	Piked jump	0	1/2 twist to feet	0.1
4	1/2 twist to seat drop	0.1	Front drop	0.1	Piked jump	0
5	1/2 twist to feet	0.1	To feet	0.1	1/2 twist to front drop	0.2
6	Back drop	0.1	Seat drop	0	To feet	0.1
7	1/2 twist to feet	0.2	1/2 twist to feet	0.1	Straddle jump	0
8	1/2 twist jump	0.1	Tuck jump	0	Back somi (o)	0.5
9	Tuck jump	0	Back somi (/)	0.6	Tuck jump	0
10	Front somi (o)	0.5	Barani (o)	0.6	Back somi (/)	0.6
		1.7		1.8		1.7

男、女子丙組

	Routine A		Routine B		Routine C	
1	1/2 twist to seat drop	0.1	Back drop	0.1	Front drop	0.1
2	1/2 twist to seat drop	0.1	1/2 twist to feet	0.2	to seat drop	0.1
3	1/2 twist to feet	0.1	Straddle jump	0	To feet	0
4	Front drop	0.1	1/2 twist jump	0.1	Straddle jump	0
5	To feet	0.1	Piked jump	0	1/2 twist to seat drop	0.1
6	1/2 twist jump	0.1	Seat drop	0	1/2 twist to seat drop	0.1
7	Seat drop	0	1/2 twist to seat drop	0.1	1/2 twist to feet	0.1
8	To feet	0	To feet	0	1/2 twist jump	0.1
9	Back drop	0.1	Tuck jump	0	Tuck jump	0
10	To feet	0.1	Full twist	0.2	Full twist	0.2
		0.8		0.7		0.8

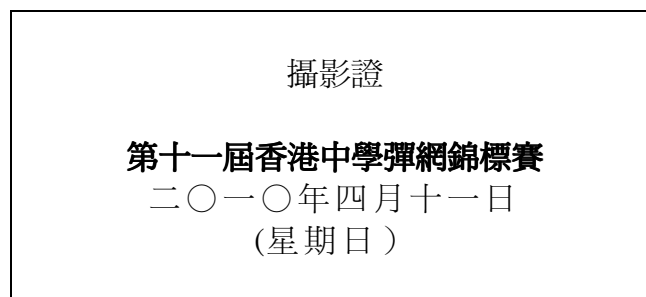
※ 規定動作採用規定套路，運動員必須根據整套規定套路的次序來完成第一套規定動作，不可改變，否則作動作終止論。



中國香港體操總會  
申請第十一屆香港中學彈網錦標賽拍攝指引

1. 在比賽期間，除大會准許人士外，其他人士一律不得進行拍攝活動，例如以照相機、攝錄機及其他附有拍攝功能的器材（如手提電話、電子手帳）。
2. 各團體代表如欲申請拍攝，可於大會指定時間內，向司令台登記，領取「攝影證」標貼。大會保留拒絕任何申請的要求，而無須給予理由。
3. 已獲准拍攝人士，必須遵守場地秩序及工作人員的指示。如有違規，大會保留撤回有關批准的權利。
4. 拍攝只限作運動員個人及非商業用途。
5. 違失的「攝影證」標貼不予補發。
6. 如此指引有未盡善之處，大會保留修訂的權利，而無須預先通知。

「攝影證」標貼式樣  
(放大版)





中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 第十一屆香港中學彈網錦標賽

## 個人及隊際報名表

組別  男  女  
 甲  乙  丙

學校名稱：\_\_\_\_\_

學校電話：\_\_\_\_\_ 傳真電話：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

教練/領隊老師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

編號	學生姓名	規定套路編號	賽會專用(出場次序)
1. 隊際正選			
2. 隊際正選			
3. 隊際正選			
4. 隊際正選			
5. 隊際後備			
6. 隊際後備			
7.			
8.			

## 雙人同步報名表

編號	學生姓名	學生姓名	賽會專用(出場次序)
1.			
2.			

※ 你所提供的資料只用於本會與合辦機構的活動報名事宜及活動宣傳之用，在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

教練/領隊老師簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_





中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 第十一屆中學彈網錦標賽

## 領隊申報

本校謹授權下列教練/領隊老師代表本校帶領運動員參加第十一屆香港中學彈網錦標賽，除負責處理一切比賽事宜及學生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

- ◆ 每間參賽之學校最多只能派兩位教練/領隊老師帶領；教練/領隊老師必須戴上領隊証方能進入比賽場地。
- ◆ 請填妥以下申請表格，連同相片及於領隊証旁的空白欄蓋上校印，於**領隊會議前**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

學校名稱： \_\_\_\_\_

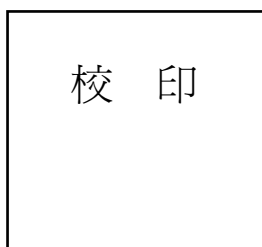
教練/領隊老師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

比賽日委派之領隊姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

負責之運動員姓名：

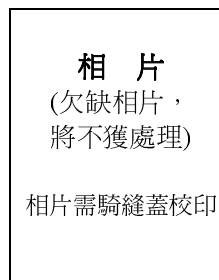
	運動員姓名及參賽組別		運動員姓名及參賽組別
1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

### 第十一屆中學彈網錦標賽 領隊証



姓名: \_\_\_\_\_

學校  
名稱: \_\_\_\_\_



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

# 第十一屆香港中學彈網錦標賽 年齡及學生身份申報

\*男 / 女

\*甲 / 乙 / 丙

身份證副本

學生證副本

## 運動員、家長或監護人聲明

本人聲明：\_\_\_\_\_（運動員姓名）的健康及體能良好，適宜參加上述活動，如運動員因他/她的疏忽或體能欠佳，而引致於參加這個活動時傷亡，主辦機構無須負責。如\*本人/小兒/小女在活動時發生任何意外，本人授權主辦機構全權決定是否送\*本人/小兒/小女到醫院接受治療。主辦機構無需就\*本人/小兒/小女的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。

運動員簽署：\_\_\_\_\_

\*家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_

\*運動員/家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者

- 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