



港協暨奧委會屬下體育總會

中國香港體操總會  
主辦康樂及文化事務署  
資助中國香港學界體育聯會  
支持

大會指定飲用水

## 第二十六屆香港中學彈網錦標賽

### 報名章程

日期： 2026年3月7、8日（星期六及星期日）

時間： 9:00am – 8:00pm

地點： 港灣道體育館 – 主場

組別：

- 男子及女子甲組	20歲以下(2006年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子乙組	16歲以下(2010年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子丙組	14歲以下(2012年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子雙人同步	20歲以下(2006年1月1日或以後出生者)

#### 請注意：

1. 所有中學日校學生均可報名參加，參賽者必須於比賽當日攜帶附有照片及年齡證明的證件如學生證、身份證、護照予工作人員檢查；
2. 每間學校於每個組別中，並不限運動員參加個人項目及隊際比賽的人數。教練可從中挑選每隊最少3人，最多4人，同時參與隊際比賽；但如該校報名人數不足3人，則不能參加隊際比賽；
3. (個人項目) 每位運動員只可參加一個組別。
4. 參賽者須符合所報組別的年齡規定，以及必須持有有效的「香港居民身份證」；十一歲或以下參賽者必須持有證明其香港居民身份之證明文件。（見備註6.）

報名費：

個人項目	每人\$120
隊際項目	每隊\$280
雙人同步項目	每隊\$160
保險費用	每人\$30 (不論是否同時參與個人或雙人同步)

截止報名日期：  
(包括提交領隊/  
教練證申請及  
聲明)

比賽動作卡  
提交截止日期：

2026年2月28日（網上遞交）

\*\*所有逾時遞交比賽卡的運動員將不能作賽。

## 報名方法：

1. Excel 報名表\*（於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）
    - 經學校/教練統一報名，負責人請填妥 Excel 報名表及運動員、家長或監護人聲明，並於 Google Form 上提交，同時電郵至 [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)。(如資料有不同，將以 Google Form 提交版本為準)
  2. 需將 Excel 報名表列印，連同教練/領隊簽名及學校蓋章正本，完成後掃描成 PDF 檔再上載到 Google Form；及
  3. 領隊證申請表於 Google Form 上提交；及
  4. 劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，支票背面請寫上
    - 姓名及學校名稱〔如適用〕、
    - 參賽組別、
    - 聯絡電話、及
    - 「第二十六屆香港中學彈網錦標賽」，
- 將支票郵寄或親身於截止日期前郵寄或逕交至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。
5. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明及附上貼有郵票之回郵信封。
  6. 比賽動作卡最遲須於領隊會議(2 月 28 日)當日遞交。(如有重複遞交，以最後一次遞交之版本為準)

## 有用連結：

學校/教練統一報名及提交聲明：<https://forms.gle/i3Qu9i2ER6bkaYcQ7>  
比賽動作卡提交：<https://forms.gle/UXeYQD611iYxj1vE6>  
領隊/教練證申請表：<https://forms.gle/Y8vefDkk1XKH92GXA>

(成功遞交表格者，系統將自動向受訪者傳送其答覆的副本，請保留電子副本以為記錄，而所填寫的電郵亦會自動成為家長/運動員/學校負責人的聯絡電郵)

\*本會恕不接受傳真之報名表格及其他文件

## 領隊會議：

各參賽學校**必須**派員出席。沒有代表出席之隊伍將被取消比賽資格，所繳費用不獲發還。（遲到 15 分鐘者當缺席論）

日期：2026 年 2 月 28 日（星期六）

時間：11:00am – 12:00nn

地點：Zoom 網上會議（會議詳情稍後公佈）

領隊會議中，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。

\*\*比賽卡最遲必須於領隊會議當日遞交，否則不能作賽。

領隊會議後任何教練或運動員不得更改比賽卡內容。

本會將盡快於會議後將出場序及賽程表上載至本會網頁（[www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)）以供參賽者查閱，本會恕不個別通知。

賽制：

	初賽	決賽
個人項目	兩套套路	每組初賽得分總和最高的 8 名運動員將進入決賽，進行一套套路比賽。
隊際項目	個人賽事每套套路比賽中，最高 3 名正選隊際運動員的得分，將會計算作初賽成績	每組得分最高的 5 隊運動員將進入決賽，進行一套套路比賽。
雙人同步項目	一套雙人同步套路	每組得分最高的 8 隊運動員將進入決賽，進行一套套路比賽。

\*\*難度動作要求，參閱〈動作要求〉

除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則：

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf)

比賽次序：

	初賽	決賽
個人項目	比賽次序由抽籤決定	初賽成績第五至八名的運動員由抽籤決定決賽次序 1-4，第一至四名的運動員由抽籤決定決賽次序 5-8。
雙人同步項目	比賽次序由抽籤決定	初賽成績第五至八名的運動員由抽籤決定決賽次序 1-4，第一至四名的運動員由抽籤決定決賽次序 5-8。

動作要求：

**個人項目及隊際初賽及決賽動作要求**

- 甲組需包括最少 2 個 270 度或以上空翻動作；
- 乙組需包括最少 1 個 270 度或以上空翻動作；
- 丙組不設難度要求。

**雙人同步動作要求**

- 動作套路需包括最少 1 個 270 度或以上空翻動作。

總分計算及  
名次決定：

### 隊際比賽（新）

- 隊際初賽總分為在個人初賽結束後，以團隊成員在兩套套路中取得的三個最高分之和計算得出。每位成員最多只有一套套路成績計入隊際得分。
- 隊際初賽總分最高的 5 隊將可進入決賽，而每間學校進入決賽的上限為 1 隊。
- 參加隊際決賽的隊伍由 3 位正選運動員組成。每位運動員需完成一套動作。
- 所有隊伍需提名 3 位參賽運動員及其輪次出場順序，提交提名後不得更改。
- **隊際決賽次序**：隊際決賽共分為三輪。所有三輪的出場順序均按照隊際初賽排名的逆序排列。排名第 5 名的隊伍之選手將首先出場；排名第 4 名的隊伍之選手第二個出場，以此類推。
- 隊際名次依據每輪比賽中隊伍所獲得的排名積分（10、8、6、5、4）之總和決定，依照以下順序計算：

每輪名次	1 <sup>st</sup>	2 <sup>nd</sup>	3 <sup>rd</sup>	4 <sup>th</sup>	5 <sup>th</sup>
排名積分	10	8	6	5	4

- 若排名積分相同，則總分較高的隊伍名次較前。  
若仍相同，則以三個 T 分之總和較高者名次較前。  
若仍相同，則以三個 H 分之總和較高者名次較前。  
若仍相同，則以三個 D 分之總和較高者名次較前。  
若仍無法區分名次，則作同一名次論。

### 個人比賽

- 初賽兩套套路得分總和最高的 8 名運動員進入決賽，而每間學校進入決賽的上限為 2 人。（如決賽人數不足，則各學校第 3 名最高分者補上，如此類推，直至滿足決賽人數，如應用此例，各參賽學校進入決賽人數仍不可多於 3 人）；
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；如分數相同，則以飛行時間較高者為勝；如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

### 雙人同步

- 初賽得分最高的 8 隊運動員進入決賽，而每間學校進入決賽的上限為 2 隊；
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；如分數相同，則以同步分較高者為勝；如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

獎項：

**隊際項目**：得獎的學校可獲獎盃乙座，而每名比賽隊員均獲獎牌乙枚。

**個人項目**：所有進入個人決賽的運動員，可獲證書乙張；得分最高的 6 名運動員，更獲獎牌乙枚。

**雙人同步**：比賽得分最高的 8 隊，每人可獲證書乙張；得分最高的 6 名運動員，每人可獲獎牌乙枚。

參賽隊數	得獎隊數
3隊或以上	3隊
2隊	2隊
1隊	不設隊際比賽

- 於任何個人及隊際賽事中，演出分(E 分)達至 16 分或以上，該運動員可獲「優秀演出」證書乙張
- 決賽表現突出者，將有機會獲邀參與彈網精英隊訓練

運動員服裝：

- 丙組運動員可穿著學校運動短褲及學校短袖運動衣；學校運動衣必須附學校名稱；
- 隊際比賽中，全隊運動員必須穿著同一服裝，否則全隊將被取消隊際比賽資格。
- 運動員服裝要求詳情請參閱國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則 Part I (TRA) Point 6 (page 10).

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf)

備註：

1. 表格如不敷應用，可自行影印；
2. 報名一經接納，費用恕不退回；
3. 資料如有不全，申請恕不受理；
4. 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 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)；
5. 賽事裁判員由中國香港體操總會派出，賽會不設上訴，一切以當場裁判員之決定為準，參賽者不得異議；
6. 若有虛報年齡及香港居民身份之嫌，賽會有權要求教練出示運動員出生證明書或香港居民身份證明正本。若未能即時提供或虛報屬實，大會將即時取消其隊伍之參賽資格並褫奪獎牌及名次，所繳費用亦不獲發還；
7. 除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則。如發現虛報資料，賽會有權取消其參賽資格及成績，並褫奪獎牌及名次，已繳交之費用亦不獲發還；
8. 教練必須佩戴大會簽發的教練證方可進入比賽場地。詳情請參閱〈教練證申請表〉；
9. 如需在場進行拍攝，必需於賽前向司令台登記，並掛上「拍攝證」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝；
10. 所有參與本賽事之參加者必須由合資格教練陪同及指導下方可進行賽事；
11. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。

查詢：

可於辦公時間內致電 2504 8233 與本會職員聯絡或瀏覽 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)

**有用連結：**  
學校/教練統一報名及提交聲明：<https://forms.gle/i3Qu9i2ER6bkaYcQ7>  
比賽動作卡提交：<https://forms.gle/UXeYQD611iYxj1vE6>  
領隊/教練證申請表：<https://forms.gle/Y8vefDkk1XKH92GXA>

**重要日期：**

事項	截止日期
報名(包括提交領隊/教練證申請及聲明)	2026年2月9日
比賽動作卡提交	2026年2月28日
領隊會議	2026年2月28日



中國香港體操總會  
主辦



康樂及文化事務署  
宗教及文化事務署  
資助



中國香港學界體育聯會  
支持



大會指定飲用水

## 申請於第二十六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. 遺失的「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。



中國香港體操總會

## 參加者健康及體能須知

附件一

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，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，看看應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，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. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。