



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第二十屆香港中學彈網錦標賽 報名章程

日期：2019年3月9-10日（星期六、日）  
時間：9:00am – 7:00pm  
地點：港灣道體育館

組別：

- 男子及女子甲組 20歲以下(1999年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子乙組 16歲以下(2003年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子丙組 14歲以下(2005年1月1日或以後出生者)
- 男子及女子雙人同步（年齡不限）

### 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予工作人員檢查**；
2. 每間學校於每個組別中，只可派最多 **10名**運動員參加個人項目。教練可從中挑選最多4名正選運動員及2名後補運動員，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. 每間學校最多可派出男子及女子各4隊運動員，參加雙人同步比賽。

報名費：

個人項目	每人\$70
隊際項目	每隊\$200
雙人同步項目	每隊\$100
保險費用	每人\$20

截止報名日期：2019年2月24日（以送抵辦公室為準；逾期報名，一概不獲受理）

報名方法：請填妥報名表格、聲明書及領隊證申報表，連同劃線支票抬頭「中國香港體操總會」〔支票背面請寫上姓名、參賽組別、項目及聯絡電話〕，（支票背面寫上姓名、參賽組別、項目及聯絡電話），郵寄或親身至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室  
**\*本會恕不接受傳真或電郵之報名表格及其他文件**

**\*\*每張遲交之比賽卡將被收取\$50行政費，所有逾時遞交比賽卡的運動員將被安排至該組最前之出場次序出賽。**

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比賽資格，所繳費用不獲發還。（遲到15分鐘者當缺席論）

日期：2019年3月2日（星期六）  
時間：3:00pm – 5:00pm  
地點：奧運大樓 – 會議室

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。

**\*\*領隊會議後，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。**

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。

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)

賽制：

	初賽	決賽
個人項目	一套規定套路及一套自選動作	每組得分最高的八名運動員將進入決賽，進行一次自選動作比賽。
隊際項目	個人賽事每套路比賽中，最高 3 名正選隊際運動員的得分，將會計算作初賽成績	每組得分最高的五隊運動員將進入決賽，進行一次自選動作比賽。
雙人同步項目	一套乙組規定動作	得分最高的八隊運動員將進入決賽，進行一次自選動作比賽（乙組難度要求）。

\*詳情參閱〈動作要求〉

比賽次序：

	初賽	決賽
個人項目	規定套路比賽次序由抽籤決定；自選動作比賽次序跟規定套路比賽次序相同	由初賽的成績決定，分數較高者得較後的比賽次序；若分數相同則由抽籤決定次序
雙人同步項目	比賽次序由抽籤決定	由初賽的成績決定，分數較高者得較後的比賽次序；若分數相同則由抽籤決定次序

總分計算及名次決定：

#### 隊際比賽

- 在規定動作比賽中每隊得分最高的 3 位正選運動員，所得分數的總和將會成為隊際初賽第一輪成績。在自選動作比賽中每隊得分最高的 3 位正選運動員，所得分數的總和會成為隊際初賽第二輪成績。
- 隊際初賽得分是兩輪成績之總和；隊際初賽總分最高的 5 隊將可進入決賽，每隊進入決賽之隊伍可選 3 位正選運動員參加隊際決賽。屆時每人會演出一套自選動作，取其總和作決賽分。決賽將不計算初賽得分，決賽分較高隊伍為勝。
- 若總分相同，則以初賽排名較高的隊伍為勝；若分數相同，則以第二輪成績排名較高的隊伍為勝；若分數相同，則以第二輪 3 位隊際運動員演出分總和較高的隊伍為勝；若再同分，則以第二輪 2 位隊際運動員
- 演出分總和較高的隊伍為勝；若再同分，則以第二輪 1 位隊際運動員演出分總和較高的隊伍為勝。若仍然相同，則作同一名次論。

#### 個人比賽

- 初賽得分最高的 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，若分數相同，則以決賽套路的演出分數較高的運動員為勝；若再同分，則計算 4 位演出裁判的總分數；若再同分，則計算 4 位最高分的演出裁判的總分數；如此類推；
- 甲組賽事（初賽及決賽）將會加入飛行時間（T 分），作為最終成績；
- 是次賽事的個人項目將以一名裁判長及四名裁判員組成。

## 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，若分數相同，則以同步得分較高的隊伍勝；若仍然相同，則以演出總分較高的隊伍勝；若仍然相同，則以個別運動員有較高演出分者勝；若仍然相同，則作同一名次論。

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。自選動作方面，運動員可自由編排自選動作套路，但須符合下面方格中自選動作的要求；
2. 每組均有指定之規定套路（請於本會網頁自行下載）；
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）不可作為比賽動作。

### 規定動作的要求

- 運動員必須依照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。

### 自選動作的要求

- 甲組運動員自選動作套路需包括最少 2 個不同的空翻動作；
- 乙組運動員自選動作套路需包括最少 1 個空翻動作；
- 丙組運動員自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路；
- 自選套路中，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。

獎項：

**隊際：**得獎的學校可獲獎盃乙座，而每名比賽隊員（包括後備隊員）均獲獎牌乙枚。

**個人：**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

\*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：

- 男子運動員可穿著體操褲及背心；而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；
- 女子運動員可穿著體操衣；而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；
- 所有運動員必須穿著體操鞋或白襪；
- 隊際比賽中，全隊運動員必須穿著同一服裝，否則全隊將被取消比賽資格。

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. 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；
7. 除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2017-2020 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。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

### 申請於第二十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。



中國香港體操總會

附件一

### 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、膝蓋或腕關節)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。