



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  
支持

## 第二十二屆全港學界健美體操比賽 【章程】

- 一、比賽目的：鼓勵全港學生發揮健美體操技術，藉此互相觀摩，以廣泛推廣健美體操
- 二、比賽日期：2026年5月17日(星期日)
- 三、比賽時間：上午九時至下午七時
- 四、比賽地點：荃灣體育館 - 副場【地址：新界荃灣永順街53號】
- 五、比賽項目：男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈
- 六、比賽組別：
  - 幼稚園組：凡於比賽日期時就讀香港全日制或半日制幼稚園之學生均可參加
  - 小學(初小組)：凡於比賽日期時在香港全日制或半日制小學就讀小一至小三之學生均可參加
  - 小學(高小組)：凡於比賽日期時在香港全日制或半日制小學就讀小四至小六之學生均可參加
  - 中學組(初中組)：凡於比賽日期時在香港中學日校就讀中一至中三之學生均可參加
  - 中學組(高中組)：凡於比賽日期時在香港中學日校就讀中四至中六之學生均可參加
  - 大專組：凡於比賽日期時在香港大專院校就讀之學生均可參加
 (所有參賽者須於比賽日期時就讀香港的合資格學校)
- 七、比賽項目及報名費：

組別	比賽項目					
	競技健美體操					有氧舞蹈
	男子單人	女子單人	混合雙人	三人 (性別不限/男子三人*)	五人 (性別不限)	八人 (幼稚園組 2 - 8 人) (性別不限)
小學(初小組)	報名費 \$110+ (保險費) (每人)		報名費 \$140 + (保險費) (每隊)	報名費 \$190+ (保險費) (每隊)	報名費 \$290 + (保險費) (每隊)	不適用
小學(高小組)						
中學(初中組)						
中學(高中組)						
大專組	不適用					報名費 \$340+ (保險費) (每隊)
小學組						
中學組						
幼稚園組						\$240(每隊) + (保險費)

註：另加每名參加者保險費\$30 (不論參加多少項只需交一次)

\* 男子三人組只適用於小學組

### 八、報名規則：

1. 各組別均須經由就讀學校報名
2. 每名運動員最多可參加三個比賽項目

## 九、報名方法：

1.報名表\*（於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）

- 填妥 Excel 報名表並於 Google Form 上按照指示提交相關文件，同時電郵至 [aercpmusic@gmail.com](mailto:aercpmusic@gmail.com) 及 [rennus@gahk.org.hk](mailto:rennus@gahk.org.hk)。

2.將劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，支票背面請寫上

- 姓名及學校或機構名稱（如適用）、
- 參賽組別、
- 聯絡電話、及
- 第二十二屆全港學界健美體操比賽、

郵寄或親身於截止日期前郵寄或逕交至遞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。

3.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**。

\*提交報名表 Google Form 連結：<https://forms.gle/3Nu6UQae4PjvNQQY9>

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

## 十、報名日期：

由即日起至 **2026 年 4 月 24 日（星期五）**（本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。以**送抵辦公室**日期為準，如在截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理。）

十一、申請教練/負責老師證：請於 **2026 年 5 月 8 日(星期五)或之前**於網上填妥申請表，逾期恕不辦理，

敬請合作。

教練/負責老師證申請連結：<https://forms.gle/DrPCvAy7v2Y39c8r8>

## 十二、比賽項目及參賽資格：

比賽項目	組別	級別	資格
男子單人 及 女子單人	小學(初小組 及 高小組)	新秀組*	規定套路 (2026 版) · 只適合未曾在以往的全港學界健美體操比賽 及 全港十八區健美體操分齡賽中取得新秀組 或 初級組單人操首 3 名之運動員參加。
	小學(初小組 及 高小組)、 中學(初中組 及 高中組)、 大專組	初級組	自選套路#
混合雙人	小學(初小組 及 高小組)、 中學(初中組 及 高中組)、 大專組		自選套路#
三人(性別不限)			
五人(性別不限)			
三人(男子三人)	小學組		自選套路# · (小學(初小組) 及 小學(高小組) 可混合參加)
有氧舞蹈 (8 人組合, 性別不限)	幼稚園組 (2 - 8 人)		規定套路 (2026 版)
	小學組、中學組、大專組		自選套路# (小學(初小組 及 高小組) ; 中學(初中組 及 高中組) 可混合參加)

\* 參加男子單人 / 女子單人 (新秀組) 的運動員均可參加 混合雙人組 / 三人組 / 五人組

# 自選套路不能使用新秀組的整個規定套路之編排、操化動作及音樂

## 十三、音樂

1. 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果(音樂格式: MP3)
2. 比賽音樂須於 **2026 年 5 月 8 日 (星期五)或之前**電郵至 aercpmusic@gmail.com · 並請確保比賽音樂為有效音樂檔案(mp3 格式)。**如遲於以上日期發送音樂，參加該項目之運動員會被取消資格**
3. 如因提供的音樂檔案於比賽期間出現問題，本會概不負責。並請自行備份 USB 作後備之用

音樂標示例子：

例子	音樂檔案名稱
女子單人 初小組 初級組 陳大雯	女單_初小_初級_陳大雯.mp3
男子三人 小學組 陳大文,陳中文,陳小文	男子三人_小學_XXX 學校(陳大文,陳中文,陳小文).mp3

註:【未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】

## 十四、領隊會議及出場序抽籤：

領隊會議將於 **2026 年 5 月 8 日 (星期五) 下午 6 時正**，以 Zoom 線上會議形式進行，屆時將進行比賽次序抽籤及公佈比賽注意事項，各參賽者可派代表出席。賽前會議之連結將會於 2026 年 5 月 6 日(星期三)或之前發送到報名表上填寫之教練電郵地址。

十五、比賽服裝：見「比賽規則」附頁一

十六、比賽規則：見「比賽規則」

十七、獎項

1. 凡完成當日比賽之運動員，均可獲發【參與證書】以茲鼓勵
2. 每項目設冠、亞、季軍獎項及前八名之運動員均可獲頒發【名次證書】
3. 運動員於各項目達 12 分或以上而未獲【名次證書】，可獲頒發【優異證書】
4. 比賽項目不足兩位(隊)運動員參賽，賽事只設優異獎
5. 是次比賽設有團體錦標冠軍、亞軍及季軍。每校需參加三個 或 以上比賽項目方可角逐團體錦標獎項

團體錦標計分方法如下：

名次	1	2	3	4	5	6	7	8
得分	9	7	6	5	4	3	2	1

十八、參賽學校及運動員須知

1. 是次比賽報到時間將於領隊會議內公佈
2. 參賽者必須在大會編定的報到時間攜同附有相片的有效身份證明文件(例如：香港永久性居民身份證、學生證或學生手冊)前往「報到處」報到，以便大會工作人員核對其身分，如運動員無法出示證件或被發現身份不符，一律不准出賽
3. 各運動員(隊)須於比賽日報到時提交難度動作表 (註：參加男子單人(新秀組)、女子單人(新秀組)、幼稚園組-規定套路 及 有氧舞蹈組 不需提交交難度表)
4. 是次比賽設等候區，只允許將出場的運動員及其教練或負責老師使用，其他人員不得入內

## 十九、比賽須知及備註

1. 所有帶隊教練必須是本會註冊的健美體操教練（下稱「教練」），以符合保險公司要求。
2. 賽事期間（包括熱身和比賽），教練必須現場指導運動員。
3. 若沒有教練在場，運動員不得參賽。
4. 教練報名時需填寫註冊編號、有效期限及所屬學校（如適用）。
5. 賽運動員在報名時必須填上代表的學校。（如適用）
6. 為確保運動員安全及有效保障，本會職員有權隨時查核各教練身分。
7. 請各教練和家長照顧運動員在活動中的安排和紀律事宜，以免影響別人、場地和比賽的進程。
8. 公布及抽籤的名單並不代表最終的參賽資格，參加者需要確保其符合參賽資格，總會亦會檢視參賽者名單及抽查參賽者資格。如果發現任何參賽者不符合參賽資格，一經核實，其參加資格會被取消或已獲獎項將被褫奪。
9. 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名次。已繳費用概不發還。
10. 報名一經確實，參賽者名單不能更改，所繳費用亦一概不獲發還，比賽滿額或賽事取消除外。
11. 本賽事不設上訴，各項賽事由本會派出裁判執法，並以裁判即場判決為最終成績
12. 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。
13. 攝影團體或學校如需在比賽場地進行拍攝，必需於賽前 2 星期以電郵向大會申請，並於比賽日到司令台登記及佩戴「攝影證」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。「攝影證」只限是次比賽專用，拍攝範圍需依照大會指示。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。
14. 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
15. 報名表可自行影印
16. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明及附上貼有足額郵資之回郵信封
17. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權

## 二十、查詢

中國香港體操總會（電話：2504 8233 · 傳真：2882 8590 · 電郵：[mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)）

## 二十一、重要日期：

報名截止日 (提交報名表、參賽費用、參加者聲明)	2026 年 4 月 24 日 (星期五)
比賽音樂提交截止日	2026 年 5 月 8 日 (星期五)
領隊會議及抽籤 (18:00)	
教練證申請截止日	

## 第二十二屆全港學界健美體操比賽

### 參加者聲明

\*\*\*\*\*

謹證明本人 / 敝子女是自願參加比賽，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]之健康及體能須知，亦同時聲明本人 / 敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。

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。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。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明)

參賽學校： \_\_\_\_\_

家長/監護人姓名： \_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署： \_\_\_\_\_

參加者姓名： \_\_\_\_\_ 參加者簽署： \_\_\_\_\_

## 第二十二屆全港學界健美體操比賽

### 參加者聲明

\*\*\*\*\*

謹證明本人 / 敝子女是自願參加比賽，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]之健康及體能須知，亦同時聲明本人 / 敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。

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。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。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明)

參賽學校： \_\_\_\_\_

家長/監護人姓名： \_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署： \_\_\_\_\_

參加者姓名： \_\_\_\_\_ 參加者簽署： \_\_\_\_\_

**第二十二屆全港學界健美體操比賽**

**難度動作申報表**

(每參賽項目需填寫一張)

各運動員(隊)須於比賽日報到時提交難度動作表 (規定套路 / 有氧舞蹈 除外)

學校名稱：\_\_\_\_\_ 負責老師 / 教練：\_\_\_\_\_

組 別： 小學 ( 初小組 / 高小組 ) / 中學 ( 初中組 / 高中組 ) / 大專組

項 目： 男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 男子三人 / 五人

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_) 運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_) 運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

請填寫難度動作編號 (例: A101, A212,B403, C702) (請參考國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】)

難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作
1	2	3	4	5	6	7	8

**第二十二屆全港學界健美體操比賽**

**難度動作申報表**

(每參賽項目需填寫一張)

各運動員(隊)須於比賽日報到時提交難度動作表 (規定套路 / 有氧舞蹈 除外)

學校名稱：\_\_\_\_\_ 負責老師 / 教練：\_\_\_\_\_

組 別： 小學 ( 初小組 / 高小組 ) / 中學 ( 初中組 / 高中組 ) / 大專組

項 目： 男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 男子三人 / 五人

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_) 運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_) 運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

運動員姓名(編號)： \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

請填寫難度動作編號 (例: A101, A212,B403, C702) (請參考國際健美體操比賽規則【2025 至 2028 年】)

難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作	難度動作
1	2	3	4	5	6	7	8

The Gymnastics Association  
of Hong Kong, China

中國香港體操總會

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,  
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室  
Tel: (852) 2504 8233 Fax: (852) 2882 8590  
Web-site : www.gahk.org.hk  
E-mail: mail@gahk.org.hk



Affiliated to:

The Sports Federation &  
Olympic Committee Hong Kong, China

Federation Internationale de Gymnastique

Asian Gymnastic Union

Pacific Alliance of National Gymnastic Federations

(Limited by Guarantee)

附件一

## 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，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。

如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。