



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

大會指定飲用水

## 2026 年全港技巧體操公開賽 章程

日期：2026 年 4 月 26 日(星期日)

時間：下午 1 時 (熱身時間暫定由上午 10 時開始)

地點：馬鞍山體育館

目的：促進及推廣香港技巧體操之發展，提高運動技術水平。

技巧項目：男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人、男子四人

組別：	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
	6-12 歲	6-14 歲	8-14 歲	8-16 歲	10 歲或以上

(年齡按出生年份計算)

✧ 每名運動員只可參加一個組別的一個項目。

✧ 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.)

專門要求：專項動作 (每少一個專項扣專門要求 1 分)

- 1 級：平衡套路 (須在 2 分鐘內完成)，每套動作必須完成 5 個平衡動作及每名運動員 3 個單人動作\*\*。
- 2 級：聯合套路 (須在 2 分鐘內完成)，每套動作必須完成 4 個平衡動作、2 個拋接動作及每名運動員 3 個單人動作\*\*。
- 3 級：聯合套路 (須在 2 分鐘內完成)，每套動作必須完成 3 個平衡動作、3 個拋接動作及每名運動員 3 個單人動作\*\*。
- 4 級：一套平衡套路 (2 分鐘內完成) 及一套動力套路 (2 分鐘內完成)，每套動作必須完成 3 個單人動作\*\*；兩套套路總分合計定名次。
- 5 級：完成一套平衡 (2 分 30 秒內完成) 及一套動力套路 (2 分鐘內完成)，單人動作並非必須但每名運動員最多 3 個單人動作；兩套套路總分合計定名次。

\*\*單人動作

1-4 級每名運動員必須完成 3 個相應類別 (平衡、靈巧、柔韌) 的單人動作，每類別各選一個；單人動作可與同伴同步或依次完成。

(1-4 級每名運動員每少一個單人動作扣專門要求 1 分)

難度分及扣分

1-4 級難度分根據動作選擇而定，1 級難度分最高為 0.5 分；2-4 級每套路難度分最高為 0.6 分 (只計算專項難度值)；5 級難度分不設上限。(1-4 級難度表及單人動作圖表可於體操會網頁下載；5 級難度表可於國際體操聯合會 (FIG) 網頁下載)；

評分準則： 1-3 級懸殊扣分為 0.1/0.3 分；4-5 級懸殊扣分為 0.3/0.5 分（以每套路計算）；

遲交比賽卡將在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數（1-3 級扣 0.2 分；4-5 級扣 0.5 分）或視為放棄比賽；

比賽卡或動作次序有誤將在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數（0.3 分）；

\*\*比賽規則及評分方式按照本規程所定及依照國際體操聯合會 (FIG) 2025-2028 週期評分規則（本地賽修訂版）擬定。\*\*

獎 項： 每項目均設冠、亞、季軍，首三名運動員可獲獎牌及證書；第四至六名獲證書乙張；其他參加者則獲「參與證書」乙張。（每項目參賽隊伍若不足兩隊但成績達到指定分數\*將會獲頒發「優異成績」獎牌及證書，未達到指定分數者則獲頒發優異成績證書乙張）

\*各級指定分數

1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
20 分或以上	20 分或以上	20.5 分或以上	21 分或以上	22 分或以上

服 裝： 參賽運動員須穿著合適的體操衣，服裝上不得附有任何團體的標誌或徽章。

報名費用： 每人每項目\$120，另加每人\$30 保險費。

- 報名方法：
- 報名表\*（於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）
    - 經學校/團體/教練統一報名，負責人請填妥 Excel 報名表並於 Google Form 上提交，同時電郵至 [acrogahk@gmail.com](mailto:acrogahk@gmail.com)。
  - 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
    - 2026 年技巧公開賽，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。
  - 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。

**\*報名表連結：**

學校/團體/教練統一報名：<https://forms.gle/1iXWLRqVJ4iu8c4p9>

（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）

截止報名日期： 2026 年 3 月 13 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。如在截止報名日期後收到之報名，一概不獲受理。）

**教練證：**

請於 2026 年 4 月 10 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。

教練證申請連結：<https://forms.gle/rtKEVxNMFkwJXfVK8>

- 備 註：
1. 參賽隊教練須出席網上舉行之領隊會議 (暫定：4 月 10 日星期五 1800-1900)，會議詳情將以電郵通知，如有更改將通知教練；
  2. 比賽卡、比賽卡樣本及 1-4 級動作圖表，可於體操會網頁 <http://www.gahk.org.hk> 下載；5 級動作圖可於 FIG 網站下載 ( <https://www.gymnastics.sport/> > Rules > Acrobatic > 2025-2028 ACRO Table of Difficulty (Mark-up))；
  3. 比賽卡及參賽音樂，須於比賽一星期前電郵至：[acrogahk@gmail.com](mailto:acrogahk@gmail.com)，遲交比賽卡將會在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數或視為放棄比賽 (以電腦時間為準)。遞交比賽卡後如需更改，請將以更改之比賽卡電郵至：[acrojudge.hkg@gmail.com](mailto:acrojudge.hkg@gmail.com) 及 [acrogahk@gmail.com](mailto:acrogahk@gmail.com)，截止更改比賽卡為比賽前一天中午 12:00 (以電腦時間為準)。如比賽當天更改比賽卡或動作次序有誤將會在該參賽隊伍的比賽套路最後得分扣除一次性指定分數。請確保音樂的質素良好，若比賽時音樂出現問題，本會概不負責。請自行備份 USB 並於比賽當日帶備；
  4. 比賽卡只接受 **PDF** 格式，一個參賽隊伍的每個套路須用一個 **PDF** 檔案，並用以下方式命名檔案名稱：  
(運動員姓名)\_(運動員姓名)\_(1/2/3/4/5)級\_(參與項目)  
(例如：陳大文\_陳小文\_2 級\_男子雙人)；
  5. 音樂檔只接受 **MP3** 格式，並用以下方式命名檔案名稱：  
(運動員姓名)\_(運動員姓名)\_(1/2/3/4/5)級\_(參與項目)\_(音樂長度)  
(例如：陳大文\_陳小文\_2 級\_男子雙人\_01:46)；
  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. 參賽運動員家屬欲於比賽期間進行拍攝，須由負責教練於比賽當日辦理領取「比賽攝影證」。大會有權拒絕不能出示「比賽攝影證」人士進行拍攝。「比賽攝影證」只限是次比賽專用，拍攝範圍需依照大會指出；
  8. 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。參賽者亦可按個人需要自行額外投保；
  9. 本賽事不設上訴；
  10. 本會對賽事有最終演繹權。

查 詢： 中國香港體操總會

電話: 2504 8233      電郵: [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)

傳真: 2882 8590      網址: [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)

【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

### 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。