



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

2025-2026 年度全港競技體操公開及新秀比賽 [章程]

1. 目的：提高競技體操水平，發掘優秀運動員。

2. 比賽日期、時間及地點：

日期	時間	組別	地點
2026年3月14-15日 (星期六及日)	待定	公開組	啟德體藝館 - 習藝坊
2026年3月28日 (星期六)		新秀組	馬鞍山體育館主場館
2026年3月29日 (星期日)		初級組	

上述時間表只供參考。賽會將按本年度報名參賽人數而安排比賽時間，並於領隊會議後確實。

3. 比賽組別及項目：

[男子組]

組別 / 項目	自由體操	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
公開組(青年)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
公開組(少年)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
初級組	✓	✓*	✓**	✓	✓	✓
新秀組	✓	✓**	---	✓	---	---

✓* 2024-2025 年度新增項目

✓** 2025-2026 年度新增項目

2024-2025 及 2025-2026 年度新增項目不會計入團體及個人全能成績

[女子組]

組別 / 項目	跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
公開組(青年)	✓	✓	✓	✓
公開組(少年)	✓	✓	✓	✓
初級組	✓	✓	✓	✓
新秀組	✓	---	✓	✓

3.1 設個人全能，單項賽及團體賽

3.2 『✓』代表可參加之項目

3.3 所有項目若報名人數不足 3 人，將予取消，報名費將獲發還；棄權者例外。

4. 參賽資格：

4.1 每人只能參加一個組別，過往曾參賽者只能參與同組或較高組別的賽事。

曾經於競技體操公開及新秀比賽中，獲得個人全能前三名或個人單項前三名者，必須升組作賽；公開組除外。

4.2 現役競技體操香港代表隊成員，包括港隊青年組、少年組成員，只能參與初級組或以上之組別；港隊 B 組除外。

4.3	男子公開組	青年	18 歲或以上 (於 2008 年 12 月 31 日或之前出生)
		少年	18 歲或以下 (於 2008 年 1 月 1 日或之後出生)
	女子公開組	青年	16 歲或以上 (於 2010 年 12 月 31 日或之前出生)
		少年	15 歲或以下 (於 2011 年 1 月 1 日或之後出生)

4.4 初級組及新秀組

男子、女子	初級組	17 歲或以下 (於 2009 年 1 月 1 日或之後出生)
	新秀組	U15: 15 歲或以下 (於 2011 年 1 月 1 日或之後出生) U9: 9 歲或以下 (於 2017 年 1 月 1 日或之後出生)
4.5 團體賽		

- 最多報 5 人，最少報 3 人。團體分取最高 3 人之分數
- 每隊只限 1 名現役競技體操香港代表隊或精英隊成員（包括港隊青年組、少年組成員及港隊 B 組）
- 團體必須為本會屬會/地區體育會/學校/註冊公司/註冊團體(註冊公司及註冊團體請提供證明文件)
- 如同一機構派出多於一隊團體作賽，請於名稱最後加上 1 隊及 2 隊以資識別

5. 報名詳情：

- 5.1 報名費: 1) 每人每項港幣 200 元正; 團體每隊港幣 250 元正
2) 另收*保險費每人 30 元正

5.2 1.1) 提交網上個人報名表 (<https://forms.gle/7Jtq7XpR7EVQWzXV8>)

1.2) 如參加團體賽，團體負責人須另外提交團體報名表
(<https://forms.gle/y4QpmRgvFbtUZbQN7>)。

- 請於總會網站「比賽消息」下載及填妥 Excel 團體報名表，並提交至以上 Google Form 。

2) 將劃線支票(抬頭「中國香港體操總會」)，寄「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」。支票背頁請填寫參賽者姓名、聯絡電話、比賽組別及「AG 公開賽」。

如需要收據，請連同回郵信封及足夠郵資的郵票一併寄回中國香港體操總會。

*恕不接受傳真/電郵報名及期票付款。

截止報名日期：2026 年 2 月 6 日 (星期五)。逾時報名將不被接納(以抵辦公室日期為準)

- 5.3 請填妥教練證申請表連同相片於 2026 年 2 月 6 日 (星期五)前一併寄回中國香港體操總會。逾期恕不辦理(以抵辦公室日期為準)，敬請合作。

6. 規則：

- 6.1 各項目要求、評分內容及器械規格，請瀏覽本會網址 www.gahk.org.hk
- 6.2 所有評分準則將依照 2025-2028 年國際體操聯盟之規則評分。
- 6.3 本賽事不設上訴。所有技術性事宜的裁決，應以當日總裁判決定為最後裁決。
- 6.4 參賽者將由賽會編配一個運動員號碼及派發一張號碼布，並於比賽前領取。
- 6.5 比賽體操服裝依照 2025-2028 年國際體操聯盟之規則，如有違規者，將被扣分。
- 6.6 參與女子公開組(青年)、公開組(少年)及初級組自由體操項目，參賽者必須有音樂伴奏，否則會被扣分。參賽者須於 2026 年 2 月 27 日(星期五)前將音樂檔案(mp3 格式；檔案名稱：運動員中文姓名_組別)傳送至 agcpmusic@gmail.com，各參賽者請多預備一隻 USB 在比賽日作後備之用。

7. 計分及獎勵：

- 7.1 每名運動員於參賽所得之分數將同時用作計算其個人全能、單項及團體之成績。
- 7.2 各組別設單項獎前八名、個人全能獎前四名及團體獎前四名，得獎者均會獲發名次證書以及獎盃或獎牌：單項得獎者將獲發獎牌；個人全能得獎者將獲發獎盃；團體得獎者獲發獎盃及獎牌。個人全能獲得 5-8 名者則獲發名次證書。
- 7.3 若報名人數未達到該獎項分配之數目，則以 N-1 制度頒發獎項(除團體賽外)。
- 7.4 公開組(青年)及公開組(少年)參賽者，必須於單項得分獲 6.00 分或以上，方能獲發獎項及名次證書。

8. 教練證申請：
 - 8.1 每位運動員只能由最多一位教練申請教練證
 - 8.2 申請者必須為中國香港體操總會之有效競技體操註冊教練*。
 - 8.3 所有教練員必須佩戴「教練證」方可進入比賽場地，否則一律不得進入比賽場區。
 - 8.4 請於 2026年2月6日(星期五)前填妥以下網上申請表：
<https://forms.gle/k6DW6bgjN8e7PZvT9> 或
填妥附件二之申請表並連同近照於 2026年2月6日(星期五)前寄回本會(以抵辦公室日期為準)，以便辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。
- 8.5 教練必須於比賽前領取「教練證」，詳情將於 2026年2月25日(星期三)在總會網頁上公佈。*如需申請成為中國香港體操總會之競技體操註冊教練，請瀏覽<http://www.gahk.org.hk/p4.htm>。
9. 領隊會議：
領隊會議暫定於 2026年2月25日(星期三)晚上七時於網上平台舉行，連絡將於會議前一星期電郵給已報名之領隊。會上將確實有關比賽資料，並進行運動員出場抽籤，參賽者可派代表出席。請於 2026年2月6日(星期五)前填妥網上『領隊會議出席回條』：
<https://forms.gle/hYK3GRbWR3JD4zbVA>，以便安排，未有回覆者則視為將不會出席。
10. 備註：
 - 10.1 除特別聲明外，比賽將依照中國香港體操總會所訂之規則執行。
 - 10.2 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，並請詳閱附件一之「參加者健康及體能須知」。
 - 10.3 如發現有參賽者虛報資料，賽會有權取消其參賽資格、成績及褫奪獎牌及名次，已繳交之費用亦不獲發還。
 - 10.4 參加者及教練必須於比賽前領取號碼布、運動員證及教練證，詳情將於 2026年2月25日(星期三)總會網頁上公佈。
 - 10.5 教練必須佩戴由賽會簽發的教練證方可能進入比賽場區。教練證之申請逾期恕不辦理，敬請合作。
 - 10.6 凡獲發證書者，可按比賽後之領取獎項電郵詳情，親臨總會辦公室或授權領取獎項，逾期作廢。
 - 10.7 本章程如有任何補充，本會有最終解釋權。
11. 查 詢：
電話: 2504 8233 網址: www.gahk.org.hk
電郵: mail@gahk.org.hk

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、膝蓋或髋關節)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。

9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

教練證申請表

請於 2026 年 2 月 6 日 (星期五) 前填妥以下網上申請表：

<https://forms.gle/k6DW6bgjN8e7PZvT9>

或 填妥本表格

教練注意事項

- 1/ 申請者必須為中國香港體操總會之有效競技體操註冊教練*。
- 2/ 所有教練員必須佩戴「教練證」方可進入比賽場地，否則一律不得進入比賽場區。
- 3/ 教練必須於比賽前領取「教練證」，詳情將於 2026 年 2 月 25 日(星期三)總會網頁上公佈。
- 4/ 請填妥以下申請表格，連同相片於 2026 年 2 月 6 日 (星期五) 前 寄回本會，以便辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。

*如需申請成為中國香港體操總會之競技體操註冊教練，請瀏覽 <http://www.gahk.org.hk/p4.htm>

教練證申請表

註冊教練編號： RC

相片

教練姓名(中文/英文)： _____

不提供相片，

恕不受理

聯絡電話 : _____

電郵 : _____

通訊地址 : _____

教練簽署 : _____ 日期 : _____

註：如有需要可自行影印