



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年全港跑酷分齡賽

章程

日期：	2026 年 2 月 8 日（星期日）													
時間：	早上 - 賽場練習 下午 - 比賽 詳情會在領隊會議公佈													
地點：	青衣西南體育館（青衣涌美路 70 號）													
組別：	個人項目 <table border="1"><tr><td rowspan="6">女子 / 男子</td><td>6 至 7 歲</td><td>(2019 年至 2020 年出生者)</td></tr><tr><td>8 至 9 歲</td><td>(2017 年至 2018 年出生者)</td></tr><tr><td>10 至 11 歲</td><td>(2015 年至 2016 年出生者)</td></tr><tr><td>12 至 13 歲</td><td>(2013 年至 2014 年出生者)</td></tr><tr><td>14 至 15 歲</td><td>(2011 年至 2012 年出生者)</td></tr><tr><td>16 歲或以上</td><td>(2010 年或以前出生者)</td></tr></table>	女子 / 男子	6 至 7 歲	(2019 年至 2020 年出生者)	8 至 9 歲	(2017 年至 2018 年出生者)	10 至 11 歲	(2015 年至 2016 年出生者)	12 至 13 歲	(2013 年至 2014 年出生者)	14 至 15 歲	(2011 年至 2012 年出生者)	16 歲或以上	(2010 年或以前出生者)
女子 / 男子	6 至 7 歲		(2019 年至 2020 年出生者)											
	8 至 9 歲		(2017 年至 2018 年出生者)											
	10 至 11 歲		(2015 年至 2016 年出生者)											
	12 至 13 歲		(2013 年至 2014 年出生者)											
	14 至 15 歲		(2011 年至 2012 年出生者)											
	16 歲或以上	(2010 年或以前出生者)												
請注意：	<ul style="list-style-type: none">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核對身份。如未能出示證明文件，大會有權取消其參賽資格。													
報名費：	個人項目每人 \$80 (已包個人保險費用 \$30)													
截止報名日期：	2026 年 1 月 12 日（星期一） (以送抵辦公室為準；逾期報名，一概不獲受理)													
報名方法：	填寫申請表 Google form : https://forms.gle/cVgn36kMjXN3JkrCA 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、聯絡電話及“PK Comp 2026”〕，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													

領隊會議：	<p>所有參賽者必須派代表出席，否則參賽者將被取消參賽資格，所繳費用不獲發還。（遲到 15 分鐘者當缺席論）</p> <p>日期：2026 年 1 月 20 日（星期二） 時間：11:00am 地點：Zoom 網上會議 賽前會議之連結將於 2026 年 1 月 19 日(星期一)上載於本會網頁 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 以供參賽者查閱，本會恕不個別通知。</p>
賽制及名次決定：	<p>小組循環 及/或 淘汰賽 賽制因應參賽人數而定，詳情會在領隊會議公佈。</p>
比賽次序：	<p>比賽次序由電腦抽籤作決定，不得異議。</p>
比賽要求：	<ul style="list-style-type: none"> • <u>比賽開始前，會告知運動員競賽路線</u> • <u>依照指定路線從起點到終點</u> • <u>時間較短之運動員視為獲勝</u>
獎項：	<p>個人項目：每組前三名獲頒獎牌乙枚及證書乙張，第四至六名獲頒證書乙張；</p> <p>*凡該組別少於兩個比賽單位參賽，則自動取消； *決賽表現突出及符合年齡者，將有機會獲邀參與跑酷精英隊甄選</p>
運動員服裝：	<p>參加者須穿着合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋。</p>
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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； 2. 表格如不敷應用，可自行影印； 3. 報名一經接納，費用恕不退回； 4. 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； 5. 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； 6. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。 7. 各教練和家長需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。
查詢：	<p>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</p>



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，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。