



Rhythmic Gymnastics  
藝術體操

中國香港體操總會 主辦



GAHK  
中國香港體操總會



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

康樂及文化事務署 資助



## 2025 年全港藝術體操分齡比賽

### 比賽章程

目的：推動藝術體操的發展，透過訓練及比賽，讓各運動員能夠互相學習、觀摩，從而提升她們的藝術體操水平；並發展其協作、溝通、創造、解決問題及自我管理能力。

性質：個人單項、個人全能、集體及團體賽

比賽資料：

日期	地點	組別
2025 年 4 月 5、6、 12、13、26、27 日	蕙荃體育館 – 主場	視乎參賽人數而定 (詳情會在賽前會議公佈)

報名資格：對藝術體操有興趣，並符合該組別之年齡規限人士  
所有參加團體賽之學校或機構必須為政府註冊團體  
詳情請見章程第二點及第三點

報名方法：填妥 Google Form 報名表格（個人項目） / 紙本報名表（集體 / 團體項目）報名，並連同聲明及劃線支票，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 2025 年藝體分齡賽〕郵寄或親身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回郵信封。  
\*每位參加者只可報一個組別。

\*如參加團體賽，請提交團體註冊證明文件。

- 個人項目報名表連結：<https://forms.gle/mjQF7H6FBmfTbQ5V9>  
（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/運動員的聯絡電郵）
- 集體項目報名表：紙本報名表  
（請到 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）
- 團體項目報名表：紙本報名表  
（請到 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）

報名費用：個人組- 每項 120 元正  
集體組- 每組每項 180 元正  
團體賽 - 每隊 300 元正  
保險費- 每人 30 元〔不論參賽項目多少〕  
（每人的報名費用為參加項目費用 + 保險費）

- 截止報名日期： 2025 年 2 月 26 日(星期三)  
(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。報名以支票或 / 及報名表送達辦公室的日期為準。如於截止報名日期後收到支票或 / 及報名表，無論任何原因，將恕不予受理，敬請見諒。)
- 音樂檔案： 參加者必須於 2025 年 3 月 21 日(星期五) 或之前將音樂檔案電郵至 [rgcpmusic1@gmail.com](mailto:rgcpmusic1@gmail.com)，音樂格式要求請參看章程第四點。
- 賽前會議： 賽前會議及抽籤將於 2025 年 3 月 13 日 (星期四)，晚上七時以 Zoom 線上會議形式進行，會議只限教練 / 領隊出席，請各參賽者必需派教練 / 領隊出席會議。賽前會議之連結將於 2024 年 3 月 12 日(星期三)上載於體操會網頁。
- 出場次序： 各參賽運動員及集體隊伍之出場次序均由大會於領隊會議中抽籤決定，而出場序及賽程表將於 2025 年 3 月 27 日(星期四)或之前上載至本會網頁([www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk))以供參賽者查閱，本會恕不個別通知。
- 教練證入場證： 於 2025 年 3 月 21 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/k2qp5dDvku88tqnM9>
- 監護人入場證： 每名運動員最多會派 2 張監護人入場證，無須申請。
- 裁判： 由本會派出裁判執法，有關裁判並依裁判申報機制，以公平、公正態度執法，參加者不得異議。
- 獎項：
1. 個人單項比賽：每組各設冠、亞、季軍，得獎者可獲獎牌一枚及獲證書乙張，第四至八名之運動員獲頒名次證書乙張。如該組別該項目比賽人數有 20 人或以上，第九至十五名之運動員獲頒優異成績證書乙張。
  2. 個人全能賽：初級組及高級組設冠、亞、季軍，得獎者可獲獎杯一座及獲證書乙張，第四至八名之運動員獲頒名次證書乙張。
  3. 集體項目比賽：學校組及公開組各設冠、亞、季軍，得獎隊伍可獲獎杯一座、各人獎牌一枚及證書乙張。  
(如該項目參賽隊伍若不足兩隊，但成績達到 10 分或以上，將會獲頒發獎杯、獎牌及證書，若未達到指定分數，則獲頒發優異成績證書乙張。)
  4. 團體賽：學校組及公開組各設冠、亞、季軍，得獎隊伍可獲獎杯一座及各人獎牌一枚及證書乙張。  
(如只有一隊參賽隊伍參加該組別團體賽，均會獲得獎項。)
- \* 如該組別該項目比賽人數少於或等於 8 人〔團體賽事和集體項目除外〕，獎項數量將因應參賽人數減去一  
(例：比賽人數為 8 人，只設有前七名之獎項，如此類推。)

## 賽事申訴：

### 成績申訴程序：

1. 成績申訴必須以書面或口頭方式在司令台提交，書面申訴表可在司令台索取；
2. 申訴必須在示分完成後 4 分鐘內確認，並需以現金支付港幣 1000 元作為每次申訴費用；
3. 每次申訴只能覆核以下部分：
  - 身體難度 (DB) 或
  - 器械難度 (DA)(如需申訴身體難度及器械難度，需繳交港幣 2000 元)
4. 在示分完成 4 分鐘後提出的任何申訴或查詢將不予受理；
5. 收到申訴後，由高級裁判組將重新商議及評分申訴人的比賽成績及錄像；
6. 經討論後，將宣佈最終得分，並確認上訴是否成功；
7. 若上訴被駁回，則最終得分將與首次評分相同或更低，相關費用將不予退還，且不得再次上訴；
8. 若上訴成功，則可退還申訴費用。
9. E 分及 A 分不設申訴，但教練可向司令台查詢分數算式及輸入之情況。

## 比賽須知及備忘：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. **報到**：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。
5. **召集**：運動員須注意宣佈員之宣佈。運動員於第一次召集時，須立即到召集處聽候點名。最後召集點名完畢後，比賽馬上開始，三次呼名不應者，即失去該項比賽權，作自動棄權論。發現如有未報名的運動員參賽，大會有權取消其參賽資格。
6. 召集處只限需要檢錄的參賽者及其教練 (需佩戴「教練證」進入)。召集點名後，運動員未經准許不得離開，直至其比賽完成。

7. 比賽場地只限作賽的人士和佩戴「教練證」或「監護人入場證」人士出入，否則一律不得進入比賽場地。（「監護人入場證」不包括出入場館熱身區、召集區）。佩戴「監護人入場證」觀眾可到觀眾席觀賞賽事。每位運動員最多會派 2 張「監護人入場證」。必須於比賽前到報到處領取。
8. 攝影團體或藝術體操團體/公司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。
9. 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。
10. 一經取錄，報名費概不發還，比賽滿額或賽事取消除外。
11. 裁判均由本會派出及執法，不得異議。
12. 報名表格歡迎自行影印。
13. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。

查詢：可於辦公時間內致電 2504 8233 與本會聯絡或瀏覽 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk) - 「比賽消息」。

競賽資訊：

一. 組別及項目

個人項目					
組別	年齡規限	項目			
預備級 (半規定套路#)	A 組 2018 年出生	徒手操	球操		
	B 組 2017 年出生				
	C 組 2016 年出生				
	D 組 2015 年出生				
	E 組 2014 年出生				
	F 組 2013 年出生				
	SA 組 2012 至 2011 年出生	徒手操	圈操		
	SB 組 2010 年或以前出生				
初級	A 組 2017 至 2018 年出生	圈操	球操		
	B 組 2015 至 2016 年出生	圈操	球操		
	C 組 2013 至 2014 年出生	圈操	球操	棒操	
高級	A 組 2010 至 2012 年出生	圈操	球操	棒操	帶操
	B 組 2009 年或以前出生	圈操	球操	棒操	帶操
集體項目					
預備級 (半規定套路#)	A 組 2016 至 2018 年出生	5 球			
	B 組 2013 至 2015 年出生	5 球			
	C 組 2012 年或以前出生	5 圈			
初級	A 組 2016 至 2018 年出生	5 人徒手	5 球		
	B 組 2013 至 2015 年出生	5 圈	5 球		
高級	A 組 2010 至 2012 年出生	5 圈	5 棒		
	B 組 2009 年或以前出生	5 帶	3 球 2 圈		

個人項目：

預備級：

請參照總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊：

全港藝術體操分齡比賽（預備級）**半規定套路#** (2023 年 12 月上載版本)

徒手操 - A, B, C, D, E, F 組 - 「個人預備級 A-F 組 - 徒手操示範」

球操 - A, B, C, D, E, F 組 - 「個人預備級 A-F 組 - 球操示範」

徒手操 - SA, SB 組 - 「個人預備級 SA-SB 組 - 徒手操示範」

圈操 - SA, SB 組 - 「個人預備級 SA-SB 組 - 圈操示範」

\*完成分值則根據 2025 至 2028 年國際規則為標準〔最新 2024 年 4 月 26 日上載版本〕

個人項目：

初級、高級：

2025 至 2028 年國際規則為標準〔最新 2024 年 4 月 26 日上載版本〕，詳情請參閱競賽要求

---

集體項目：

預備級：

請參照總會網站「比賽消息」內「本地比賽」資訊：

全港藝術體操分齡比賽（預備級）**半規定套路#** (2023 年 12 月上載版本)

5 球 - A, B 組 - 「集體預備級 A-B 組 - 5 人球操示範」

5 圈 - C 組 - 「集體預備級 C 組 - 5 人圈操示範」

\*完成分值則根據 2025 至 2028 年國際規則為標準〔最新 2024 年 4 月 26 日上載版本〕

集體項目：

初級、高級：

2025 至 2028 年國際規則為標準〔最新 2024 年 4 月 26 日上載版本〕，詳情請參閱競賽要求

**半規定套路#：**

按 2025-28 週期國際規則（新規則），示範片段中的無效器械難度（DA），可在同一位置轉換成其他有效器械難度，或在套路中其他位置補回（例如結合身體難度）。

## 二. 競賽形式及計分方法

### 2.1 個人單項比賽

- 比賽中獲得各單項前 8 名運動員排列名次，取得最高分的運動員為獲勝者

### 2.2 個人全能比賽

預備級及初級 A、B 組：	不設個人全能比賽
初級 C 組：	用指定的器械完成 3 套動作，並將該 3 套動作的得分總和來排列名次，取得最高分的前 8 名運動員為優勝者。
高級 A、B 組：	用指定的器械完成 4 套動作，並將該 4 套動作的得分總和來排列名次，取得最高分的前 8 名運動員為優勝者。

### 2.3 集體項目比賽

- 分為學校組 及 公開組〔學校以外之團體〕
- 比賽中獲得前 8 名隊伍排列名次，取得最高分為優勝隊伍。
- 每組別每一學校或團體最多只可 1 隊報名

### 2.4 團體比賽

- 參賽團體必需為政府註冊之團體
- 團體賽分為學校組 及 公開組〔學校以外之團體〕，參賽運動員須於個人單項作賽。
- 公開組不能由港隊運動員組成，而每隊最多只可有 現役精英隊 或 前精英隊 (離隊始計一年) 運動員 1 名。
- 前港隊運動員離隊始計為期一年，不得參加團體比賽。
- 每一團體在每組報名隊數不限，唯最多只有一隊會獲頒獎項。
- 此外，參加比賽人數和套路的數量必須符合每組的要求。

#### 2.4.1 組別要求〔學校組及公開組〕：

- 預備 A、B 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之徒手操及 3 套最佳得分之球操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。  
團隊組成：1) 全組隊員由預備 A 組的運動員組成 或  
2) 全組隊員由預備 B 組的運動員組成 或  
3) 全組隊員由預備 A 及 B 組的運動員組成
- 預備 C、D 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之徒手操及 3 套最佳得分之球操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。  
團隊組成：1) 全組隊員由預備 C 組的運動員組成 或  
2) 全組隊員由預備 D 組的運動員組成 或  
3) 全組隊員由預備 C 及 D 組的運動員組成

- 預備 E、F 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之徒手操及 3 套最佳得分之球操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。  
 團隊組成：1) 全組隊員由預備 E 組的運動員組成 或  
 2) 全組隊員由預備 F 組的運動員組成 或  
 3) 全組隊員由預備 E 及 F 組的運動員組成
- 預備 SA、SB 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之徒手操及 3 套最佳得分之圈操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。  
 團隊組成：1) 全組隊員由預備 SA 組的運動員組成 或  
 2) 全組隊員由預備 SB 組的運動員組成 或  
 3) 全組隊員由預備 SA 及 SB 組的運動員組成
- 初級組 A 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之球操及 3 套最佳得分之圈操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。
- 初級組 B 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-2 套動作，將團體運動員所完成的 3 套最佳得分之球操及 3 套最佳得分之圈操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。
- 初級組 C 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-3 套動作，將團體運動員所完成的 2 套最佳得分之球操及 2 套最佳得分之圈操及 2 套最佳得分之棒操相加，總計 6 套動作來決定團體名次。
- 高級組 A 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-4 套動作，將團體運動員所完成的 2 套最佳得分之圈操、2 套最佳得分之球操，2 套最佳得分之棒操及 2 套最佳得分之帶操相加，總計 8 套動作來決定團體名次。
- 高級組 B 組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1-4 套動作，將團體運動員所完成的 2 套最佳得分之圈操、2 套最佳得分之球操，2 套最佳得分之棒操及 2 套最佳得分之帶操相加，總計 8 套動作來決定團體名次。

備註：\*所有個人全能賽、個人單項比賽及集體項目比賽，運動員只須比賽乙次，得分最高者或隊伍為勝。

\*\*如比賽人數少於或等於獎項設有數目，獎項數量將因應參賽人數減去一〔集體項目和團體比賽除外〕。〔例：比賽人數為 8 人，只設有前七名之獎項。〕

詳情請參閱章程內「獎項」一欄。



### 三. 競賽資格

3.1 現役及前精英隊或港隊運動員不得參加預備級。

3.2 大會不接受下列運動員參加個人預備級

於下列賽事之預備級比賽中，單項或個人全能名列首 8 名的運動員：

- 第 62 屆體育節 – 2019 年全港藝術體操分齡比賽〔11-12/5/2019〕
- 2023 年全港藝術體操分齡比賽〔15-16, 29-30/4/2023〕
- 2024 年全港藝術體操分齡比賽〔13-14, 27-28/4/2024〕

3.3 每位參加者不可以同時參加個人項目及集體項目。

3.4 在個人項目中，每位參加者不可以同時參加多於一個組別的賽事；每位參加者可以選擇參加所屬組別至少一項的比賽項目。

### 四. 音樂格式

除預備級外，參加者必須自備音樂，在音樂開始前允許錄一個聲響信號。

- 音樂格式：mp3
  - 檔案名稱：運動員姓名\_組別\_項目  
(例：陳小文\_高級 A 組\_球操 / 團體名稱\_高級\_集體五圈)
  - 各參賽者請多預備一隻 USB (所有比賽音樂) 作後備並在 USB 上寫上運動員姓名及組別
- \*缺少以上一項，將由協調裁判員扣 0.50 分。

### 五. 器械規則

個人項目/集體項目:

預備級組、初級組及高級組	按 2025 至 2028 年度國際規則〔少年賽制〕標準或以下允許的規定
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 圈：內圈直徑 60 至 80 厘米〔圈的內徑誤差可不多於 1 厘米〕</li><li>- 球：直徑 15 至 18 厘米</li><li>- 棒：長度 40 至 50 厘米，重量至少 150 克〔每支〕</li><li>- 帶：長度 5 米或以上，重量至少 30 克〔2010 年 1 月 1 日或以後出生者〕</li></ul>
	按 2025 至 2028 年度國際規則〔成年賽制〕標準
	- 圈：內圈直徑 80 至 90 厘米，重量至少 300 克
	- 球：直徑 18 至 20 厘米，重量至少 400 克
	- 棒：長度 40 至 50 厘米，重量至少 150 克〔每支〕
	- 帶：長度 6 米或以上，重量至少 35 克〔2009 年 12 月 31 日或以前出生者〕

\*對於使用不符合規定的器械(個人/集體項目)，將由協調裁判員扣 0.5 分。

### 六. 競賽要求：

將於 2025 年 2 月 4 日或之前上載至總會網站，屆時請到 <http://www.gahk.org.hk> - 「比賽消息」下載。