



Rhythmic Gymnastics
藝術體操



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 (時間)	地點 ¹ (暫定)	組別
2026 年 5 月 10 日 (上午至下午)	香港中華基督教青年會 – 烏溪沙青年新村	比賽組別有機會會 因人數眾多而作出 更改，詳情會在賽 前會議公佈
2026 年 5 月 17 日 (下午至晚上)	大埔體育館 – 主場	
2026 年 5 月 25 日 (下午至晚上)	蕙荃體育館 – 主場	
2026 年 5 月 30、31 日 (上午至下午)	香港中華基督教青年會 – 烏溪沙青年新村	

¹ 地點可能會有所變更，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
- 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
- 所有參加團體賽之學校或機構必須為政府註冊團體

詳情請參閱下列章程

報名方法：填妥 Google Form 報名表格（個人項目 / 集體項目 / 團體項目）報名，並連同劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，（支票背面請寫上姓名及學校或機構名稱（如適用）、參賽組別、聯絡電話及 2026 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。

*若遞交後發現資料有誤，請電郵至 emily@gahk.org.hk 通知，請勿重複遞交。

● 個人項目報名表連結：<https://forms.gle/dfCcxokN85BHQh49>

● 集體項目報名表連結：<https://forms.gle/RShzxnJSEev44wtH8>

● 團體項目報名表連結：<https://forms.gle/Fkt9sgU5kgDTc6bT8>

（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）

- 報名費用：
- 個人組- 每項 360 元正
 - 集體組- 每組每項 600 元正
 - 團體賽- 每隊按人數計算，每人 100 元正（例：如團隊人數為 3 人，費用合共 300 元正；若為 4 人，則為 400 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

截止遞交報名表格日期及時間：

截止遞交報名費用日期：

2026 年 3 月 17 日（星期二）下午四時

2026 年 3 月 19 日（星期四）

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 / 及報名表送達秘書處的日期為準。如於截止報名日期後收到支票或 / 及報名表，無論任何原因，將恕不受理，敬請見諒。

音樂檔案：

參加者必須於 2026 年 4 月 27 日（星期一）或之前將音樂上載至 Google Form <https://forms.gle/8j6KrLuiHMXbhMyY6>，並必須用以下格式上載，否則一概不予受理。如在截止日期前仍未上載音樂，則視作退出比賽，報名費概不發還。（成功遞交表格者，系統將自動向受訪者傳送其答覆的副本，請保留電子副本以為記錄）

音樂格式：

除預備級外，參加者必須自備音樂，在音樂開始前建議留空白 2 秒，允許錄一個聲響信號。

- 音樂格式：mp3
- 檔案名稱：運動員姓名_級別組別_項目
(例：陳小文_預備級 U8_球操 / 團體名稱_丙組_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。

賽前會議：

賽前會議及抽籤將於 2026 年 4 月 9 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 2026 年 4 月 8 日（星期三）前上載於總會網頁。

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 2026 年 4 月 17 日（星期五）或之前上載至本會網頁 (www.gahk.org.hk) 以供參賽者查閱，本會恕不個別通知。

教練證入場證：於 2026 年 4 月 27 日（星期一）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/mqdnVtsRoalocxqr7>

監護人入場證：每名運動員最多會派 1-2 張監護人入場證（視乎比賽場地而定），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 30 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：丙組、乙組及高級組設冠、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。

*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。）

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。第四至八名之隊伍，每名隊員也獲頒名次證書乙張。如該項目參賽隊伍若不足兩隊，但成績達到 8 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。第四至八名之運動員獲頒名次證書乙張。（如只有一隊參賽隊伍參加該組別團體賽，均會獲得獎項。）

註：如總分分數相同，則以完成分較高者為勝；如仍相同，則以藝術分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝。如三項分數相同，運動員會獲相同排名及/或獎項證書。

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通知，書面申訴表可在司令台索取；

2. 通知必須在示分完成後 4 分鐘內確認，工作人員會告知其運動員 DA 及 DB 分數，並會開始計時 1 分鐘以作考慮，超過 1 分鐘則視作不申訴。當確定申訴後，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 分鐘後提出的任何通知或查詢將不予受理；

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，賽事將會暫緩進行，直至高級裁判組就上訴作出最終決定；

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. 所有帶隊教練必須是本會註冊的藝術體操教練（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、有效期限及所屬機構（如適用）。
5. 參賽運動員須填寫負責教練/所屬機構。
6. 本會職員有權隨時查核教練身份以確保運動員安全。
7. 教練和家長應負責運動員的安排和紀律，避免影響他人及比賽進程。
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. 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。
11. **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。
12. **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。
13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. 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。

17. 一經取錄，報名費概不發還，比賽滿額或賽事取消除外。

18. 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 - 「比賽消息」。

競賽資訊：

一. 組別及項目、競賽要求

已上載至總會網站，請到 <http://www.gahk.org.hk> - 「比賽消息」下載。

二. 競賽形式

2.1 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。如總分分數相同，則以完成分較高者為勝；如仍相同，則以藝術分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝。如三項分數相同，運動員會獲相同排名及/或獎項證書。

2.2 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

2.3 個人全能比賽

預備級 U8、U10、U12：	用徒手+球完成 2 套動作，並將該 2 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。
預備級 U13+	不設個人全能比賽
丙組初級：	用圈+球完成 2 套動作，並將該 2 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。
丙組中級及高級：	用圈+球+任何一項最高分數的器械套路（不設參賽器械套路上限）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。
乙組及甲組：	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。

2.4 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。

- 每隊參賽團體在各個集體組別中只能獲得一隊報名名額

- 每隊集體隊伍只能有一名替補運動員

- 集體隊伍需要在報名時清楚列明所有參賽運動員，包括候補運動員（如有）

2.5 集體全能比賽

- 集體（甲組 或 乙組 或 丙組）組別需同時參加兩項比賽項目才能獲得集體全能排名，並將該 2 套動作的得分總和來排列名次，取得最高分的前 8 隊運動員為優勝者。
- 集體預備級不設全能比賽

2.6 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。
- 參加比賽人數和套路的數量必須符合每組的要求。

2.6.1 團體組別要求（學校組及公開組）：

- 預備 U8 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。
- 預備 U10 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。
- 預備 U12 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。
- 預備 U13+組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員要完成 1 套動作，將團體運動員所完成 3 套最佳得分之圈操相加，總計 3 套動作來決定團體名次。
- 丙組初級組：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。
- 丙組中級組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員需完成 1-5 套動作，團體總分以全隊最佳得分計算：球操取全隊最高 3 套相加、圈操取全隊最高 3 套相加，其餘器械（非球/圈套路）則從每位運動員的最佳得分器械套路中選取全隊最高 3 套相加，總計 9 套動作來決定團體名次。
- 丙組高級組：每隊由 3-4 名運動員組成，每名運動員需完成 1-4 套動作，團體總分以全隊最佳得分計算：球操取全隊最高 3 套相加、圈操取全隊最高 3 套相加，其餘器械（非球/圈套路）則從每位運動員的最佳得分器械套路中選取全隊最高 3 套相加，總計 9 套動作來決定團體名次。
- 乙組：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。

- 甲組：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：

- 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 現役或前精英隊/ 香港代表隊運動員不得參與個人預備級（U 組別）賽事
- 3.2 曾參與全港公開賽個人四級或以上 或 分齡賽初級或以上的個人運動員（不論是否曾獲獎）均不得參與是次分齡賽個人預備級（U 組別）賽事（曾在 2025 全港藝術體操分齡賽預備級取前 8 名，則可自由選擇參加級別）
- 3.3 曾參與全港公開賽集體少年組或以上 或 分齡賽初級或以上的集體運動員不得參與是次分齡賽集體預備級（U 組別）賽事
- 3.4 每位參加者不可以同時參加個人項目及集體項目。
- 3.5 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. 器械規則

個人項目/集體項目：

個人預備組 U8 集體預備組 U9	- 球：直徑 15 至 18.5 厘米，重量至少 250 克（每個）
個人預備組 U10、U12 集體預備組 U12	- 球：直徑 15 至 18.5 厘米，重量至少 300 克（每個）
個人預備組 U13+ 集體預備組 U13	- 圈：內圈直徑 70 至 90 厘米，重量至少 260 克（每個） (圈的內徑誤差可不多於 1 厘米)
個人丙級初級組 集體丙組	- 圈：內圈直徑 60 至 75 厘米，重量至少 225 克（每個） (圈的內徑誤差可不多於 1 厘米) - 球：直徑 15 至 18 厘米，重量至少 250 克（每個）
個人丙級中級組	- 繩：可根據運動員身高調節長度 - 圈：內圈直徑 60 至 80 厘米，重量至少 225 克（每個） (圈的內徑誤差可不多於 1 厘米) - 球：直徑 15 至 18.5 厘米，重量至少 300 克（每個） - 棒：長度 36 至 45 厘米，重量至少 75 克（每支） - 帶：長度 5 米或以上，重量至少 30 克，絲帶棒：至少 50 厘米
個人丙級高級組 個人乙組 集體乙組	- 圈：內圈直徑 70 至 90 厘米，重量至少 260 克（每個） (圈的內徑誤差可不多於 1 厘米) - 球：直徑 16 至 18.5 厘米，重量至少 300 克（每個） - 棒：長度 40 至 45 厘米，重量至少 150 克（每支） - 帶：長度 5 米或以上，重量至少 30 克，絲帶棒：至少 50 厘米
個人甲組 集體甲組	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 18.5 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，絲帶棒：至少 57 厘米 (2010 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。