



中國香港體操總會
主辦



康樂及文化事務署
資助



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
支持



大會指定飲用水

2026 年全港彈網分齡賽

章程

日期：2026 年 8 月 22、23（星期六及日）

時間：9:00am – 8:00pm

地點：港灣道體育館 – 主場

組別：- 個人項目（8 組）

女子 / 男子	12 歲或以下	（2014 年或以後出生者）
	13 至 14 歲	（2012 年至 2013 年出生者）
	15 至 16 歲	（2010 年至 2011 年出生者）
	17 歲或以上	（2009 年或以前出生者）

- 雙人同步（7 組）

女子 / 男子	14 歲或以下	（2012 年或以後出生者）
	15 至 16 歲	（2010 年至 2011 年出生者）
	17 歲或以上	（2009 年或以前出生者）
混雙	14 歲或以下	（2012 年或以後出生者）
	15 歲或以上	（2011 年或以前出生者）

* 雙人同步之年齡計算是以較年長參賽者的年齡作為該對的參賽組別

請注意：

- 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
- 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。
- 最低參賽年齡：參賽者須於比賽年度內年滿六歲。

報名費：個人項目 每人 \$120
 雙人同步項目 每隊 \$160
 保險費用 每人 \$30（不論是否同時參與個人或雙人同步）

截止報名日期：2026 年 7 月 17 日（星期五）（報名表於網上遞交）
 （以包括報名費用送抵辦公室為準；逾期報名，一概不獲受理）

比賽動作卡提交截止日期：2026 年 8 月 7 日（星期五）
 （網上遞交：<https://forms.gle/jSJgzY578cuFEAQV7>）

報名方法：

1. 報名表*（於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）
 - 由學校/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。
2. 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 年全港彈網分齡賽，

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。

3. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明收據抬頭及附上貼有郵票之回郵信封。

*報名表連結：<https://forms.gle/e92R8cfFUAvvoQ1dA>

（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）

申請教練證
截止日期：

2026 年 7 月 17 日（星期五）
（網上遞交：<https://forms.gle/VZ4od95zX3dCN5Pa7>）

領隊會議：

所有領隊或團體代表**必須**出席，否則該團體所有運動員將被取消參賽資格，所繳費用不獲發還。（遲到 15 分鐘者當缺席論）

日期：2026 年 8 月 1 日（星期六）
時間：11:00am – 12:00nn
地點：Zoom 網上會議（會議詳情稍後公佈）

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。

賽制：

	組別	初賽	決賽
個人項目	12 歲或以下；13 至 14 歲； 15 至 16 歲	兩套動作 套路* ¹	最高得分的八名運動員進入決賽，進行一次自選動作比賽（需符合動作難度要求*）；
	17 歲或以上	一或兩套 動作套路* ²	
雙人同步項目	14 歲或以下； 15 至 16 歲； 17 歲或以上； 混雙(14 歲或以下)； 混雙(15 歲或以上)	一套 動作套路*	最高得分的八組運動員進入決賽，進行一次自選動作比賽（需符合動作難度要求*）；

***詳情參閱〈分齡賽難度要求動作表〉**

¹ 個人項目第一套套路不計算難度分，第二套套路計算整套難度分；

² 運動員可選擇只跳一套或跳兩套套路，最佳套路的成績為初賽成績；

除本章程所列明的規則外，比賽將採用世界體操聯合會 2025-2028 週期之規則

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

比賽次序：

	組別	初賽	決賽
個人項目	12 歲或以下； 13 至 14 歲； 15 至 16 歲	套路一比賽次序由抽籤決定； 套路二比賽次序跟套路一比賽次序相同	由抽籤決定次序
	17 歲或以上		
雙人同步項目	14 歲或以下； 15 至 16 歲； 17 歲或以上； 混雙(14 歲或以下)； 混雙(15 歲或以上)	由抽籤決定次序	

總分計算及
名次決定：

個人比賽

- 初賽得分最高的 8 名運動員進入決賽，如參賽人數只有或少於 8 人，則所有運動員均可進入決賽；
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；如分數相同，則以飛行時間較高者為勝；如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；如仍相同，則以所有演出分總和較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

雙人同步項目

- 初賽得分最高的 8 對運動員進入決賽，如參賽人數只有或少於 8 對，則所有運動員均可進入決賽；
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；如分數相同，則以較佳同步分者為勝；如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

動作要求：

難度要求

- 所有套路必須包括大會指定的難度要求。（請於本會網頁自行下載）
- 難度裁判將對所缺漏的難度要求每個扣減 2.0 分；

個人比賽

- 初賽套路一必須以「*」表示所選擇動作符合該組別的難度要求，但初賽套路一不會計算難度分。（不適用於 17 歲或以上組別）
- 初賽套路二將會計算整套動作的難度分。（不適用於 17 歲或以上組別）
- 17 歲或以上組別：所有初賽套路將會計算整套動作的難度分。
- 任何套路中重複動作，每個重複動作將扣減難度分 2.0。

雙人同步比賽

- 任何套路中重複動作，每個重複動作將扣減難度分 2.0。

獎項：

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；

雙人同步項目

- 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。

*凡該組別少於兩個比賽單位參賽，則自動取消；

*於任何一套套路動作中，演出分達至 16 分或以上者，可獲「優秀演出」證書乙張

*決賽表現突出者，將有機會獲邀參與彈網精英隊甄選

運動員服裝：

個人項目

女子運動員

- 15 至 16 歲組別 及 17 歲或以上組別：必須穿著體操衣；
- 13 至 14 歲組別 及 12 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

男子運動員

- 15 至 16 歲組別 及 17 歲或以上組別：必須穿著體操衣；
- 13 至 14 歲組別 及 12 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

運動員服裝
(續)：

雙人同步項目

女子及男子雙人同步運動員

- 適用所有年齡組別：全隊運動員必須穿著同一服裝，否則全隊將被取消比賽資格；
- 15 至 16 歲組別 及 17 歲或以上組別：
 - 女子雙人同步運動員：必須穿著體操衣；
 - 男子雙人同步運動員：必須穿著體操褲及背心；
- 14 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

混雙運動員

- 適用所有年齡組別：款式不需要一致；
- 15 歲或以上組別：
 - 女子運動員必須穿著體操衣；男子運動員必須穿著體操褲及背心；
- 14 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

*運動員服裝要求詳情請參閱世界體操聯合會 2025-2028 週期之規則

Part I (TRA) Point 6 (page 10).

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

備註：

1. 表格如不敷應用，可自行影印；
2. 報名一經接納，費用恕不退回；
3. 資料如有不全，申請恕不受理；
4. 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；
5. 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；
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. 除本章程所列明的規則外，比賽將採用世界體操聯合會 2025-2028 週期之規則。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；
8. 教練必須佩戴大會簽發的教練證方可進入比賽場地。詳情請參閱〈教練證申請表〉；
9. 如需在場進行拍攝，必需於賽前向司令台登記，並掛上「拍攝證」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝；
10. 所有參與本賽事之參加者必須由合資格教練陪同及指導下方可進行賽事；
11. 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 與本會職員聯絡或瀏覽
www.gahk.org.hk



中國香港體操總會
主辦



康樂及文化事務署
資助



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
支持



大會指定飲用水

申請拍攝指引

1. 在比賽期間，除大會准許人士外，其他人士一律不得進行拍攝活動，例如以照相機、攝錄機及其他附有拍攝功能的器材（如手提電話、電子手帳）。
2. 各團體代表如欲申請拍攝，可於大會指定時間內，向司令台登記，領取「攝影證」標貼。大會保留拒絕任何申請的要求，而無須給予理由。
3. 已獲准拍攝人士，必須遵守場地秩序及工作人員的指示。如有違規，大會保留撤回有關批准的權利。
4. 拍攝只限作運動員個人及非商業用途。
5. 違失的「攝影證」標貼不予補發。
6. 如此指引有未盡善之處，大會保留修訂的權利，而無須預先通知。