



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

二零一三年度全港彈網公開錦標賽

日期：2013年10月19及20日(星期六及日)

時間：上午九時正

地點：港灣道室內運動場

組別及參加資格：(若該項目不足三人或三隊報名，則該比賽將被取消。)

	男子	女子	參加資格	難度要求
公開組個人	✓	✓	沒有任何限制	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少六個 3/4 周空翻
公開組隊際	✓	✓	沒有任何限制	/
乙組個人	✓	✓	註一	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少四個 3/4 周空翻
乙組隊際	✓	✓	註一	/
丙組個人	✓	✓	註二	初賽及決賽套路 每套動作需包括最少兩個 3/4 周空翻
雙人同步	✓	✓	沒有任何限制	初賽及決賽套路 各包含四個 3/4 周空翻或以上的動作

註一：1. 具下列資格的運動員**不能**參加乙組個人及隊際賽：

2011,2012年曾獲乙組或公開組個人賽前三名的運動員。

2. 今屆乙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組賽事。

註二：1. 具下列情況運動員**不能**參加丙組個人賽：

在1998年或之前出生者；或

2011,2012年曾獲公開組、乙組或丙組個人賽前三名位置的運動員。

2. 今屆丙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組或乙組賽事。

賽制：

個人項目：運動員在初賽須演出兩套自選套路，總得分最高的十位運動員可以進入決賽；如有超過一位運動員名列第十，則所有第十名之運動員可以進入決賽。如參賽人數只有或少於十人時，全數參賽運動員可進入決賽（不足三人參與之項目將取消）。在決賽，每名運動員將演出一套自選套路。初賽成績將**不會**計算在決賽總得分內。

隊際項目：每隊由最少三人，最多四人組成。（不足三隊之項目將取消）

隊際比賽參加者必需同時參加個人項目，丙組不設隊際比賽。隊際比賽以參賽者於個人項目的初賽套路得分計算成績，每輪比賽中每隊最高三個得分計算入總成績。

雙人同步比賽：每對運動員在初賽須演出一套自選套路，在初賽得分最高的十對運動員可以進入決賽；如有多對成績相同的第十對運動員，則每對成績相同的運動員可以進入決賽。在決賽每對運動員將演出一套自選套路，並**必須**符合該組別的難度要求。初賽成績將**不會**計算在決賽總得分內。

規定動作：

所有組別均設有規定動作(包括雙人同步組別)。

- 初賽第一套套路中必須以「*」顯示所選擇的兩個難度動作，該選擇動作的難度分將被計算在第一套套路的分數內。如動作表上沒有標上「*」號，首兩個動作將設定為本套路難度動作，並標上「*」號，而不需向教練/領隊/運動員等交待。
- 初賽第一套套路中以「*」顯示的兩個難度動作，不可在初賽第二套套路中使用，否則該動作雖能滿足難度要求，但難度分將不會被計算在第二套套路的分數內。
- 套路必須填寫在比賽卡上，比賽卡必須簽署並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會，否則運動員將不允許參賽。
- 如運動員演出時所做動作未能合符該組別的難度要求，每位演出裁判員將對所缺漏的難度要求每個扣減 1 分。*(詳情請參照舉例附頁)*

比賽規則：除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2013 年 1 月 1 日生效之規則。

報名方法：填妥報名表格、比賽卡、運動員、家長或監護人聲明、報名費用(劃線支票抬頭『中國香港體操總會』)及回郵信封乙個，郵寄或逕交『銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室』。
(支票背後請寫上姓名、比賽名稱和聯絡電話)

報名費用：個人比賽每項次港幣 50 元正
雙人同步比賽每隊港幣 100 元正
隊際比賽每隊港幣 250 元正
另收保險費用每人 20 元正

獎項： 每組前三名得分最高者獲贈紀念獎牌；於本賽事俱潛質的運動員將有機會被邀請加入彈網精英隊訓練。

截止報名日期： **2013 年 9 月 20 日（星期五）**。所有比賽卡亦必須於 **2013 年 9 月 20 日下午六時前**送交至中國香港體操總會，每張遲交之比賽卡將被收取港幣 50 元行政費。

賽例詮釋會議：賽例詮釋會議將於 **2013 年 10 月 6 日（星期日）上午九時三十分**，假銅鑼灣奧運大樓會議室舉行，所有教練或參賽單位代表必須出席賽例詮釋會，否則所屬運動員將被取消參賽資格，所交參賽費用概不發還，會議開始後 15 分鐘仍未出現則當缺席論。賽例詮釋會後，各教練如發現比賽卡上所填寫的動作出現問題，**可於二〇一三年十月十一日（星期五）或之前**作出更改。

****可於二〇一三年十月十一日（星期五）後，任何教練或運動員不得更改比賽卡，而比賽卡出現問題的運動員將喪失參賽資格。**

賽事抽籤：抽籤將於賽例詮釋會後舉行，結果將登於場刊並上載至體操總會網頁。

諮詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/ 傳真 2882 8590/ 電郵至mail@gahk.org.hk 與中國香港體操總會職員張先生聯絡。

規定動作要求及評分標準：詳情已上載至本會網頁，請瀏覽 <http://www.gahk.org.hk>

裁決： 本賽事不設上訴，以現場判決為最終判決。

備註：

1. 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。
2. 報名表格歡迎自行影印。
3. 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。
4. 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。
5. 如需在場進行拍攝，必需向司令台登記，並貼上「拍攝証」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。
6. 報名費用一概不發還。
7. 裁判均由本會派出及執法，不得異議。
8. **請於比賽當日帶同身份證或出生證明，以供工作人員核對身份。(如未能出示證明文件，大會有權取消其參賽資格)**

本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改，不作另函通知。

二零一三年度全港彈網公開錦標賽

個人及隊際賽 報名表

賽會專用	收費： <input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 支票	收據：_____
收件日期：_____	收費人：_____	代號：_____	

<u>個人及隊際賽報名欄</u>	<u>賽會專用</u>
性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 組別： <input type="checkbox"/> 公開組 <input type="checkbox"/> 乙組 <input type="checkbox"/> 丙組	
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目 <input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽 *丙組不設隊際比賽 姓名：(中文) _____ 出生年份：_____ 電郵：_____	出場次序 <input type="checkbox"/>

參加者所屬的團體：

名稱：_____ 教練姓名：_____

地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

- ※ 填妥報名表格連同報名費於 2013 年 9 月 20 日或之前寄交 (或遞交)。
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。
(勿郵寄現金，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」)。
- ※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於 2013 年 9 月 20 日或之前寄達 (或遞交) 中國香港體操總會。
每份逾時寄達 (或遞交) 之比賽卡須額外繳交 50 元 行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將被安排至該組出場之最前位置。
- ※ ※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>
查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590 與中國香港體操總會職員聯絡。

** 報名表格歡迎自行複印 **

二零一三年度全港彈網公開錦標賽

雙人同步比賽 報名表

賽會專用	收費： <input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 支票	收據：_____
收件日期：_____	收費人：_____	代號：_____	

雙人同步比賽報名欄	性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	賽會專用
	組別： <input type="checkbox"/> 公開組	
隊員 1：姓名：(中文) _____		出場次序 <input type="checkbox"/>
出生年份：_____ 電郵：_____		
地址：_____		
電話：_____ 簽署：_____		
隊員 2：姓名：(中文) _____		
出生年份：_____ 電郵：_____		
地址：_____		
電話：_____ 簽署：_____		

雙人同步比賽報名欄	性別： <input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	賽會專用
	組別： <input type="checkbox"/> 公開組	
隊員 1：姓名：(中文) _____		出場次序 <input type="checkbox"/>
出生年份：_____ 電郵：_____		
地址：_____		
電話：_____ 簽署：_____		
隊員 2：姓名：(中文) _____		
出生年份：_____ 電郵：_____		
地址：_____		
電話：_____ 簽署：_____		

參加者所屬的團體：

名稱：_____ 教練姓名：_____

地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

- ※ 填妥報名表格連同報名費於 2013 年 9 月 20 日或之前寄交（或遞交）。
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。
（勿郵寄現金，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」）。
- ※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於 2013 年 9 月 20 日或之前寄達（或遞交）中國香港體操總會。
每份逾時寄達（或遞交）之比賽卡須額外繳交 50 元 行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將被安排至該組出場之最前位置。
- ※ ※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>
查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590 與中國香港體操總會職員聯絡。

** 報名表格歡迎自行複印 **

Competition Card

Competitor name: _____ (中文)

Competitor name: _____ (中文)



Synchronized Competition Grade: Boys / Girls Open / B / C

請以* 號表示所選擇之難度動作

Routine I (套路 1)

No.*	Movement	Pos.	Diff.	Chk.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

*此套路中若重覆套路一所選擇之動作，該難度動作的難度分將不被計算

Routine II (套路 2)

No.*	Movement	Pos.	Diff.	Chk.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Competitor's signature: _____ Judge's signature: _____

Pos. : Body position Diff. : Difficulty Chk. : Checked (Used by judges)

※比賽卡必須簽名並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會，每份遞交（或遞交）之動作申報表，須額外繳付港幣 50 元行政費用。

** 報名表格歡迎自行複印 **



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
二零一三年度全港彈網公開錦標賽

運動員、家長或監護人聲明

聲明一 一年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明

1. 謹證明本人 / 敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人 / 敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。
本人 / 敝子女、本人 / 敝子女之繼承人、本人 / 敝子女之遺囑執行人及本人 / 敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人 / 敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。
本人 / 敝子女已細閱及明瞭 [附件一] 之體能及健康須知，並同時聲明本人 / 敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。
本人 / 敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人 / 敝子女審查而可以使用本人 / 敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
2. 本人 / 敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人 / 敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。

申請日期：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

* 申請人簽署：_____

- 註：1. 如有需要可自行影印
2. 報名時，如未能遞交年齡及健康申報表，本會將禁止該運動員出賽
3. 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。



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
二零一三年度全港彈網公開錦標賽

領隊申報

本人謹授權下列領隊，代表本人帶領運動員參加二零一三年度全港彈網公開錦標賽，除負責處理一切比賽及運動員與支持者行為紀律問題外，並願意遵守大會所訂下之章則。

注意事項

*每名參賽運動員最多只能派兩位領隊帶領；領隊必須戴上領隊証方能進入比賽場地。

*請填妥以下申請表格，連同相片及貼上領隊証，連同報名表格寄回本會辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。領隊証將於比賽當日派發。

領隊証申請表

比賽日委派之領隊姓名：_____ 聯絡電話：_____

負責之運動員姓名：_____ 領隊簽署：_____

運動員姓名及參賽組別 (括號內)	運動員姓名及參賽組別 (括號內)
1. ()	6. ()
2. ()	7. ()
3. ()	8. ()
4. ()	9. ()
5. ()	10. ()

二零一三年度全港彈網公開錦標賽

領隊証

領隊姓名： _____

註：如有需要可自行影印

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、膝蓋或髖關節)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。