



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署

資助

第十六屆香港中學彈網錦標賽 報名章程

一·日期：2015年3月29日（星期日）及4月3日（星期五）

二·時間：9:00am – 7:00pm

三·地點：港灣道體育館

四·分組：

1. 男子及女子甲組 1995年1月1日或以後出生者
2. 男子及女子乙組 1999年1月1日或以後出生者
3. 男子及女子丙組 2001年1月1日或以後出生者
4. 男子及女子雙人同步（不受年齡限制）

五·報名費：

個人項目	每人 HK\$60
隊際項目	每隊 HK\$160
雙人同步項目	每隊 HK\$80
保險費用	每人 HK\$20

六·報名：

1. 所有中學日校學生均可報名參加，參賽者必須於比賽時攜帶附有照片及年齡證明的證件，給工作人員檢查。
2. 每一學校於每個組別中，只可有最多8名運動員參加個人項目。教練可從中揀最多4名正選運動員及2名後補運動員，同時參與隊際比賽，但如該校報名人數不足三人，則不獲參加隊際比賽。
3. 每校最多可派出男子及女子各3隊運動員，參加雙人同步比賽。
4. 表格如不敷應用，可自行影印。

七·賽制：

	個人項目	隊際項目	雙人同步項目
初賽	一套規定套路（參閱「規定動作」套路）及一套自選動作（參閱項目十二的動作要求）	個人賽事每套路比賽中，最高3名正選隊際運動員的得分，將會計算作初賽成績	不設初賽
決賽	每組得分最高的八名運動員將進入決賽，進行一次自選動作比賽（參閱項目十二的動作要求）	每組得分最高的5隊運動員將進入決賽，進行一次自選動作比賽（參閱項目十二的動作要求）	以一次乙組規定動作決勝

八·比賽次序：

1. 個人項目初賽的規定動作比賽次序由抽籤決定。
2. 個人項目初賽的自選動作比賽次序，跟規定動作比賽次序相同。
3. 個人項目決賽的比賽次序由初賽的成績決定，分數較高者得較後的比賽次序；若分數相同則由抽籤決定次序。
4. 雙人同步決賽次序由抽籤決定。

九．總分計算及名次決定

※ 隊際比賽

在規定動作比賽中每隊得分最高的 3 位正選運動員，所得分數的總和將會成為隊際初賽第一輪成績。在自選動作比賽中每隊得分最高的 3 位正選運動員，所得分數的總和會成為隊際初賽第二輪成績。隊際初賽得分是兩輪成績之總和；隊際初賽總分最高的 5 隊將可進入決賽，每隊進入決賽之隊伍可選 3 位正選運動員參加隊際決賽。屆時每人會演出一套自選動作，取其總和作決賽分。決賽將不計算初賽得分，決賽分較高隊伍為勝。若總分相同，則以初賽排名較高的隊伍為勝。

※ 個人比賽

初賽得分最高的 8 名運動員進入決賽，而每間學校進入決賽的上限為 3 人。決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝，若分數相同，則以決賽套路的演出分數較高的運動員為勝，若再同分，則計算 5 位演出裁判的總分數；若再同分，則計算 4 位最高分的演出裁判的總分數；如此類推。

甲組賽事（初賽及決賽）將會加入飛行時間(T 分)，作為最終成績。

※ 雙人同步

每隊運動員的比賽總分較高者為勝，若分數相同，則有較高的同步得分的隊伍勝；若仍然相同，則以較高演出總分者勝，若仍然相同，則以個別運動員有較高演出分者勝，若仍然相同，則作同一名次論。

十．獎項：

- 所有進入隊際決賽的運動員，可獲證書乙張。得獎的學校，更可獲獎盃乙座，而每名比賽隊員（包括後備隊員）均獲獎牌乙面；
- 所有進入個人決賽的運動員，可獲證書乙張。得分最高的 6 名運動員，更獲獎牌乙面；
- 雙人同步比賽得分最高的 8 隊，每人可獲證書乙張。得分最高的 3 隊，每人可獲獎牌乙面。

參賽隊數	得獎隊數
3 隊或以上	3 隊
2 隊	2 隊
1 隊	不設隊際比賽

決賽表現突出者，將有機會獲邀參與精英隊訓練

十一．運動員衣著

1. 男子比賽運動員可穿體操褲及背心，而丙組運動員可容許穿學校運動短褲及學校短袖運動衣，學校運動衣必須附學校名稱。
2. 女子比賽運動員可穿體操衣，而丙組運動員可穿學校運動短褲及學校短袖運動衣，學校運動衣必須附學校名稱。
3. 所有比賽運動員必須穿體操鞋或白襪。
4. 在隊際比賽中全隊運動員必須穿同一服裝，否則全隊將被取消比賽資格。

十二．動作要求

1. 規定動作採用規定套路，運動員必須根據整套規定套路的次序來完成第一套規定動作，不可改變，否則作**動作終止論**。自選動作方面，運動員可自由編排自選動作套路，但須符合下面方格的自選動作的要求。
2. 每組均有指定之規定套路（請於本會網頁自行下載）。
3. 腹彈 (front drop)及背彈 (back drop)只有直體 (straight)的身體姿勢。
4. 膝彈 (knees drop)及手膝彈 (hands and knees) 不可以作為比賽動作。

註：動作要求：

1. 規定動作的要求：

- 運動員必須依照整套規定套路的次序來完成第一套規定動作，不可改變，否則作**動作終止論**。

2. 自選動作的要求：

- 甲組運動員自選動作套路需包括最少三個空翻動作。
- 乙組運動員自選動作套路需包括最少一個空翻動作。
- 丙組運動員自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路。

*自選套路，如運動員演出時所做動作未能符合該組別的難度要求，每位演出裁判員將對所缺漏的難度要求每個扣減 1分。

十三·領隊會議 - 請各參賽學校 **必須** 派員出席，沒有代表出席之隊伍將被取消比賽資格，所繳費用亦不獲發還。(會議開始後 15 分鐘仍未出現則當缺席論)

日期：2015 年 3 月 14 日 (星期六)

時間：2:00pm – 4:00pm

地點：奧運大樓

十四·截止報名日期：2015 年 3 月 7 日 (星期六) [逾期恕不接收，如郵寄則以郵戳為準]

十五·報名方法：請填妥報名表格、聲明書及學生身份申報表，連同劃線支票抬頭「中國香港體操總會」，寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

十六·查詢：電話：2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk

十七·備註：

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. 賽事裁判由中國香港體操總會派出，賽會不設上訴，一切以當場裁判的決定為準，參賽者不得異議。
3. 除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2013-2016 年之規則。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。
4. 教練必須佩戴大會簽發的教練証方可能進入比賽場地。詳情請參閱教練証申請表。
5. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。

中國香港體操總會 申請於第十六屆香港中學彈網錦標賽拍攝指引

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。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第十六屆香港中學彈網錦標賽 個人及隊際報名表

組別 男 女
 甲 乙 丙

學校名稱: _____

學校電話: _____ 傳真電話: _____

學校地址: _____

教練/領隊老師姓名: _____ 聯絡電話: _____

編 號	學生姓名	規定套路編號	賽會專用(出場次序)
1. 隊際正選			
2. 隊際正選			
3. 隊際正選			
4. 隊際正選			
5. 隊際後備			
6. 隊際後備			
7.			
8.			

雙人同步報名表

編 號	學生姓名	規定套路編號	賽會專用(出場次序)
1.			
2.			
3.			

※ 你所提供的資料只用於本會與合辦機構的活動報名事宜及活動宣傳之用，在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

教練/領隊老師簽署: _____ 日期: _____



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第十六屆香港中學彈網錦標賽 領隊申報

本校謹授權下列教練/領隊老師代表本校帶領運動員參加第十六屆香港中學彈網錦標賽，除負責處理一切比賽事宜及學生與支持者之紀律問題外，亦願意遵守大會所訂下之章則。

注意事項

- ※ 每間參賽之學校最多只能派兩位教練/領隊老師帶領；教練/領隊老師必須戴上領隊証方能進入比賽場地。
- ※ 請填妥以下申請表格，連同相片及於領隊証旁的空白欄蓋上校印，於領隊會議前寄回本會辦理，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

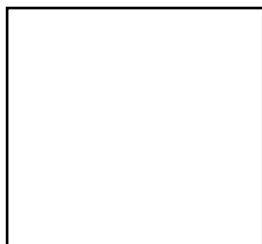
學校名稱: _____

教練/領隊老師姓名: _____ 聯絡電話: _____

比賽日委派之領隊姓名: _____ 聯絡電話: _____

負責之運動員姓名：

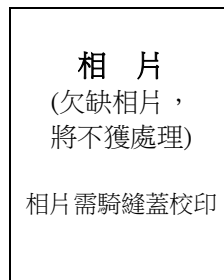
	運動員姓名及參賽組別		運動員姓名及參賽組別
1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	



第十六屆中學彈網錦標賽 領隊証

姓名: _____

學校名稱: _____



註：如有需要可自行影印



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第十六屆香港中學彈網錦標賽

運動員、家長或監護人聲明

聲明——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。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參加者姓名：_____ 參加者簽署：_____

The Gymnastics Association
of Hong Kong, China

中國香港體操總會

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室
Tel: (852) 2504 8233 Fax: (852) 2882 8590
Web-site : www.gahk.org.hk
E-mail: mail@gahk.org.hk



Affiliated to:

The Sports Federation &
Olympic Committee Hong Kong, China

Federation Internationale de Gymnastique

Asian Gymnastic Union

Pacific Alliance of National Gymnastic Federations

(Limited by Guarantee)

中國香港體操總會

附件一

參加者健康及體能須知

- 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、膝蓋或腕關節)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
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。