



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

全港十八區健美體操分齡賽 2009

【章程】

- 一、目的：鼓勵全港人士發揮健美體操技術，藉此互相觀摩，並提高社區參與，以廣泛推廣健美體操
- 二、日期：2009 年 1 月 11 日（星期日）
- 三、時間：中午十二時至下午六時正
- 四、地點：荃灣蕙荃體育館
- 五、項目：男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人
- 六、組別：A 組(6-9 歲) / B 組(10-12 歲) / C 組(13-16 歲) / D 組(17 歲或以上)
【參賽運動員之年齡按出生年份計算】
- 七、報名費用：單人項目\$60，混合雙人項目\$100，三人項目\$150
【每名運動員最多可參加兩個不同項目】
- 八、報名方法：填妥報名表格及參賽者名單，連同報名費，以劃線支票（支票抬頭為中國香港體操總會）交回或郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室中國香港體操總會收（信封面左下角請註明「全港 18 區健美體操分齡賽 2009」）
- 九、截止報名日期：由即日起至 **2008 年 12 月 2 日止**
- 十、領隊會議及抽籤：領隊會議及抽籤將於 **2008 年 12 月 14 日（星期日）** 下午 2 時，假北河街體育館六樓會議室舉行，屆時將進行比賽次序抽籤及公佈比賽注意事項，各參賽者必須派代表出席

十一、獎勵方法

1. 凡參賽之運動員均可獲發證書以茲鼓勵
2. 每項目均設冠、亞、季軍，前六名頒發証書
3. 凡參賽項目不足三人/隊伍，運動員之得分需達 11 分或以上方設獎項
4. 為鼓勵社區參與，特增設 (i)「最佳社區表現獎」冠、亞、季軍及 (ii)「最佳社區參與獎」全場總冠軍一名
5. 每名參賽者可自動代表所屬居住地區角逐「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」，毋須另行報名，唯每名參賽者只可代表一個分區參賽；混合雙人項目及三人項目只須填報其中一名參賽者地址，而所填寫的地址將自動參與角逐「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」
6. 分區方法：以全港十八區區議會為參賽單位，十八區包括：離島區、屯門區、元朗區、荃灣區、葵青區、北區、大埔區、沙田區、西貢區、南區、中西區、灣仔區、東區、深水埗區、油尖旺區、九龍城區、黃大仙區、觀塘區
7. 「最佳社區表現獎」計分方法如下：

	單人項目								混合雙人及三人							
名次	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
得分	9	7	6	5	4	3	2	1	11	9	8	7	6	5	4	3

8. 「最佳社區參與獎」計分方法如下：
凡參賽者/隊伍出席並完成比賽，其所屬分區均會獲得 1 分

十二、 場地規格

項目	場地規格
女子單人/男子單人/混合雙人/三人	7 米 x 7 米

十三、 比賽服裝

1. 運動員應穿符合國際規則之體操衣比賽。(參考附圖)
2. 運動員必須穿著白色運動鞋(白布鞋除外)及白色短襪
3. 混合雙人及三人組比賽之運動員必須統一比賽服飾
4. 服裝如不符上列規定者，將被扣分。(根據國際健美體操比賽規則【2005至2008年】，運動員不可配帶首飾比賽，未能附合以上要求者將被扣0.2分；運動員所穿著之服裝如完全不符合規定，將被扣2分)

十四、 比賽規則

1. 動作編排及演出

(i) 內容

整套動作必須平均地結合有氧運動之特質、基本步伐及難度動作

(ii) 音樂

- 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- 音樂必須錄在錄音帶的 A 面開頭或雷射唱片第一首裡，每份音樂只可錄製一套比賽音樂
- 教練必須於報到時將音樂錄音帶(兩盒)或雷射唱片(兩張)交給工作人員
- 所交音樂需標明運動員的姓名、運動員編號、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001)
男子單人 A 組

(iii) 時間

A組及B組整套動作的時間為1分15秒；C組及D組整套動作的時間為1分45秒。有加減5秒的寬容度，如整套動作之時間超出限制，將被扣分

2. 難度動作

組別	A 組及 B 組	C組及D組
難度動作	6 個	8個
分值	0.1-0.5	0.1-0.5
地面難度	最多 4 個	最多 6 個
成俯撐著地	最多 0 次	最多 1 次
托舉 (混合雙人及三人組)	1	2

3. 扣分制度

- (i) 整套動作必須包括下列四組難度動作，每組最少一個，不可缺組，每缺一組扣1分(最多扣2分)：

- A:動態力量 (Dynamic strength)
B:靜態力量 (Static strength)
C:跳與躍 (Jumps and leaps)
D:平衡及柔軟度 (Balance and flexibility)

- (ii) 所選的難度動作不可重複及不可屬相同類別(Family Name)，每重複一個扣1分

- (iii) 如難度動作數量超出限制，每超過一個扣1分

- (iv) 如難度動作分值超出上列規定範圍，每個扣1分

- (v) 如地面難度動作數量超出限制，每超過一個扣1分

- (vi) 混合雙人及三人組合於整套動作中的抬舉(包括開始及結束動作)數目，必須符合上表規定，每缺少或每多一次扣1分

4. 違例動作

(i) 每一次出現違例動作扣1分

(ii) 違例動作包括：

- 空翻、滾翻和側手翻
- 所有用手支撐身體成一直線並使身體高於水平面的動作
- 所有完全反自然方向之動作，例如：身體後屈、背躬、膝轉、跪頂起和仰臥後舉腿
- 運用彈道式的加速或減速發力
- 任何有馬戲和雜技成份的動作
- 利用拋、扔或彈出之方式使其中一名運動員騰空，令其沒有接觸地面或其他組員

5. 其他

(i) 除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則（2005至2008年）處理所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議

(ii) 國際健美體操比賽規則（2005至2008年）(英文版本)可在國際體操聯盟網站(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載

(iii) 賽事將不設上訴

(iv) 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知

十五、運動員須知

1. 各參賽運動員及隊伍之出場次序將於領隊會議中進行抽籤，如缺席者則由本會代為抽籤決定，不得異議
2. 各運動員(隊伍)須於比賽日報到時(或之前)提交難度動作表
3. 各參賽運動員須出席比賽開幕式及綵排
 - (a) 綵排時間為比賽日上午 11:00
 - (b) 開幕式時間為比賽日中午 12:00
 - (c) 各運動員需於開幕式進行健美體操獎勵計劃銅章動作
4. 是次比賽設等候區，該區只允許將出場的兩名或兩隊運動員及其教練使用，其他人員不得入內
5. 參賽者必須在大會編定的開賽時間前一小時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、學生證或學生手冊）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分不符，**一律不准出賽**

十六、備 註

1. 報名表可自行影印
2. 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

十七、查 詢

中國香港體操總會

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

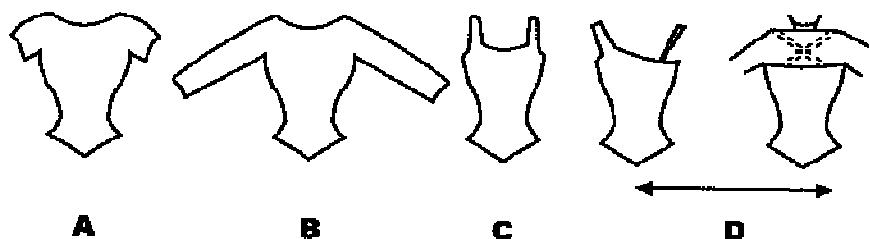
比賽服裝

(一) 比賽服裝

1. 正確的健美操服裝不含有任何的透明材料，並且不得露出內衣
2. 女裝可有或無長袖，袖口止於腕處
3. 男裝只允許圖示的男裝樣式
4. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝

(二) 女裝

1. 女運動員須著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線
5. 認可的女裝樣例：

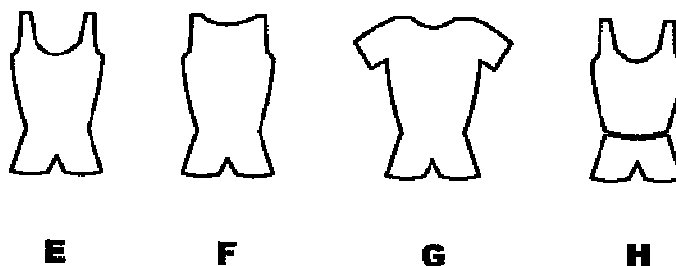


樣例 A 到 C 前後開口處相仿

樣例 D 前後開口處如圖所示

(三) 男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心、短褲及合體的內衣
2. 整套服裝不得有開口
3. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
4. 認可的男裝樣例：



樣例 E 到 H 前後開口處相仿

(四) 服裝減分：不正確著裝：-0.2

錯誤著裝：-2.0

全港十八區健美體操分齡賽 2009

(由辦公室填寫)

【報名表】 (個人項目)

分區:_____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別			
	A 組 (6-9 歲)	B 組 (10-12 歲)	C 組 (13-16 歲)	D 組 (17 歲或以上)
男子單人				
女子單人				

參加者姓名： _____ (英文) _____ (中文)

性別： _____ 出生日期： _____/_____/_____ 年齡： _____ 身份證號碼： _____
(請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)

住址*： _____

電話號碼： _____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址： _____

報名費用： _____ 現金 / 支票號碼： _____ 銀行： _____

*所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲明

1. 本人謹此聲明：所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
3. 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期： _____

家長/監護人姓名： _____ 家長/監護人簽署： _____

參賽者姓名： _____ 參賽者簽署： _____

全港十八區健美體操分齡賽 2009

(由辦公室填寫)

【報名表】 (混合雙人項目)

分區:_____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別			
	A 組 (6-9 歲)	B 組 (10-12 歲)	C 組 (13-16 歲)	D 組 (17 歲或以上)
混合雙人				

參加者資料：

項目	編號	中文	英文 (正楷)	性別	年齡	出生日期	身份證號碼 (請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)
混合 雙人	1			男		____/____/____	
	2			女		____/____/____	

住址*：_____

電話號碼：_____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址：_____

報名費用：_____ 現金 / 支票號碼：_____ 銀行：_____

* 可填寫其中一位運動員之住址，而所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲明

- 本人謹此聲明：所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
- 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
- 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期：_____

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參賽者姓名：_____ 參賽者簽署：_____

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期：_____

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參賽者姓名：_____ 參賽者簽署：_____

全 港 十 八 區 健 美 體 操 分 齡 賽 2009

【報名表】 (三人組)

(由辦公室填寫)

分區: _____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別			
	A 組 (6-9 歲)	B 組 (10-12 歲)	C 組 (13-16 歲)	D 組 (17 歲或以上)
三人				

參加者資料：

項目	編號	中文	英文 (正楷)	性別	年齡	出生日期	身份證號碼 (請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)
三人	1					____/____/____	
	2					____/____/____	
	3					____/____/____	

住址*：_____

電話號碼：_____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址：_____

報名費用：_____ 現金 / 支票號碼：_____ 銀行：_____

* 可填寫其中一位運動員之住址，而所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲 明

- 本人謹此聲明：所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
- 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
- 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期：_____

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參賽者姓名：_____ 參賽者簽署：_____

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期：_____

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參賽者姓名：_____ 參賽者簽署：_____

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明) 日 期：_____

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

參賽者姓名：_____ 參賽者簽署：_____

全 港 十 八 區 健 美 體 操 分 齡 賽 2009

年齡申報

(請依據報名表次序貼上有關副本)

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組/D組

在此貼上身份證副本

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組/D組

在此貼上身份證副本

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組/D組

在此貼上身份證副本

全港十八區健美體操分齡賽 2009

難度動作申報表

(每參賽項目需填寫一張)

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

組別 項目	A 組	B 組	C 組	D 組
男子單人				
女子單人				
混合雙人				
三人				

請填寫難度動作編號 (例: A101, B104, C103, D181)

難度動作 1	難度動作 2	難度動作 3	難度動作 4	難度動作 5	難度動作 6	難度動作 7	難度動作 8

全港十八區健美體操分齡賽 2009

難度動作申報表

(每參賽項目需填寫一張)

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

運動員編號: _____ 運動員姓名: _____

組別 項目	A 組	B 組	C 組	D 組
男子單人				
女子單人				
混合雙人				
三人				

請填寫難度動作編號 (例: A101, B104, C103, D181)

難度動作 1	難度動作 2	難度動作 3	難度動作 4	難度動作 5	難度動作 6	難度動作 7	難度動作 8