



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第五屆全港學界健美體操比賽

章 程

- 一、 比賽目的：鼓勵全港學生發揮健美體操技術，並藉此互相觀摩，以廣泛推廣健美體操。
- 二、 比賽日期：2008年5月24日（星期六）
- 三、 比賽時間：上午十時至下午六時正
- 四、 比賽地點：九龍公園體育館
- 五、 參賽資格
 小學組：凡於比賽日期時在全日制或半日制小學就讀之學生均可參加。
 中學組：凡於比賽日期時在中學日校就讀之學生均可參加。
 大專組：凡於比賽日期時在大學或大專院校就讀之學生均可參加。
 (備註：各組別均須經由就讀學校報名)

六、 項目 及 報名費

	項 目	報 名 費
單人項目	● 女子單人	\$60 元 (每人)
	● 男子單人	\$60 元 (每人)
組合項目	● 混合雙人組	\$100 元 (每組)
	● 三人組 (性別不限)	\$150 元 (每組)
	● 六人組 (性別不限)	\$250 元 (每組)

七、 報名規則

1. 單人項目：每校每項最多可報三名運動員。
2. 組合項目：每校每項最多可報二隊而總隊最多可共報三隊。
3. 每名運動員最多可參加兩個項目。

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「第五屆全港學界健美體操比賽」）。

九、 報名日期：由即日起至 2008 年 4 月 11 日(以郵戳為準)

十、 領隊會議及出場序抽籤

領隊會議及出場序抽籤將於 **2008 年 4 月 26 日 (星期六)** 下午 3 時正，假北河街體育館六樓會議室舉行，屆時將介紹是次賽事之詳情，各參賽者必須派代表出席。

十一、 計分及獎勵方法

1. 每項目設冠、亞、季軍。
2. 凡得分達 9 分或以上之運動員均可獲發優異證書以茲鼓勵。
3. 凡參賽人數不足三人/隊之項目，運動員之得分需達 11 分或以上方設獎項。
4. 各組別均設有團體錦標冠、亞、季軍及兩名優異獎。每校需派出 3 位 (隊) 或以上運動員參賽方可角逐團體錦標獎項。

團體錦標計分方法如下：

	單人項目								組合項目(混合雙人、三人及六人組)							
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

十二、 場地規格

項目	場地規格
女子單人/男子單人/混合雙人組/三人組	7 米 x 7 米
六人組	10 米 x 10 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及白色短襪。
3. 混合雙人、三人及六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)，運動員不可配帶飾物比賽，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、 參賽學校及運動員須知

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，如缺席者則由大會代為抽籤決定，不得異議。
2. 各運動員(隊)須於比賽日報到時(或之前)提交難度動作表。
3. 各參賽學校須派代表(1 位至 6 位參賽運動員)參加比賽開幕式及綵排。
 - (a) 綵排時間為比賽日上午 8:45
 - (b) 開幕式時間為比賽日上午 10:00
 - (c) 學校代表需預備 2 個 8 拍的健美操動作作開幕式出場用(註:可以是比賽套路其中的動作)
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負責老師使用，其他人員不得入內。
5. 各運動員需於開賽前一小時報到。

十五、 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/教師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、學校名稱、參賽組別及項目

音樂標示例子：

陳大文 (PM001)

XXX 小學

小學組 - 男子單人

(iii) 時間

小學組整套動作的時間為 1 分 15 秒；中學組及大專組整套動作的時間為 1 分 30 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

	小學組	中學組及大專組
難度動作	6 個	8 個
規定難度	3 個： A101 標準俯臥撐 C262 團身跳 D181 縱劈腿	4 個： A101 標準俯臥撐 B102 分腿支撐 C103 跳轉 360 D213 劈腿前穿
分值	0.1-0.5	0.1-0.6
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、三人及六人組）	1	2

3. 扣分制度

- 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：（最多扣兩分）
 - 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)
- 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。
- 如難度動作數量超出限制，每超過一個扣 1 分。
- 如欠缺規定難度動作，每欠缺一個扣 1 分。
- 如難度動作分值超出規定範圍，每個扣 1 分。
- 如地面難度動作數量超出限制，每超過一個扣 1 分。
- 混合雙人、三人及六人組合於整套動作中的抬舉（包括開始及結束動作）必須符合上表規定，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. 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。

6. 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。

7. 賽事將不設上訴。

8. 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



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第五屆全港學界健美體操比賽

<附圖>

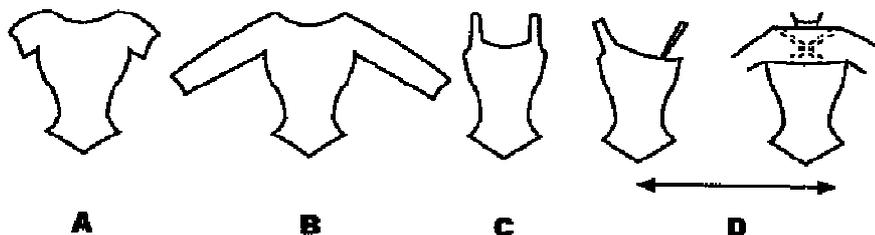
比賽服裝

(一) 比賽服裝

1. 正確的健美體操著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

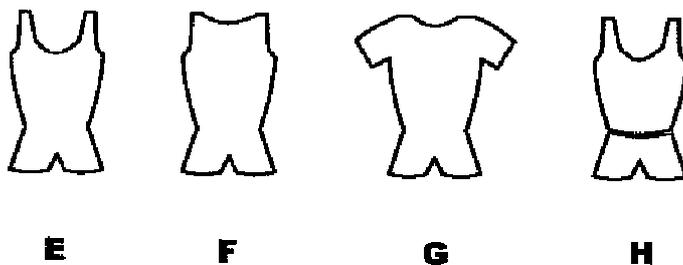
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝。
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣。
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨。
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線。
5. 認可的女裝樣例：



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



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第五屆全港學界健美體操比賽

學校報名表格(單人項目)

學校名稱：_____

地址：_____

負責老師：_____ 電話：(辦公)_____ (手提)_____

傳真號碼：_____ 電郵地址：_____

項目	參加者姓名		年齡	性別
	中文	英文 (正楷)		
女子單人	1.			女
	2.			女
	3.			女
男子單人	4.			男
	5.			男
	6.			男

備註：

- 單人項目每校每項最多可報三名運動員。
- 每名運動員最多可參加兩個項目。
- 每位運動員均需填寫運動員聲明。
- 請以* 註明為開幕式代表運動員。

校長簽署：_____

負責老師簽署：_____

(中學組/小學組適用)

日期：_____

學校(部門)蓋印：_____



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第五屆全港學界健美體操比賽

學校報名表格(組合項目)

學校名稱：_____

項目	參加者姓名		年齡	性別
	中文	英文 (正楷)		
混合雙人組 (一)	7.			男
	8.			女
混合雙人組 (二)	9.			男
	10.			女
三人組 (一)	11.			男/女
	12.			男/女
	13.			男/女
三人組 (二)	14.			男/女
	15.			男/女
	16.			男/女
六人組 (一)	17.			男/女
	18.			男/女
	19.			男/女
	20.			男/女
	21.			男/女
	22.			男/女
六人組 (二)	23.			男/女
	24.			男/女
	25.			男/女
	26.			男/女
	27.			男/女
	28.			男/女

備註：

- 組合項目：每校每項最多可報二隊而總隊數最多可共報三隊。
- 每位運動員均需填寫運動員聲明。
- 請以* 註明為開幕式代表運動員。

校長簽署：_____

負責老師簽署：_____

(中學組/小學組適用)

日期：_____

學校(部門)蓋印：_____

第五屆全港學界健美體操比賽

參加者聲明

1. (本人/小兒/小女) 的健康及體能良好，適宜參加上述活動，如申請人因他/她的疏忽或體能欠佳，而引致於參加這個活動時有任何傷亡，主辦機構無須負責。如(本人/小兒/小女)在活動期間發生任何意外，本人授權主辦機構全權決定是否送(本人/小兒/小女)到醫院接受治療。主辦機構或教練無須就(本人/小兒/小女)的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. (本人/小兒/小女) 已細閱及明白章程上的內容，並願意遵守賽會有關賽事的安排。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明)

參賽學校: _____

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人簽署: _____

參加者姓名: _____ 參加者簽署: _____

第五屆全港學界健美體操比賽

參加者聲明

1. (本人/小兒/小女) 的健康及體能良好，適宜參加上述活動，如申請人因他/她的疏忽或體能欠佳，而引致於參加這個活動時有任何傷亡，主辦機構無須負責。如(本人/小兒/小女)在活動期間發生任何意外，本人授權主辦機構全權決定是否送(本人/小兒/小女)到醫院接受治療。主辦機構或教練無須就(本人/小兒/小女)的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. (本人/小兒/小女) 已細閱及明白章程上的內容，並願意遵守賽會有關賽事的安排。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明)

參賽學校: _____

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人簽署: _____

參加者姓名: _____ 參加者簽署: _____

第五屆全港學界健美體操比賽
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:_____

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	小學組	中學組	大專組
男子單人			
女子單人			
混合雙人			
三人			
六人			

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