



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2008 - 2009 年度競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

### 規 程

- (一) 目的：提高競技體操水平，發掘優秀運動員。
- (二) 項目：團體、個人全能、單項。
- (三) 日期：2009年1月17日(星期六)  
 上午：新秀A組、新秀B組  
 下午：國際組團體、個人全能決賽、單項預賽
- 2009年1月18日(星期日)  
 上午：公開組團體、個人全能、單項決賽  
 下午：國際組單項決賽

地點：九龍公園體育館

(四) 時間：上午9時至下午6時

(五) 組別及項目：

組別		項目	鞍馬	吊環	單槓	雙槓	自由體操	跳馬	高低槓	平衡木
		男子組	公開組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	---
	新秀A組	---	---	✓	✓	✓	✓	---	---	
	新秀B組	---	---	---	---	✓	✓	---	---	
女子組	公開組	---	---	---	---	✓	✓	✓	✓	
	新秀A組	---	---	---	---	✓	✓	✓	✓	
	新秀B組	---	---	---	---	✓	✓	---	---	

- 『✓』代表可參加之項目
- 所有項目若報名人數不足三人，將予取消，報名費將獲發還；棄權者則不獲發還其報名費。
- 團體賽每一團體每組限報一隊，最多報四名，每隊取每項最高得分之前三名運動員成績(4-4-3)作為該隊的團體總成績；而每名運動員之得分將同時用作為計算個人全能及單項之成績。
- 新秀 A 組、B 組預賽各單項成績前 8 名運動員進入單項決賽。

- (六) 參賽資格:
- 1) 每人祇能參加一個組別，過往曾參賽者只能參與同組或較高組別的賽事。
  - 2) 曾於“競技體操公開及新秀比賽”中，取得全能或單項前三名者，均必須晉升高一組參加比賽(公開組獲獎者則不在此限)。
  - 3) 現役競技體操香港代表隊成員，只能參與新秀 A 組或以上組別之比賽。
  - 4) 凡參加團體賽隊伍必須為本會註冊之團體會員。

(七) 男子組評分要求：

a). 難度分值要求：

組別	自由體操、鞍馬、吊環、雙槓、單槓	跳馬
公開組	A 0.1、B 0.2、C 0.3、D 0.4、E 0.5、F 0.6	依照 2006-2008 年國際評分規則
新秀 A 組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E 0.7	只跳一次
新秀 B 組	A 0.3、B 0.4、C 0.5、D 0.6、E 0.7	

b). 動作類別要求：全套動作計算 9 個最高動作難度和下法(10 個動作)。

新秀 A、B 組能完成以下所列的五個類別動作要求，每一個類別 A 組裁判將給予 0.5 加分(最高 2.5 分)。

公開組：依照 2006 - 2008 年國際評分規則。

組別	項目	類別	內容
新秀 A 組	自由體操	1	非技巧動作 (包括平衡、靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側/向後跳轉 180°向前或向後的技巧動作
		5	以空翻結束的動作
	雙槓	1	經支撐/支撐開始的動作
		2	用力慢起動作
		3	經槓下懸垂/槓下懸垂開始的動作
		4	經掛臂/從掛臂開始的動作
		5	空翻下法
	單槓	1	向前大迴環
		2	向後大迴環
		3	屈伸上
		4	擺動轉體動作 (不包括靜止支撐轉體)
		5	空翻下法
新秀 B 組	自由體操	1	非技巧動作 (包括平衡、靜止動作)
		2	向前技巧動作
		3	向後技巧動作
		4	向側 / 向後轉體 180°的技巧動作
		5	結束動作 (2、3、4 類別)

c) 對下法組別的要求：

公開組：依照 2006 - 2008 年國際評分規則所定。

新秀 A 組、B 組：A 組+ 0.1、B 組+ 0.3、C 組+ 0.5

d) 連接加分：

公開組：依照 2006 - 2008 年國際評分規則所定。

新秀 A 組、B 組：自由體操 - 空翻與空翻之間直接連接+0.2 分

單槓 - 飛行動作+0.2 加分

e) 男子新秀 A 組、B 組各項特定難度  
(只限於新秀 B、新秀 A)

項目	類別	動作	新秀 A 難度	新秀 B 難度
自由體操	2	前滾翻	/	A
	2	頭手翻	A	A
	2	前空翻 (團身或屈體)	A	B
	3	後滾翻	/	A
	3	後空翻 (團身或屈體)	A	B
	4	側手翻	A	A
	4	側手翻向內轉體 90°	A	A
跳 馬		後擺分腿騰越	/	2.0
		後擺蹲腿騰越	3.0	3.0
		國際評分規則難度表中的動作起評分	+1.0	+1.0
雙 槓	1	擺動成肩倒立 (靜止兩秒)	A	
	2	慢起肩倒立 (靜止兩秒)	A	
	3	槓下屈伸上	A	
	3	槓下反上成掛臂懸垂	A	
	4	掛臂後擺上	A	
	4	掛臂屈伸上	A	
	5	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	
	5	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	
單 槓	1	懸垂擺動後擺上成支撐	A	
	3	屈伸上	A	
	4	懸垂擺動轉體 180°	A	
	5	前空 / 後空翻下 (團身或屈體)	A	
	5	國際評分規則難度表中的下法難度往上調升一組	A→B	

(其他動作則依照 2006-2008 年國際評分規則所定)

(八) 女子組比賽要求：

- 8.1 評分內容：(A分) - 難度價值，動作組要求及加分  
(B分) - 包括演出及編排分

8.2 難度價值：

	公開組	新秀 A	新秀 B
跳 馬	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 依照 2006-2008 年 FIG 評分規則</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 依照 2006-2008 年 FIG 難度表中之分值，每個難度值加 1 分</li> </ul>	規定動作：前手翻(祇跳一次) ➢ 難度值 = 5.0
高 低 槓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 5 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.3</li> <li>■ B 組 = 0.5</li> <li>■ C 組 = 0.7</li> <li>■ D 組 = 0.9</li> <li>■ E 組 = 1.1</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 5 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 難度價值：(請參閱標題 9.2i)</li> </ul>	/
平 衡 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 9 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 時間：30 秒-90 秒</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.3</li> <li>■ C 組 = 0.5</li> <li>■ D 組 = 0.7</li> <li>■ E 組 = 0.9</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 7 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 時間：30 秒-90 秒</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.3</li> <li>■ C 組 = 0.5</li> <li>■ D 組 = 0.7</li> <li>■ E 組 = 0.9</li> </ul> </li> </ul>	/
自 由 體 操	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 9 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 時間：30 秒-90 秒</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.3</li> <li>■ C 組 = 0.5</li> <li>■ D 組 = 0.7</li> <li>■ E 組 = 0.9</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 7 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 時間：30 秒-90 秒</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.3</li> <li>■ C 組 = 0.5</li> <li>■ D 組 = 0.7</li> <li>■ E 組 = 0.9</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 計算全套動作 7 個最高難度動作和下法</li> <li>➢ 時間：30 秒-90 秒</li> <li>➢ 難度價值：               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A 組 = 0.1</li> <li>■ B 組 = 0.3</li> <li>■ C 組 = 0.5</li> <li>■ D 組 = 0.7</li> <li>■ E 組 = 0.9</li> </ul> </li> </ul>

8.2.i 女子新秀組 A 高低槓難度價值 : 計算全套動作 5 個最高難度動作和下法。  
全套動作以 **[動作難度價值表]\*\***內之動作組成。

**[動作難度價值表]**

動作組		0.3	0.5	0.7	0.9	1.1
上法		單足起翻身上成支撐	雙足併腿翻身上成支撐 跳起轉體 180° 上高槓	屈伸上 跳起轉體 360° 上高槓	跳起轉體 360° 屈伸上	低槓分腿騰越上高槓 低槓併腿騰越上高槓 跳起成手倒立 (身體保持伸直)
槓中動作組	後擺類	後擺 30-45°	後擺高於 45°	後擺成倒立 高槓翻身上	後擺成倒立轉體 180° (分腿 / 併腿) 前擺後拉上成倒立	高槓前擺上成倒立轉體 180°
	迴環 / 近槓類	後擺腹迴環 前迴環 蹲腿踏槓迴環	分腿/屈體立撐轉體 180° (低槓) 騰身迴環 分腿/屈體立撐迴環 (向前 / 向後)	分腿/屈體立撐轉體 180° (高槓) 騰身迴環至槓面 45° 正掏/反掏回環	大迴環 (向後 / 向前) 高槓前擺轉體 180° 落低槓 (身體跟槓面成 45°) 騰身迴環成倒立 正掏/反掏回環騰身至 30° 分腿/屈體立撐弧形上高槓	高槓前擺轉體 180° 落低槓成倒立 大迴環轉體 180° 成倒立 (向後 / 向前) 大迴環轉體 360° 成倒立 (向後 / 向前) 正掏/反掏回環騰身至成倒立 低槓騰身弧形上高槓
下法		分腿立撐下 屈體立撐下	弧形短振下	立撐轉體 180° 立撐轉體 360°	團身、屈體或直體後空翻下 直體後空翻轉體 180° 下	團身、屈體或直體前空翻下 團身後空翻兩周下 直體後空翻轉體 360° 下 踏槓支撐弧形，團身或屈體前空翻下

可使用更高難度的同類型動作，但分值不變。

例如：騰身迴環成倒立 180° = 騰身迴環成倒立 = 0.9 分

9.2 動作組要求：

● 公開組：	跳 檯	依照 2006-2008 年 FIG 評分規則。 ~以單項比賽規則進行評分，運動員必須完成兩個在第二騰空不同的跳馬動作，兩個動作的平均分為最後得分
	高低槓	1. 由低槓至高槓的動作 2. 由高槓至低槓的動作 3. 一個後擺手倒立 4. 近槓迴環動作(在 2, 4, 5 組)，不包括後擺手倒立和飛行動作 5. 下法： ● 無下法 獲 0.00 分 ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分
	平衡木	1. 一串至少由兩個技巧動作的直接連接，其中一個要有騰空 2. 具有不同方向（向前或向側和向後）的技巧動作 3. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°（僅前後分腿）的單足跳、雙足跳或小跳。 4. 一個單腿轉體最少 360° 5. 下法： ● 無下法 獲 0.00 分 ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分
	自由操	1. 一串含有兩個不同空翻的技巧串 2. 具有不同方向（向前或向側和向後）的空翻動作 3. 具有縱軸轉體的空翻動作 4. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落，其中一個是分腿 180°（僅前後分腿）的單足跳。 5. 下法： ● 無下法 獲 0.00 分 ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分

● 新秀 A 組:	跳 馬	依照 2006-2008 年 FIG 評分規則。 ~ 全能及團體賽，祇須跳一個動作 ~ 單項賽，必須完成兩個不同跳馬動作，兩個動作的平均分為最後得分
	高低槓	1. 上法 2. 由低槓至高槓的動作 3. 一個後擺手倒立 4. 一個近槓/迴環類動作 5. 下法： ● 無下法 獲 0.00 分 ● 使用 0.3 或 0.5 分值的下法 獲 0.10 分 ● 使用 0.7 分值的下法 獲 0.30 分 ● 使用 0.9 分值或以上的下法 獲 0.50 分
	平衡木	1. 一個至少由兩個技巧動作組成的直接連接 2. 具有不同方向（向前或向側和向後）的技巧動作 3. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作的直接連接，其中一個是分腿 180°（僅前後分腿）的單足跳，雙足跳或小跳。 4. 一個單腿轉體最少 360° 5. 下法： ● 無下法 獲 0.00 分 ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分
	自由操	1. 由至少兩個有騰空的技巧動作組成的技巧串，其中一個是空翻 2. 至少有兩串技巧串（由兩個技巧動作組成） 3. 具有不同方向（向前或向側和向後）的空翻動作 4. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落，其中一個是分腿 180°（僅前後分腿）的單足跳。 5. 下法：（必須是難度表中有騰空的技巧動作或技巧串） ● 無下法 獲 0.00 分 ● A 組 獲 0.10 分 ● B 組 獲 0.30 分 ● C 組或以上 獲 0.50 分
● 新秀 B 組	跳 馬	~ 前手翻（祇跳一次） ~ 難度值 = 5.0
	自由操	1. 一個至少由兩個技巧動作組成的技巧串 2. 一個至少含兩個不同的舞蹈動作組成的舞蹈段落，其中一個是單足跳。 3. 一個大幅度的縱向跳步 4. 一個至少 360°的單足轉體 5. 下法：（技巧/舞蹈動作均可） ● 無下法 獲 0.00 分 ● 使用 A 組下法 獲 0.30 分 ● 使用 B 組或以上下法 獲 0.50 分

女子新秀 A, B 組自由體操動作特別安排:

- 前手翻單腿起及前手翻併腿起計算為不同動作。
- 側手翻內轉可重覆做一次，以滿足動作組要求，唯祇計難度值一次。

8.4 加分：所有組別依照 2006-2008 年度國際體操聯盟準則加分(Code of Point)

8.5 扣分：一般性扣分、所有專項的編排扣分、特殊扣分及完成扣分，將依照 2006-2008 年度國際體操聯盟(FIG)評分規則進行評分。

8.6 音樂：女子自由體操項目中，公開組及新秀 A 組均必須有音樂伴奏。

8.7 運動員若有創新之動作（即不包括在 2006-2008 之國際評分規則內），請於 2008 年 12 月 15 日前以書面申請。

(九) 器械規格:1. 比賽器械由大會提供，參賽者不得擅自更換或調升。

2. 公開組依國際體操聯盟之規格。

3. 新秀 A 組、B 組依照下列之規格：

項目 組別	雙槓	單槓	自由體操	跳 馬	高低槓	平衡木
男子組	新秀 A 組 (依國際體 操聯盟規格)	新秀 A 組 (依國際體 操聯盟規格)	新秀 A 組 12m x 12m	新秀 A 組 1.10m 跳臺	/	/
			新秀 B 組 14m x 1.5m	新秀 B 組 1.0m 直箱	/	/
女子組	/	/	新秀 A 組 12 m x 12 m	新秀 A 組 1.20m/1.25m 跳臺	高 2.4m 低 1.6m	1.25 m
	/	/	新秀 B 組 14 m x 1.5 m	新秀 B 組 1.0m 橫箱	/	/

(十) 比賽服裝：依 2006-2008 年國際體操聯盟之規則；如服裝違規者，將依照規則所定扣分。  
(號碼布由賽會提供)

(十一) 報名辦法：填妥報名表，並連同回郵信封及劃線支票，抬頭『中國香港體操總會』，寄回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。支票背頁請填寫運動員姓名及聯絡電話。

\*恕不接受傳真/電郵報名及期票付款

(十二) 費 用： 每單項港幣五十元正  
團體組每隊港幣三百元正（此費用不包括個人單項報名費，須另外繳付團體費用）

(十三) 截止報名：2008 年 12 月 13 日(星期六) 逾時報名者將不被接納(以郵戳日期為準)

(十四) 獎 項： 1) 團體賽每組別獎前三名。  
2) 公開組設個人全能獎前三名及各單項獎前三名。  
3) 新秀 A 組設個人全能獎前三名及各單項獎前三名。  
4) 新秀 B 組設個人全能獎前三名及各單項獎前三名。  
5) 於各項目獲前八名之運動員，均獲頒發證書乙張。  
6) 若報名隊伍及個人項目人數未達到該獎項分配之數目，則以 N-1 制度頒發獎項。  
7) 團體賽每一組別若只得一隊參加，該組別將會被取消。

(十五) 領隊會議：2008 年 12 月 20 日(星期六)上午十時假北河街體育館 - 6 樓會議室舉行

(十六) 查 詢：如有任何查詢，請致電 2504 8233 與體操總會職員聯絡。網址: www.gahk.org.hk

(十七) 備 註： 1) 本賽事不設上訴。  
2) 如發現虛報資料，賽會有權取消其參賽資格，已繳交之費用亦不獲發還。  
3) 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。  
4) 本會有權酌情修改章程。

# 2008 - 2009 年度競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

## 報名表格

姓名: \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (中文)

性別: 男 / 女 出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 年齡: \_\_\_\_\_

聯絡地址: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ (日) \_\_\_\_\_ (夜)

請貼上  
近照

(如不提供,  
恕不受理)

**備 註：除報名表格相片外，請多附上近照 1 張作為運動員証之用。**

參加組別及項目：

組別 \ 項目		鞍馬	吊環	單槓	雙槓	自由操	跳馬	高低槓	平衡木
男子組	公開組							---	---
	新秀A組	---	---					---	---
	新秀B組	---	---	---	---			---	---
女子組	公開組	---	---	---	---				
	新秀A組	---	---	---	---		☆(1.20m/ 1.25m)		
	新秀B組	---	---	---	---			---	---

請以  表示所參加之項目

☆ 請刪去不適用者

教練姓名: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

**\*年滿十八歲填寫聲明 / #未滿十八歲的參加者須由家長或監護人填寫聲明及簽署**

我聲明：\_\_\_\_\_（參加者姓名）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傷亡，主辦機構無須負責。如本人/小兒/小女在活動發生任何意外，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。

本人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，本人的申請將被取消。如已接納，均屬無效。

\*運動員簽署：\_\_\_\_\_ #家長簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_ 家長姓名：\_\_\_\_\_

# 2008- 2009 年度競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

## 團 體 報 名 表 格

男 子 組	女 子 組
公 開 組 <input type="checkbox"/>	公 開 組 <input type="checkbox"/>
新 秀 A 組 <input type="checkbox"/>	新 秀 A 組 <input type="checkbox"/>
新 秀 B 組 <input type="checkbox"/>	新 秀 B 組 <input type="checkbox"/>

隊伍名稱： \_\_\_\_\_

教練姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

通訊地址： \_\_\_\_\_

運動員資料：

1) 姓 名: \_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 身份証號碼: \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_

2) 姓 名: \_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 身份証號碼: \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_

3) 姓 名: \_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 身份証號碼: \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_

4) 姓 名: \_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 身份証號碼: \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_

※ 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。

團體蓋印： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_

負責人姓名及職位： \_\_\_\_\_

負責人簽署： \_\_\_\_\_

# 2008 - 2009 年度競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

## 教練証申請表

### 教練注意事項

- 1/. 教練員入場許可人數：團體 2 名/個人 1 名，必須佩戴教練証方可進入比賽場地。
- 2/. 教練証將於比賽當日派發。
- 3/. 請填妥以下申請表格，連同相片於 **2008 年 12 月 13 日(星期六)前**寄回本會，以便辦理，**逾期恕不辦理，敬請合作。**
- 4/. 查詢：2504 8233

---

## 教練証申請表

教練姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

申請人所屬組別：(1) 註冊體操教練 € (2) 本港體育教師 € \*請附上證明文件

負責之運動員姓名：

運動員姓名及參賽組別	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

2008-2009 年度競技體操公開及新秀比賽  
暨 國際邀請賽(趙惠中盃)

### 教練証

姓名: \_\_\_\_\_

編號: \_\_\_\_\_

相片

不提供相片，  
恕不受理

註：如有需要可自行影印