



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2025 年全港十八區健美體操分齡賽

【章程】

一、比賽目的：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、比賽日期：2025 年 10 月 12 日（星期日）

三、比賽時間：上午九時 至 下午七時

四、比賽地點：港灣道體育館 – 主場 – 【地址：灣仔港灣道 27 號】

五、比賽項目：男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈

六、比賽組別：K 組（2020-2022 年出生）/ A 組（2017-2019 年出生）/ B 組（2014-2016 年出生）/

C 組（2011-2013 年出生）/ D 組（2008-2010 年出生）/ E 組（2007 年或以前出生）

七、報名費用：另加每名參加者保險費\$30（不論參加多少項只需交一次），每名運動員最多可參加三個不同項目

組別	出生年份	比賽項目					
		競技健美體操					有氧舞蹈
		男子單人	女子單人	混合雙人	三人 (性別不限 / 男子三人)	五人 (性別不限)	八人 (K 組 2 人 - 8 人) (性別不限)
A 組	2017 年-2019 年	報名費 \$100 + (保險費) (每人)		報名費 \$130 + (保險費) (每隊)	報名費 \$180 + (保險費) (每隊)	報名費 \$280 + (保險費) (每隊)	報名費 \$ 330 + (保險費) (每隊)
B 組	2014 年-2016 年						
C 組	2011 年-2013 年						
D 組	2008 年-2010 年						
E 組	2007 年或之前出生						
K 組	2020 年-2022 年	不適用					\$ 230 (每隊) + (保險費)

- 參賽者須符合所報組別的年齡規定，以及必須持有有效的「香港居民身份證」及香港地址；十一歲或以下參賽者必須持有證明其香港居民身份之證明文件及香港地址。（見備註 2.）

八、場地規格

比賽組別	項目	場地規格
K 組	規定套路	7 米 x 7 米
A 組 及 B 組	男子單人（新秀組/初級組）/ 女子單人（新秀組/初級組）	
A 組 及 B 組	混合雙人 / 三人 / 男子三人（AB 混合組） / 五人 / 有氧舞蹈	10 米 x 10 米
C 組、D 組 及 E 組	所有項目	

九、參賽資格：

比賽項目	組別	級別	資格
男子單人 及 女子單人	A 組 及 B 組	新秀組*	<u>規定套路</u> ，只適合 <u>未曾</u> 在以往的全港學界健美體操比賽及全港十八區健美體操分齡賽中取得新秀組或初級組單人操首 3 名之運動員參加。
	A 組、B 組、 C 組、D 組、E 組	初級組	自選套路#
混合雙人	A 組、B 組 C 組、D 組、E 組		
三人 (性別不限)			
五人 (性別不限)			
男子三人 (只限男子)	AB 混合組		
有氧舞蹈 (8 人組合, 性別不限)	K 組 (2 人 - 8 人)		規定套路
	AB 混合組	自選套路#〔A、B 組 <u>可混合</u> 參加〕	
	C 組、D 組、E 組	自選套路#	

* 參加男子單人/女子單人(新秀組)的運動員均可參加 混合雙人組 / 三人組 / 五人組

自選套路不能使用新秀組的整個規定套路之編排、操化動作及音樂

十、音 樂：

1. 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 (音樂格式: MP3)
2. 比賽音樂須於 **2025 年 9 月 26 日 (星期五)** 領隊會議前電郵至 aercpmusic@gmail.com，並請確保比賽音樂為有效音樂檔案 (mp3 格式)。
3. 如因提供的音樂檔案於比賽期間出現問題，本會概不負責。並請自行備份 CD 或 USB 作後備之用。
4. 所交音樂檔案名稱需以英文標示參賽項目、參賽組別及運動員姓名 (其中一人之姓名)
5. **參加規定套路之運動員不需準備音樂 (A 組及 B 組新秀組 及 K 組有氧舞蹈)，音樂由大會提供。**

音樂標示例子：

例子	音樂檔案名稱
女子單人 A 組 (初級組) 陳大雯 (西貢區)	女單_A_西貢區_初級_陳大雯.mp3
男子三人 AB 混合組 陳大文,陳中文,陳小文 (西貢區)	男子三人_AB_西貢區_陳大文.mp3

註：【 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格 】

十一、報名方法：

1. 報名表* (於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載)
 - 個人報名：參賽者填妥一份 Google Form 報名表格
 - 組合報名：每組合填妥 Excel 報名表並於 Google Form 上提交，同時電郵至 aercpmusic@gmail.com 及 rennus@gahk.org.hk。
 - 若經學校/團體/教練統一報名，負責人請填妥 Excel 報名表並於 Google Form 上提交，同時電郵至 aercpmusic@gmail.com 及 rennus@gahk.org.hk。
2. 將劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，支票背面請寫上
 - 姓名及學校或機構名稱（如適用）、
 - 參賽組別、
 - 聯絡電話、及
 - 2025 年全港十八區健美體操分齡賽，郵寄或親身於截止日期前郵寄或逕交至遞交至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。
3. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明及附上貼有郵票之回郵信封。

*報名表連結：

個人報名：

個人項目 – 新秀組 (規定套路) : <https://forms.gle/Q5ZEg9LCvJBqv dq6>

個人項目 – 初級組 (自選套路) : <https://forms.gle/e3Xr7Ut6o8T58QT HA>

組合報名 或 學校/團體/教練統一報名 : <https://forms.gle/3Nu6UQae4PJvNQQY9>

(成功遞交表格者，系統將自動向受訪者傳送其答覆的副本，請保留電子副本以作為記錄，而所填寫的電郵亦會自動成為家長/運動員/團體負責人的聯絡電郵)

十二、報名日期：

由即日起至 **2025 年 9 月 5 日 (星期五)** (本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。以**送抵辦公室**日期為準，如在截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理。)

十三、申請領隊證：請於 2025 年 9 月 5 日(星期五)或之前於網上填妥申請表，逾期恕不辦理，敬請合作。

教練證申請連結：<https://forms.gle/F1vyVU5dojm79eVZ8>

十四、運動員須知：

1. 是次比賽報到時間將於領隊會議內公佈。
2. 召集：召集處只限需要檢錄的參賽者及其教練 (需佩戴「領隊證」進入)。召集點名後，運動員未經准許不得離開，直至其比賽完成。
3. 參賽者必須在大會編定的報到時間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**，所繳費用一概不獲發還

十五、比賽服裝：見附頁

十六、比賽規則：見附頁

十七、獎勵方法：

1. 凡完成當日比賽之運動員，均可獲發【參與證書】以茲鼓勵
2. 每項目設冠、亞、季軍獎項及前八名之運動員均可獲頒發【名次證書】
3. 運動員於各項目達 12 分或以上而未獲【名次證書】，可獲頒發【優異證書】
4. 如比賽項目少於兩位（隊）運動員參賽，賽事只設優異獎
5. 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
6. 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、三人、五人 及 有氧舞蹈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」
7. 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
8. 「最佳社區表現獎」計分方法如下：

	所有項目							
名次	1	2	3	4	5	6	7	8
得分	9	7	6	5	4	3	2	1

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

十八、領隊會議及抽籤：

領隊會議及抽籤將於 **2025 年 9 月 26 日（星期五）下午 6 時**，晚上六時以 Zoom 線上會議形式進行，屆時將進行比賽次序抽籤及公佈比賽注意事項，各參賽者可派代表出席。賽前會議之連結將會於 2025 年 9 月 24 日(星期三) 或之前發送到報名表上填寫之教練電郵地址。

十九、備 註：

1. 報名表可自行影印。
2. 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，所繳費用一概不獲發還)
3. 體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會建議各參加者必須購買個人意外保險。
4. 報名一經取錄，報名費概不發還，比賽滿額或賽事取消除外。
5. 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。
6. 如需在比賽場地進行拍攝，必需於賽前 2 星期以電郵向大會申請，並於比賽日到司令台登記及佩戴「攝影證」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。「攝影證」只限是次比賽專用，拍攝範圍需依照大會指示。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝。
7. 本賽事不設上訴，各項賽事由本會派出裁判執法，並以裁判即場判決為最終成績。
8. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。

二十、查 詢：

中國香港體操總會（電話：2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk）

二十一、重要日期：

報名截止日 (提交報名表、參賽費用、參加者聲明)	2025 年 9 月 5 日（星期五）
領隊證申請截止日	
比賽音樂提交截止日	2025 年 9 月 26 日（星期五）
領隊會議及抽籤	

2025 全港十八區健美體操分齡賽

參加者健康及體能須知

(參加者可自行影印參加者健康及體能須知表，並請以每個運動員填寫一張)

- 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（例如去水丸）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

參加者聲明

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]之參加者健康及體能須知，亦同時聲明本人 / 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。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。

(未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署聲明)

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：_____

[illegible]