



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 第六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，藉此互相觀摩，以廣泛推廣健美體操

二、比賽日期：2009年5月30日(星期六)

三、比賽時間：上午九時至下午六時正

四、比賽地點：荃灣蕙荃體育館

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、比賽項目 及 報名費

	項 目	報 名 費
單人項目	男子單人	\$60 (每人)
	女子單人	\$60 (每人)
組合項目	混合雙人組	\$120 (每組)
	三人組 (性別不限)	\$180 (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
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「第六屆全港學界健美體操比賽」)【不接受電話及傳真報名】

九、報名日期：**由即日起至2009年4月9日(以郵戳為準)**

【凡資料不齊或於截止日期後遞交之報名**將不予處理**】

#### 十、比賽規則工作坊

為令各參賽團體進一步了解比賽規則，籌委會特於2009年4月25日(星期六)下午2時至4時，假深水埗北河街體育館六樓會議室舉辦「比賽規則工作坊」，費用為每位\$50 (請將有關費用以另一張支票填寫)

#### 十一、領隊會議及出場序抽籤

領隊會議將於 **2009年4月25日(星期六)** 上午 11 時正，假深水埗北河街體育館六樓會議室舉行，屆時將進行比賽出場次序抽籤及公佈比賽注意事項，各參賽者**必須**派代表出席

#### 十二、計分及獎勵方法

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，可獲頒發【名次證書】
  3. 所有名次獎項得分需達 10 分或以上方獲頒發
  4. 所有獎項/名次證書數目均採取「參加隊數-1」之方式頒發【例：參加隊數=5, 獎項= 5-1 = 4】
  5. 各組別均設有團體錦標冠、亞及季軍。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

#### 十三、場地規格

項目	場地規格
男子單人/ 女子單人/ 混合雙人組/ 三人組	7 米 x 7 米

#### 十四、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. 參加混合雙人及三人組比賽之運動員必須穿著統一比賽服飾
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【2009 至 2012 年】，運動員不可配帶飾物比賽，未能符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) 時間

組別	小學組	中學組 / 大專組	
		單人項目	組合項目
套路時間	1 分 30 秒 (± 5 秒)	1 分 30 秒 (± 5 秒)	1 分 45 秒 (± 5 秒)

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

### (iii) 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
-------------------------------------

**註：【未能依上列要求提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格】**

## 2. 難度動作

組別	小學組	中學組	大專組
難度動作 (合共)	8 個	10 個	單人項目(10個)/組合項目(12個)
限制難度	單手俯臥撐 / 單手支撐 / 單手著地	單手著地	不適用
規定難度	4 個： A101 標準俯臥撐 B102 分腿支撐 C103 跳轉 360° D213 劈腿前穿	4 個： A143 文森俯臥撐 B104 分腿支撐轉 360° C383 分腿跳 D183 徒手垂直劈腿	不設規定難度動作
自選難度	4 個	6 個	單人項目(10個)/組合項目(12個)
分值	0.1-0.5	0.1-0.6；可做一個分值 0.7 之難度動作	0.1-0.7
地面難度	最多 6 個	最多 6 個	單人項目(最多 5 個) 組合項目(最多 6 個)
成俯撐著地	最多 1 次	最多 2 次	最多 2 次
劈腿著地	最多 1 次	最多 2 次	最多 2 次
難度動作數目組別(A,B,C,D)	每組 2 個 (包括規定及自選難度)	每組 2 個 (包括規定及自選難度)	每組最少 1 個
托舉 (混合雙人及三人組)	1	2	3

**【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算(組合項目)】**

## 3. 扣分制度

i. 整套動作必須包括下列四組難度動作，不可缺組

- 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)

每缺一組扣 1 分 (小學/中學組最多扣 2 分，大專組最多扣 4 分)

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. 難度動作數目

小學組/中學組 : 如難度動作 (包括規定及自選難度)數目不符，每欠缺或超出一個扣 1 分

大專組 : 如自選難度動作數量超出限制，每超過一個扣 1 分

iv. 如難度動作出現限制難度，每個扣 1 分 (小學組及中學組)

v. 如難度動作分值超出規定範圍，每個扣 1 分

vi. 如地面難度動作數量超出限制，每超過一個扣 1 分

vii. 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) 必須符合上表規定，缺少或每多一次扣 0.5 分

#### 4. 難度動作計分

##### 難度得分:

- 將所得的全部分值相加，然後
- 除 2 (男子單人, 女子單人, 混合雙人及三人組(全男子組合) 或
- 除 1.9 (三人組(全女子組合或混合男女組合)

##### 難度減分:

- 將全部難度減分相加，然後除 2

#### 5. 違例動作

- (i) 每一次出現違例動作扣 1 分
- (ii) 違例動作包括：
  1. 空翻、滾翻和側手翻
  2. 所有用手支撐身體成一直線並使身體高於水平面的動作
  3. 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
  4. 運用彈道式的加速或減速發力
  5. 任何有馬戲和雜技成份的動作
  6. 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

#### 6. 其他

- (i) 除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2009 至 2012 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【2009 至 2012 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

#### 十六、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(最多 4 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 8:30
  - (b) 開幕式時間為比賽日上午 9:00
  - (c) 學校代表需預備 2 個 8 拍的健美體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. 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分證明文件(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**

#### 十七、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
3. **體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要，自行購買保險。**

#### 十八、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

# 第六屆全港學界健美體操比賽

<附圖>

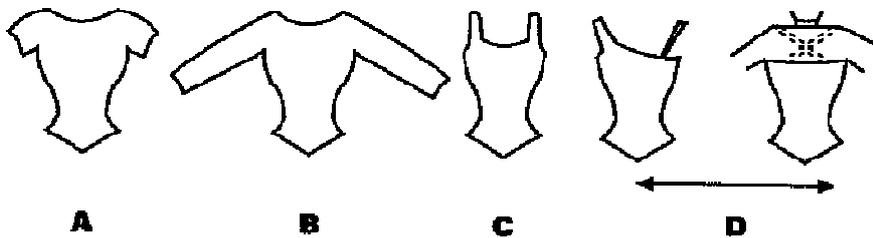
## 比賽服裝

### (一) 比賽服裝

1. 正確的健美體操比賽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

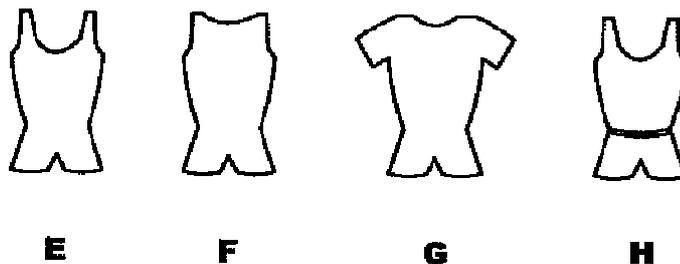
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線
5. 認可的女裝樣例：



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. 男運動員必須著緊身體操衣：一件套連身或上衣（背心或短袖）、短褲
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



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第六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：\_\_\_\_\_ 電話號碼：(辦公) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

傳真號碼：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

項目	參加者姓名		出生日期 (日/月/年)	性別
	中文	英文 (正楷)		
男子單人	1.			男
	2.			男
	3.			男
女子單人	4.			女
	5.			女
	6.			女

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
- 每名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

\*\* 本校將派\_\_\_\_位代表 參加比賽規則工作坊 (費用為每位\$50)

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

## 第六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：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

負責老師：\_\_\_\_\_ 電話號碼：(辦公) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

傳真號碼：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

項目	參加者姓名		出生日期 (日/月/年)	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

備註:

- 組合項目：每校每項最多可報二隊
- 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：\_\_\_\_\_

## 第六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所有安排。

#### (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: \_\_\_\_\_

## 第六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所有安排。

#### (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: \_\_\_\_\_

**第六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)**

學校名稱：\_\_\_\_\_ 負責老師/教練：\_\_\_\_\_

組 別： 小學 / 中學 / 大專

項 目： 男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人

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：\_\_\_\_\_

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	難度動作 9	難度動作 10

**第六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)**

學校名稱：\_\_\_\_\_ 負責老師/教練：\_\_\_\_\_

組 別： 小學 / 中學 / 大專

項 目： 男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人

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：\_\_\_\_\_

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	難度動作 9	難度動作 10