



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署 資助

第十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：2013年5月5日(星期日)

三、比賽時間：上午九時至下午六時

四、比賽地點：惠荃體育館 – 主場

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

六、比賽項目及報名費：

組別	比賽項目				
	競技健美體操				*大眾健美體操(新秀賽)
	男子單人	女子單人	混合雙人	三人 (性別不限)	規定套路 (三至十人·性別不限)
小學組	報名費	報名費	報名費	報名費	報名費 \$ 250 (每隊)
中學組	\$50	\$50	\$100	\$150	
大專組	(每人)	(每人)	(每隊)	(每隊)	

註：另加每名參加者保險費\$20

*參加「大眾健美體操(新秀賽)」項目的隊伍需有一半或以上的運動員為首次參加全港學界健美體操比賽

七、報名規則：

1. 各組別均須經由就讀學校報名
2. 每名運動員最多可參加三個比賽項目

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「第十屆全港學界健美體操比賽」)。支票背頁請列明活動名稱，運動員姓名及聯絡電話。

九、報名日期：由即日起至2013年3月26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2013年4月6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

十一、領隊會議及出場序抽籤：

領隊會議將於 **2013 年 4 月 6 日 (星期六) 下午 4 時正**，假深水埗北河街體育館**六樓**會議室舉行。屆時將舉行比賽出場次序抽籤及公佈比賽注意事項，各參賽學校必須派代表出席

十二、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 10 分或以上而未獲【名次證書】，可獲頒發【優異證書】
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 隊，獎項 / 名次證書 = 5 - 1 = 4】
5. 各項目如少於 2 隊 / 人參賽，該項目將予取消
6. 各組別均設有團體錦標冠軍、亞軍及季軍。

i. 角逐團體錦標獎項資格

- 報名參加兩個或以上比賽項目 (男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 規定套路) 及
- 總報名參加人數達 10 人以上

ii. 團體錦標分數計算

- 各比賽項目只計算每校首兩名(隊)最高分的成績
- 團體錦標計分方法如下

名次	1	2	3	4	5	6	7	8
得分	9	7	6	5	4	3	2	1

十三、場地規格

比賽類別	項目	場地規格
競技健美體操	男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人	7 米 x 7 米
大眾健美體操(新秀賽)	規定套路	10 米 x 10 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 (參考附頁)
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、三人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)
5. 參加「大眾健美體操(新秀賽)」比賽項目之運動員可穿學校體育服裝 或 統一體操衣

十五、比賽規則：見附頁

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。參賽學校代表需預備 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. 是次比賽報到時間將於領隊會議內公佈

6. 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**

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. 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
4. **體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保**
5. 報名一經確實，所繳費用一概不獲發還
6. 賽事不設上訴，以即場判決為最終判決
7. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權

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

第十屆全港學界健美體操比賽

學校報名表格

(競技健美體操 – 單人 / 混雙 / 三人)

學校名稱：_____

地 址：_____

負責老師：_____ 電話號碼：(辦公室)_____ (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 (一)				男
男子單人 (二)				男
女子單人 (一)				女
女子單人 (二)				女
混合雙人 (一)				男
				女
混合雙人 (二)				男
				女
三人 (一)				男 / 女
				男 / 女
				男 / 女
三人 (二)				男 / 女
				男 / 女
				男 / 女

備註:

> 每名運動員最多可參加三個比賽項目

> 每位運動員均需填寫運動員聲明

* * 本校將派____位代表 參加比賽規則工作坊 (費用為每位\$50)

負責老師 / 教練簽署：_____ (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

第十屆全港學界健美體操比賽

學校報名表格

(大眾健美體操(新秀賽) – 規定套路)

學校名稱：_____

地 址：_____

負責老師：_____ 電話號碼：(辦公室) _____ (手提) _____

傳真號碼：_____ 電郵地址：_____

比賽項目	參加者姓名		出生日期 (日/月/年)	請以 ✓ 註明 運動員為首次參 加全港學界健美 體操比賽	性別
	中文	英文 (正楷)			
規定套路					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女
					男 / 女

備註:

> 每名運動員最多可參加三個比賽項目

> 每位運動員均需填寫運動員聲明

> 每隊以獨立表格填寫

*參加此項目的隊伍需有一半或以上的運動員為首次參加全港學界健美體操比賽

負責老師 / 教練簽署：_____ (中學組 / 小學組適用)

日期 : _____ 學校(部門)蓋印：_____

參加者健康及體能須知

- 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，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)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 water pills) 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)

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: _____

第十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

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

請填寫難度動作編號 (例: A101, B104, C103, D181)

| 難度動作 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

第十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

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

運動員姓名(編號)： _____(_____) 運動員姓名(編號)： _____(_____)

請填寫難度動作編號 (例: A101, B104, C103, D181)

| 難度動作 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |