

# 第七屆亞洲彈網錦標賽甄選日章程 (只限香港彈網精英隊或香港代表隊參加)

名稱：第七屆亞洲彈網錦標賽

日期：2026年5月23日-5月24日

地點：中國香港 - 亞洲國際博覽館

## 參加者資格及條件

1. 凡持有香港永久性居民身份證及香港特區護照之運動員均符合資格，包括居於香港本地、海外或中國內地者；並須屬以下其中一個組別：  
2026年內年滿11-12歲男子／女子年齡組；或  
2026年內年滿13-14歲男子／女子年齡組；或  
2026年內年滿15-16歲男子／女子年齡組；或  
2026年內年滿13-16歲男子／女子青年組；或  
2026年內年滿17歲以上男子／女子年齡組\*；或  
2026年內年滿17歲以上男子／女子成年組\*；及
2. 2026年度中國香港體操總會之註冊會員；及
3. 香港彈網精英隊或香港代表隊成員；

備註：\* 17歲以上男子／女子運動員如入選，其參加年齡組／成年組之最終安排由教練決定。以上組別舉辦的最終確定權由大會待定。

## 選拔目的

1. 賦予所有參賽者公平競爭平台
2. 公開、公平、公正
3. 良性的競爭與挑戰

## 選拔目標

1. 挑選各組別最多4人，參加第七屆亞洲彈網錦標賽2026之個人及/或雙人同步項目
2. 爭取在競賽中獲取獎牌

*\*(以第七屆亞洲彈網錦標賽2026比賽規則為準)*

## 選拔時間表

2026年3月23日	報名截止(香港時間17:00)
2026年3月23日	提交比賽卡截止(香港時間17:00)
2026年3月27日	公開選拔 - 港灣道體育館(晚上8時-10時)

報名費用 免費

# 第七屆亞洲彈網錦標賽甄選日章程 (只限香港彈網精英隊或香港代表隊參加) (續)

## 報名方式

1. 提交方式
  - 網上報名: <https://forms.gle/JYM3dV2aBrtLwpga8>
2. 相關文件
  - 如適用, 請於網上報名表內上傳相關文件。
3. 報名期限
  - 參加者必須於指定時間內填寫及提交報名表。(如未能於 2026 年 3 月 23 日 (香港時間 17:00 前) 向中國香港體操總會提交所有所需文件, 將一概不能參與選拔測試。)
4. 動作卡提交
  - 參加者必須於指定時間內提交比賽卡/動作卡(見附件三 Excel 文件)。  
動作卡上載連結: <https://forms.gle/sVubS1aaqpYplj4HA>

\*遞交報名表前請仔細閱讀各項選拔條款

\*請確保所填寫的資料均屬正確, 資料不齊全或有誤之報名恕不接納。

\*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

## 選拔流程及標準

1. 根據 2025-2028 世界體操聯合會(World Gymnastics) 的比賽規則和亞洲體操聯合會(AGU)規則作選拔標準
2. 必需完成該組別的規定動作(見附件二)
3. 按上述選拔標準規定, 除傷病或特殊緣故外, 在任何情況下, 必須參加選拔
4. 如有必要, 中國香港體操總會有權更改選拔測試政策
5. 評選小組選拔結果為最終選拔結果
6. 主辦單位保留最終篩選及名單確認之權利。
7. 比賽資料以大會為準, 如有更改, 將個別通知入選運動員
8. 最後參賽決定權歸屬於中國香港體操總會。若賽事取消、可參賽組別減少或其他不可抗力因發生, 本會將按實際情況再作安排, 運動員將需遵循本會的指示。

## 評選小組

1. 中國香港體操總會代表
2. 彈網技術委員會代表

# 第七屆亞洲彈網錦標賽甄選日章程 (只限香港彈網精英隊或香港代表隊參加)(續)

## 上訴機制

中國香港體操總會設上訴小組包括成員如下：

1. 中國香港體操總會上訴委員會
2. 彈網技術委員會代表

(詳情可參閱中國香港體操總會網站上之「運動員參加海外比賽選拔事宜」)

(運動員必須在成績公布後 2 天內提出上訴並繳交 HK\$1,000。限期過後提出之上訴，上訴小組不予接受)

## 團隊教練

中國香港體操總會彈網港隊教練 – 林柏樑先生

## 中國香港體操總會

根據評選小組所提交的運動員及教練員名單，經審核後作出最終決定

## 入選後要求

1. 運動運動員必須將避免任何受傷視為備戰工作的重要部分，並保持良好身體狀態。
2. 比賽前，運動員不得在任何時間隱瞞任何可能影響訓練或比賽表現的傷病情況。
3. 比賽前，如運動員未能達到 80% 或以上的訓練出席率，可能會被取消參賽資格。
4. 入選後，運動員必須按要求參與中國香港體操總會彈網隊之所有指定訓練，並遵從教練團的訓練安排及指示。

訓練詳情如下：

日期：逢星期一、三、四、五

地點：港灣道體育館

時間：晚上 8 時-10 時

## 替換和受傷

如運動員入選後受傷，他/她需要立即向教練及中國香港體操總會報告及提交醫生有效證明。教練及中國香港體操總會如認為該名運動員無法再有效地訓練或比賽，將被取消比賽資格並保留替換名單的權利。

## 比賽費用

1. 所有參賽費用須繳交訓練費用給中國香港體操總會。
2. 任何入選的運動員如因個人緣故中途退出（傷病除外）將須負責所有已交付的費用。

## 藥物檢測

運動員應負責瞭解哪些構成違反反興奮劑規則的行為以及列入禁止名單的物質和方法。運動員應確保被禁止名單中的

物質不進入其身體是每個個人的責任。運動員應對在藥物檢測的其樣品中發現的任何違禁物質或代謝物或標記物負責。任何運動員如違反世界體操聯合會 (World Gymnastics) 有關違反反興奮劑規則的行為會被取消選拔資格。

<https://www.gymnastics.sport/site/pages/antidoping-about.php>  
[www.antidoping.hk/education/education-materials/pamphlets](http://www.antidoping.hk/education/education-materials/pamphlets)

## 第七屆亞洲彈網錦標賽甄選日章程 (只限香港彈網精英隊或香港代表隊參加) (續)

### 私隱聲明

根據《個人資料(私隱)條例》，除用作有關選拔活動用途外，本會在收集、使用、保留參加者的個人資料時絕對保密。

閣下提供有關資料純屬自願。如果你向我們提供任何有關第三方的個人資料時，當向我們提交有關資料前，你必須確保已通知第三方有關個人資料政策的條款，並已取得他的同意。若須確認或了解更多個人資料收集的政策，可瀏覽

<http://www.legislation.gov.hk>

### 政策更改

中國香港體操總會致力確保所有政策是最新，最公平和反映當前的實際狀況。

政策的更改將經由中國香港體操總會審查和批准。一旦更改獲得批准，該政策的更新將發佈於中國香港體操總會網址。

中國香港體操總會將保留一切上述各條款之演繹權及最終決定權。

## 中國香港體操總會

### 參加者健康及體能須知

1. 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
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

## AJAGC 2024-2026 Trampoline

First routine with special requirements (only Individual Trampoline events)

### **11-12 years old**

The routine consists of 10 different elements, six (6) elements allowed with less than 270° somersault rotation. Each element meeting the requirement must be marked with an asterisk (\*) on the competition card. These requirements cannot be fulfilled by combining them into one element but must be performed as separate elements.

1. one (1) element landing on the front of the body,
2. one (1) element landing on the back of the body,
3. one (1) element with 360° somersault rotation,
4. one (1) element with 360° somersault rotation, at least, 180° of twist.

### **13-14 years old, 15-16 years old and Junior competition**

The routine consists of 10 different elements, four (4) elements allowed with less than 270° somersault rotation. Each element meeting the requirement must be marked with an asterisk (\*) on the competition card. These requirements cannot be fulfilled by combining them into one element but must be performed as separate elements.

1. one (1) element to front or back,
2. one (1) element from front or back – in combination with requirement N°1,
3. one (1) double front or back somersault with or without twist and
4. one (1) element with a minimum of 360° twist and minimum 360° somersault rotation.

### **17 years old and above**

1. FIG 2025-2028 TRA Code of Points will be applied.
2. Two routines can be done, but counting best one as results of qualification
3. A routine of 10 skills with difficulty, but repeated elements will not be counted.