



中國香港體操總會 主辦

全港十八區健美體操分齡賽 2008 【章程】

- 一、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、日期：2008年1月27日(星期日)
- 三、時間：下午一時至下午六時正
- 四、地點：荃灣蕙荃體育館
- 五、項目：男子單人 / 女子單人 / 混合雙人組 / 三人組
- 六、組別：A組(8-12歲) / B組(13-16歲) / C組(17歲或以上)(年齡以比賽日計算)
- 七、報名費用：單人項目\$60, 混合雙人項目\$100, 三人項目\$150
(每名運動員最多可參加兩個不同項目)
- 八、報名方法：填妥報名表格及參賽者名單，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「全港18區健美體操分齡賽2008」)。
- 九、截止報名日期：由即日起至**2007年12月14日止**
- 十、領隊會議及抽籤：領隊會議及抽籤將於**2007年12月30日(星期日)**下午3時，假北河街體育館會議室舉行，屆時將進行比賽次序抽籤及公佈比賽注意事項，**各參賽者必須派代表出席。**

十一、獎勵方法：

1. 凡得分達8分或以上之運動員均可獲發優異證書以茲鼓勵
2. 每項目均設冠、亞、季軍及三名優異獎
3. 凡參賽項目不足三人隊伍，運動員之得分需達10分或以上方設獎項
4. 為鼓勵社區參與，特增設(i)「最佳社區表現獎」冠、亞、季軍及優異獎三名及(ii)「最佳社區參與獎」全場總冠軍一名
5. 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；混合雙人項目及三人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」
6. 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
7. 「最佳社區表現獎」計分方法如下：

	單人項目								混合雙人組及三人組							
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

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

十二、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及白色短襪。
3. 混合雙人及三人組比賽之運動員必須統一比賽服飾。
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(2005至2008年)，運動員不可配帶首飾比賽，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)

十三、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，如缺席者則由本會代為抽籤決定，不得異議。
2. 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。**

十四、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) 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面開頭或雷射唱片裡，於比賽前一小時將標明運動員的姓名及參賽組別之音樂錄音帶（兩盒）或雷射唱片（兩張）交給工作人員。
- (iii) 時間：A組整套動作的時間為1分15秒；B組及C組整套動作的時間為1分45秒。有加減5秒的寬容度，如整套動作之時間超出限制，將被扣分。

2. 難度動作

組別	A 組	B組及C組
難度動作	6 個	8個
分值	0.1-0.4	0.1-0.5
地面難度	最多 4 個	最多 6 個
成俯撐著地	最多 0 次	最多 1 次
托舉 (混合雙人及三人組)	1	2

3. 扣分制度

- (i) 整套動作必須包括下列四組難度動作，每組最少一個，不可缺組，每缺一組扣1分(最多扣2分)：
 - 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)
- (ii) 如難度動作數量超出限制，每超過一個扣1分。
- (iii) 如地面難度動作數量超出限制，每超過一個扣1分。
- (iv) 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。
- (v) 所選的難度動作分值必須符合上表規定，做出分值超過所定分值之難度動作每個扣1分。
- (vi) 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1分。

1. 違例動作

- (i) 每一次出現違例動作扣1分
- (ii) 違例動作包括：
 - 所有旋轉軸在矢狀軸或是額狀軸的旋轉動作(如空翻、滾翻及側手翻)
 - 所有倒立雙手支撐，身體中心線比水平線高出30%之動作
 - 任何與身體自然姿勢完全方向相反的動作，包括所有背部彎曲，背部壓迫，膝蓋旋轉，腳趾彎折及鏟鋤式動作
 - 任何馬戲或特技動作，如霹靂舞或是拋擲動作
 - 禁止做拋接動作。拋接是指當一位選手被另一隊友丟起來時或是藉由另一隊友而彈起成為騰空狀態。騰空是指當一個選手和地面或其他隊友之間沒有任何接觸的狀態。

5. 其他

- (i) 除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則 (2005至2008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 (2005至2008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。

十五、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。

十六、查 詢

中國香港體操總會

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

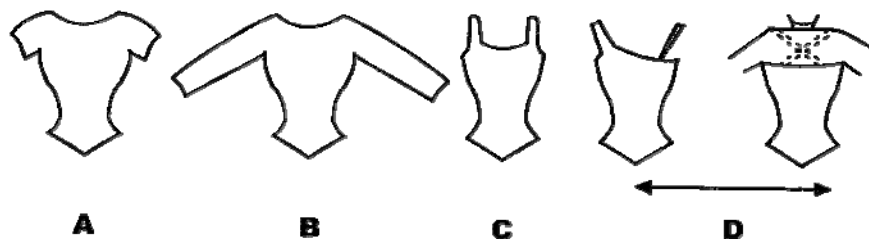
比賽服裝

(一) 比賽服裝

1. 正確的健美操著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：

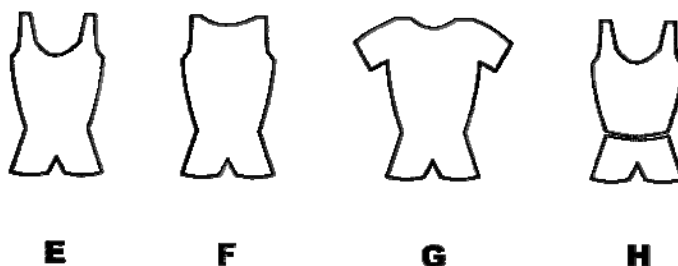


樣例 A 到 C 前後開口處相仿。

樣例 D 前後開口處如圖所示。

(三) 男裝

1. 男運動員必須著一件套連衣褲或背心、短褲及合體的內衣。
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。

(四) 服裝減分：不正確著裝：-0.2

錯誤著裝：-2.0

全港十八區健美體操分齡賽 2008

(由辦公室填寫)

【報名表】 (個人項目)

分區: _____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別		
	A 組 (8-12 歲)	B 組 (13-16 歲)	C 組 (17 歲或以上)
男子單人組			
女子單人組			

參加者姓名： _____ (英文) _____ (中文)

性別： ____ 出生日期： ____/____/____ 年齡： ____ 身份證號碼： _____
(請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)

住址*： _____

電話號碼： _____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址： _____

報名費用: _____ 現金 / 支票號碼: _____ 銀行: _____

* 所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲明

1. 本人謹此聲明: 所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
3. 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(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： _____

全港十八區健美體操分齡賽 2008

(由辦公室填寫)

【報名表】 (混合雙人項目)

分區: _____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別		
	A 組 (8-12 歲)	B 組 (13-16 歲)	C 組 (17 歲或以上)
混合雙人組			

參加者資料：

項目	編號	中文	英文 (正楷)	性別	年齡	出生日期	身份證號碼 <small>(請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)</small>
混合	1			男		____/____/____	
雙人組	2			女		____/____/____	

住址*： _____

電話號碼： _____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址： _____

報名費用： _____ 現金 / 支票號碼： _____ 銀行： _____

* 可填寫其中一位運動員之住址，而所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲明

1. 本人謹此聲明：所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
3. 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(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： _____

(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： _____

全港十八區健美體操分齡賽 2008

【報名表】 (三人組)

(由辦公室填寫)

分區: _____

參加組別及項目：(請以“✓”參加項目及組別)

項目	組別		
	A 組 (8-12 歲)	B 組 (13-16 歲)	C 組 (17 歲或以上)
三人組			

參加者資料：

項目	編號	中文	英文 (正楷)	性別	年齡	出生日期	身份證號碼 <small>(請提供英文字母及首四個號碼，例如：A1234)</small>
三人組	1					_/_/____	
	2					_/_/____	
	3					_/_/____	

住址*： _____

電話號碼： _____ (日) _____ (夜) _____ (手提)

電郵地址： _____

報名費用： _____ 現金 / 支票號碼： _____ 銀行： _____

*可填寫其中一位運動員之住址，而所填寫的地址將自動參與「最佳社區表現獎」及「最佳社區參與獎」

聲明

4. 本人謹此聲明：所有參加者的健康良好，適合參加上述活動。如有參加者因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果參加者於活動期間發生任何意外，本人授權 貴會全權決定是否送參加者到醫院接受治療，並無需就參加者的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
5. 本人已細閱及明白章程上的內容，包括對出場次序及比賽結果不得異議之安排，並願意遵守。
6. 本人確認在此報名表格上提供的資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本申請將被取消；如已被接納，均屬無效，報名費將不予發還。一切最終決定權歸於 貴會。

(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： _____

(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： _____

(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： _____

全港十八區健美體操分齡賽 2008

年齡申報

(請依據報名表次序貼上有關副本)

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組

在此貼上身份證副本

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組

在此貼上身份證副本

*男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 A組 / B組 / C組

在此貼上身份證副本