



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

全港學界健美體操比賽 (2005)

章 程

一、 比賽目的：鼓勵全港人士發揮健美體操技術，並藉此互相觀摩，以廣泛推廣健美體操。

二、 比賽日期：2005 年 5 月 14 日（星期六）

三、 比賽時間：下午一時至下午六時正

四、 比賽地點：九龍公園體育館

五、 參賽資格

小學組：凡現時在全日制或半日制小學就讀之學生均可參加。

中學組：凡現時在中學日校就讀之學生均可參加。

公開組：年齡 16 歲或以上人士均可參加。

六、 項目 及 報名費

項 目	報 名 費
● 女子單人	\$40 元（每人）
● 男子單人	\$40 元（每人）
● 三人組(只限公開組)	\$70 元（每組）
● 六人組	\$150 元（每組）

七、 報名規則

1. 單人項目每校每項最多可報五名運動員。
2. 六人組比賽每校最多可報兩隊。
3. 每名運動員可以報名參加一項單人賽及一項三人或六人組比賽。

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 號體育大樓 1002 室中國香港體操總會收（信封面左下角請註明「全港學界健美體操比賽(2005)」）。

九、 截止報名日期：由即日起至 **2005 年 4 月 7 日止**

十、 領隊會議及賽程抽籤

領隊會議及賽程抽籤將於**2005 年 4 月 9 日 (星期六)**下午 2 時，假北河街體育館會議室舉行，屆時將介紹是次賽事之詳情，各參賽者必須派代表出席。

十一、 計分及獎勵方法

1. 每項目設冠、亞、季軍。
2. 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。
3. 小學組及中學組分別設有團體錦標冠、亞、季軍及優異獎；公開組不設團體獎項。
團體錦標計分方法如下：

	單人項目								六人組							
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

***每校於每項之最高三個名次的得分總和為該校之團體分**

十二、 場地規格

項目	場地規格
女子單人	7 米 x 7 米
男子單人	7 米 x 7 米
三人組(只限公開組)	7 米 x 7 米
六人組	10 米 x 10 米

十三、 比賽服裝

1. 運動員應穿著短袖上衣及短褲，或符合國際規則之體操衣比賽。
2. 運動員必須穿著白色運動鞋及白色短襪。
3. 三人及六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)，運動員不可配帶飾物比賽，亦不可穿著有過多珠片(超過服裝總面積的 10%)的服裝比賽，未能附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)

十四、 運動員須知

1. 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。
2. 各運動員請於開賽前一小時報到。
3. 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。

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) 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，教練/教師必須於比賽前一小時將標明運動員的姓名、學校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

整套動作的時間為 1 分 45 秒，有加減 5 秒的寬容度，如整套動作之時間太短或太長（1 分 35 秒至 1 分 40 秒或 1 分 50 秒至 1 分 55 秒），將被扣 0.5 分；如整套動作之時間少於 1 分 35 秒或多於 1 分 55 秒，將被扣 1 分。

2. 難度動作

(i) 最多可做 6 個難度動作，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：

- 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) 難度裁判會對最先出現的 6 個難度動作給予評分。

(iii) 最多可做 6 個難度動作，包括下述的 3 個規定動作，每超過一個扣 1 分。

(iv) 如動作缺組（A, B, C, D 共四組），每缺一組扣 1 分。

(v) 如動作有超過 4 個在地面進行，每超過一個扣 1 分。

(vi) 所選的 6 個難度動作不可重複，每重複一個扣 1 分。

(vii) 所選的難度動作分值必須為 0.1 - 0.4 以內，做出分值超過 0.4 之難度動作每個扣 1 分。

3. 規定動作

整套動作必須包括下列三個難度動作，每缺少一個扣 1 分：

- 俯臥撐 (regular push-up)
- 團身跳 (tuck jump)
- 劈腿 (splits on floor)

4. 抬舉 (Lifts)

三人及六人組合於整套動作中（包括開始及結束動作），必須有最少一次、最多三次抬舉，缺少或每多一次扣 0.5 分。

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：

- 空翻、滾翻和側手翻
- 所有用手支撐身體成一直線並使身體高於水平面的動作
- 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
- 運用彈道式的加速或減速發力
- 任何有馬戲和雜技成份的動作
- 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. 除以上規則外，餘項依國際健美體操比賽規則（2005 至 2008 年）處理。

7. 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。

8. 賽事將不設上訴。

9. 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、 附加比賽

本賽事另設附加比賽（啦啦隊及攝影），詳情請見第 9 頁。

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。

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

全 港 學 界 健 美 體 操 比 賽 (2005)

學 校 報 名 表 格

學校名稱：_____

地址：_____

負責老師：_____ 電話：(辦公) _____ (手提) _____

傳真號碼：_____ 電郵地址：_____

比賽當日負責老師：_____ 電話： _____

**本校將 參加 / 不參加 啦啦隊比賽

校長簽署：_____ 學校蓋印： _____

日期： _____

全港學界健美體操比賽 (2005)

學校參賽名單

學校名稱： (中文) _____

(英文) _____

負責老師： _____ 電 話： _____

項目	參加者姓名		年齡	性別
	中文	英文 (正楷)		
女子單人	1.			女
	2.			女
	3.			女
	4.			女
	5.			女
男子單人	6.			男
	7.			男
	8.			男
	9.			男
	10.			男
六人組 (一隊)	11.			
	12.			
	13.			
	14.			
	15.			
	16.			
六人組 (二隊)	17.			
	18.			
	19.			
	20.			
	21.			
	22.			

截止報名日期：2005 年4 月7 日

全港學界健美體操比賽 (2005)

未滿 18 歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

我聲明：_____ (運動員姓名) 的健康及體能良好，適宜參與是次比賽，若運動員因他/她的疏忽或體能欠佳而引致受傷，主辦機構均無須負責。

家長簽署：_____ 家長姓名：_____ 日期：_____

.....☐☐☐☐

全港學界健美體操比賽 (2005)

未滿 18 歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

我聲明：_____ (運動員姓名) 的健康及體能良好，適宜參與是次比賽，若運動員因他/她的疏忽或體能欠佳而引致受傷，主辦機構均無須負責。

家長簽署：_____ 家長姓名：_____ 日期：_____

.....☐☐☐☐

全港學界健美體操比賽 (2005)

未滿 18 歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

我聲明：_____ (運動員姓名) 的健康及體能良好，適宜參與是次比賽，若運動員因他/她的疏忽或體能欠佳而引致受傷，主辦機構均無須負責。

家長簽署：_____ 家長姓名：_____ 日期：_____



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

全港學界健美體操比賽 (2005)

公開組報名表格

領隊 / 教練 姓名: _____ (英文) _____ (中文)

聯絡地址: _____

電話: _____ (日) _____ (夜) 傳真: _____

參加組別及項目:

項目	參加者姓名		年齡	性別	參加者*/ 家長# 簽署
	中文	英文 (正楷)			
女子單人				女	
男子單人				男	
三人組					
六人組					

截止報名日期: 2005 年4 月7 日

***年滿十八歲細閱聲明及簽署 / #未滿十八歲的參加者須由家長或監護人細閱聲明及簽署**

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。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

全港學界健美體操比賽 (2005)

附加比賽章程

項 目	參賽資格	內 容	備 註
啦啦隊	參賽隊伍之代表 (各參賽隊伍自行決定是否參加)	目的是替參賽隊伍打氣	● 參與人數 10-20 人 ● 30 秒內完成(不包括進場退場) ● 可有音樂，口號及道具 ● 於 9-4-05 截止報名
攝影比賽	公 開	● 2005 年 5 月 14 日 (星期六)比賽之情況 ● 作品以 "4R" 為標準	● 每名參賽者最多可遞交 5 張作品 ● 於 21-5-05 截止 ● 優勝作品將於 28-05-05 普及體操節中展覽及頒獎 ● 所有參賽作品本會可保留該版權作宣傳之用

參加辦法及獎項

項 目	參 加 辦 法	獎 項
啦啦隊	● 於學校報名表格註明	● 設最合拍獎、最具創意獎、最佳表現獎、最佳隊型獎、最佳口號獎各一名
攝影比賽	● 將稿件於截止日期前寄交本會辦事處 ● 請於稿件背面寫上參賽者姓名、聯絡電話及地址	● 設冠、亞、季軍及優異獎五名 ● 優勝作品將於 28-05-05 普及體操節中展覽及頒獎

查 詢

中國香港體操總會

電話：2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1002 室