



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第三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，並藉此互相觀摩，以廣泛推廣健美體操。
- 二、 比賽日期：2006年5月13日（星期六）
- 三、 比賽時間：上午十時至下午六時正
- 四、 比賽地點：荔枝角體育館
- 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。
 - (備註：小學及中學組必須經由學校報名，公開組參加者年齡以比賽日計算。)

六、 項目 及 報名費

項 目	報 名 費	備 註
● 女子單人	\$50 元 (每人)	若報名人數不足三人/隊，該項目將會取消。
● 男子單人	\$50 元 (每人)	
● 三人組(性別不限)	\$90 元 (每組)	
● 六人組(性別不限)	\$180 元 (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. 三人組及六人組比賽每校最多可各報一隊。
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「第三屆全港學界健美體操比賽」）。

九、 截止報名日期：由即日起至**2006年3月20日止**

十、 領隊會議及賽程抽籤

領隊會議及賽程抽籤將於**2006年4月8日(星期六)**下午4時30分，假荔枝角體育館舞蹈室舉行，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、季軍及兩名優異獎；公開組不設團體獎項。團體錦標計分方法如下：

	單人項目								三人組及六人組							
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

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	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. 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的服裝比賽，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，不得異議。

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

小學組整套動作的時間為 1 分 15 秒；中學組及公開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

	小學組	中學組及公開組
難度動作	6 個	8 個
規定難度	3 個： 標準俯臥撐、團身跳、 縱劈腿	4 個： 夾肘俯臥撐、分腿支撐、 跳轉 360、橫劈腿前穿
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（三人組及六人組）	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：

- 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，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) 三人及六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。

4. 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；

5. 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。

6. 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。

7. 賽事將不設上訴。

8. 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），詳情請見第 5 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

第三屆全港學界健美體操比賽

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	<ul style="list-style-type: none"> ● 參與人數 10-20 人 ● 1 分鐘內完成(不包括進場退 場) ● 可有音樂，口號及道具 ● 於 20-3-2006 截止報名

參加辦法及獎項

項 目	參 加 辦 法	獎 項
啦啦隊	<ul style="list-style-type: none"> ● 於學校報名表格註明 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

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 號奧運大樓 1002 室



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第三屆全港學界健美體操比賽

<附圖>

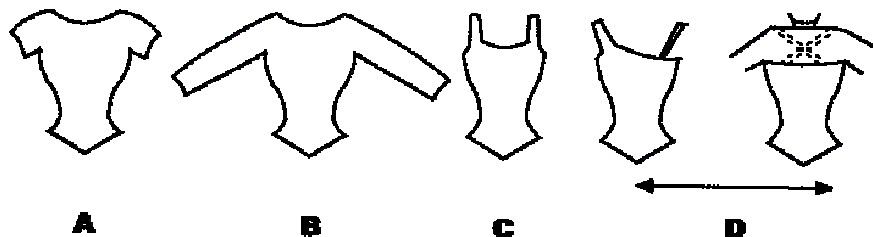
比賽服裝

(一) 比賽服裝

1. 正確的健美操着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

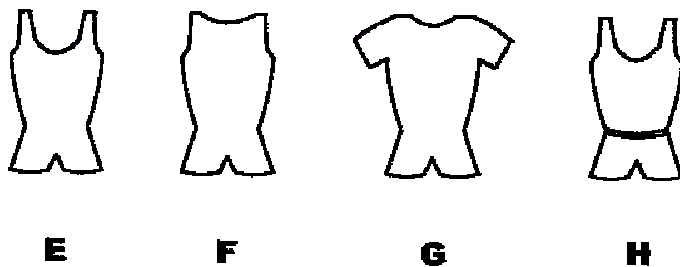
1. 女運動員着一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝。
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣。
3. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨。
4. 比賽服必須完全遮住臀紋線。
5. 認可的女裝樣例：



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. 男運動員必須着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： 不正確着裝：-0.2 錯誤着裝：-2.0



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第三屆全港學界健美體操比賽

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：_____

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
男子單人	4.			男
	5.			男
	6.			男
三人組	7.			
	8.			
	9.			
六人組	10.			
	11.			
	12.			
	13.			
	14.			
	15.			

**本校將 參加 / 不參加 啦啦隊比賽

校長簽署：_____

學校蓋印：_____

日期：_____



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

第三屆全港學界健美體操比賽

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: 2006 年 3 月 20 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。

第三屆全港學界健美體操比賽

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：_____

.....☺☺☺☺

第三屆全港學界健美體操比賽

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：_____

.....☺☺☺☺

第三屆全港學界健美體操比賽

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：_____