



中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
二零零五年度全港彈網公開錦標賽

日期：二零零六年一月廿二日（星期日）

時間：上午九時正開始

地點：香港灣仔港灣道體育館

組別及參加資格：（若該項目不足三人或三隊報名，則該比賽將被取消。）

	男子	女子	參加資格
公開個人	√	√	沒有任何限制
公開隊際	√	√	沒有任何限制
乙組個人	√	√	註一
乙組隊際	√	√	註一
丙組個人	√	√	註二
雙人同步	√	√	沒有任何限制

註一：具下列資格的運動員**不能**參加乙組個人及隊際賽：

2004年曾獲公開組或乙組個人賽前三名的運動員。

註二：具下列情況運動員**不能**參加丙組個人賽：

在1990年或之前出生者，或

2004年曾獲公開組，乙組或丙組個人賽前三名位置的運動員。

賽制：

個人項目：運動員在初賽須演出一套規定動作及一套自選動作，在初賽得分最高的十位運動員可以進入決賽；如有多位成績相同的第十名運動員，則每位成績相同的運動員可以進入決賽。如參賽人數只有或少於十人時，全數參賽運動員可進入決賽（只得一人參與之項目將取消）。在決賽每名運動員須演出一套自選動作。初賽成績將計算在決賽總得分內。

隊際項目：每隊由最少三人，最多四人組成。

隊際比賽參加者必需同時參加個人項目，丙組不設隊際比賽。隊際比賽以參賽者於個人項目的首兩套動作得分計算成績，每輪比賽中每隊最高三個得分計算入總成績。

雙人同步比賽：每對運動員在初賽須演出一套規定動作，在初賽得分最高的十對運動員可以進入決賽；如有多對成績相同的第十對運動員，則每對成績相同的運動員可以進入決賽。在決賽每對運動員須演出一套自選動作。初賽成績將計算在決賽總得分內。

規定動作：

所有組別均設有規定動作(包括雙人同步組別)。

- 初賽規定動作必須包括所有大會指定的規定技術。
- 初賽自選動作須包括其中兩個大會指定的規定技術。
- 動作套路必須填寫在比賽卡上，比賽卡必須簽署並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會。否則運動員將不允許參賽。
- 運動員需依照比賽卡上所填寫的動作進行，運動員所做動作與比賽卡上動作有任何改變之處，將被扣減演出分。每一改變動作將於由每位演出裁判員扣減 0.1分。

詳情請參照規定技術附表及舉例附頁。

比賽規則：除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際彈網聯盟2005年1月1日生效之規則。

報名方法：填妥報名表格及比賽卡，連同劃線支票抬頭『中國香港體操總會』及回郵信封一個，郵寄或逕交『銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室』。

報名費用：個人比賽每項次港幣三十元正，雙人同步比賽每隊港幣三十五元正，隊際比賽每隊港幣四十元正另外加上個人賽報名費。（勿郵寄現金）

獎項：每組前三名得分最高者獲贈紀念獎牌。

截止報名日期：二零零六年一月十一日（星期三）前；所有比賽卡必須於二零零六年一月十一日下午六時前送交至中國香港體操總會，每張遲交之比賽卡將收取港幣貳拾圓之行政費。

諮詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/ 傳真 2882 8590與中國香港體操總會職員聯絡。

網頁資訊：中國香港體操總會：<http://www.gahk.org.hk>

本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改，不作另函通知。

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
二零零五年度全港彈網公開錦標賽

個人及隊際賽 報名表

賽會專用	收費： <input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 支票	收據：	_____	
收件日期：	_____	收費人：	_____	代號：	_____

個人及隊際賽報名欄	性別： <input type="checkbox"/> 男子	<input type="checkbox"/> 女子	
	組別： <input type="checkbox"/> 公開組	<input type="checkbox"/> 乙組	<input type="checkbox"/> 丙組
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目	<input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽	*丙組不設隊際比賽	
姓名：(中文)	_____ (中文電碼) _____		
出生日期：_____年 _____月 _____日			
地址：_____			
電話：_____	簽署：_____		
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目	<input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽	*丙組不設隊際比賽	
姓名：(中文)	_____ (中文電碼) _____		
出生日期：_____年 _____月 _____日			
地址：_____			
電話：_____	簽署：_____		
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目	<input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽	*丙組不設隊際比賽	
姓名：(中文)	_____ (中文電碼) _____		
出生日期：_____年 _____月 _____日			
地址：_____			
電話：_____	簽署：_____		
<input type="checkbox"/> 只參與個人項目	<input type="checkbox"/> 參與個人項目及隊際比賽	*丙組不設隊際比賽	
姓名：(中文)	_____ (中文電碼) _____		
出生日期：_____年 _____月 _____日			
地址：_____			
電話：_____	簽署：_____		

參加者所屬的團體：

名稱：_____ 教練姓名：_____

地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

- ※ 填妥報名表格連同報名費於2006年1月11日前寄交（或遞交）。
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室 中國香港體操總會。
（勿郵寄現金，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」）。
- ※ 是次比賽不設即時報名。
- ※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於2006年1月11日前寄達（或遞交）中國香港體操總會。每份逾時寄達（或遞交）之比賽卡須額外繳交二十元行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將被安排至該組出場之最前位置。運動員亦須最遲於比賽當日早上八時半前將動作表交到司令台。
- ※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>
查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590與中國香港體操總會職員聯絡。

報名表格歡迎自行複印。

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
二零零五年度全港彈網公開錦標賽

雙人同步比賽 報名表

賽會專用	收費： <input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 支票	收據：	_____	
收件日期：	_____	收費人：	_____	代號：	_____

雙人同步比賽報名欄	性別： <input type="checkbox"/> 男子	<input type="checkbox"/> 女子
	組別： <input type="checkbox"/> 公開組	
隊員1：姓名：(中文)	_____	(中文電碼) _____
出生日期：	_____年 月 日	
地址：	_____	
電話：	_____	簽署：_____
隊員2：姓名：(中文)	_____	(中文電碼) _____
出生日期：	_____年 月 日	
地址：	_____	
電話：	_____	簽署：_____

雙人同步比賽報名欄	性別： <input type="checkbox"/> 男子	<input type="checkbox"/> 女子
	組別： <input type="checkbox"/> 公開組	
隊員1：姓名：(中文)	_____	(中文電碼) _____
出生日期：	_____年 月 日	
地址：	_____	
電話：	_____	簽署：_____
隊員2：姓名：(中文)	_____	(中文電碼) _____
出生日期：	_____年 月 日	
地址：	_____	
電話：	_____	簽署：_____

參加者所屬的團體：

名稱：_____ 教練姓名：_____

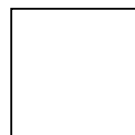
地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

- ※ 填妥報名表格連同報名費於**2006年1月11日前**寄交（或遞交）。
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室 中國香港體操總會。
（**勿郵寄現金**，請以劃線支票繳付報名費，抬頭「中國香港體操總會」）。
- ※ 是次比賽不設即時報名。
- ※ 比賽卡必須簽署並連同報名表於**2006年1月11日前**寄達（或遞交）中國香港體操總會。每份逾時寄達（或遞交）之比賽卡須額外繳交**二十元**行政費用，所有逾時繳交比賽卡的運動員將被安排至該組出場之最前位置。運動員亦須最遲於比賽當日早上**八時半前**將動作表交到司令台。
- ※ 比賽卡可於以下網頁下載：<http://www.gahk.org.hk>
查詢：請於辦公時間親臨或致電 2504 8233/傳真 2882 8590與中國香港體操總會職員聯絡。

報名表格歡迎自行複印。

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
 二零零五年度全港彈網公開錦標賽
 Competition Card



Competitor name: _____ (中文)

Synchronized Competition

Grade: Boys / Girls

A / B / C

Routine I (套路 1) *必須包括所有規定技術

No.*	Movement	Pos.	Diff.	Chk.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Routine II (套路 2) *必須包括最少兩個規定技術

No.*	Movement	Pos.	Diff.	Chk.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Competitor's signature: _____ Date: _____

Judge's signature: _____

Pos. : Body position Diff. : Difficulty Chk. : Checked (Used by judges)

*比賽卡必須簽名並連同報名表寄交（或遞交）中國香港體操總會，每份遲交（或遞交）之動作申報表須額外繳付港幣貳拾圓之行政費用。
 報名表格歡迎自行複印。

Open Championship

規定技術附表

Trampolining Competition Compulsory Skills

Open Championship		
	Men / Boys	Women / Girls
Open	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3/4 front somi (from feet) or 3/4 back somi (from feet) ◆ ball-out or cody ◆ back full ◆ barani 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3/4 front somi (from feet) or 3/4 back somi (from feet) ◆ front somi with twist ◆ layout ◆ back somi (o)
B	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3/4 front somi (from feet) or 3/4 back somi (from feet) ◆ front somi with twist ◆ layout ◆ back somi (o) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ pirouette ◆ back drop ◆ front drop ◆ somersault
C	<ul style="list-style-type: none"> ◆ pirouette ◆ back drop ◆ front drop ◆ 1/2 twist to seat drop (from feet) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1/2 twist ◆ seat drop ◆ front drop ◆ back drop
Syn.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ front or back somi (from feet) ◆ front somi with twist ◆ layout 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ back drop ◆ front drop ◆ somersault

香港的彈網比賽將參照國際彈網賽之規例進行，而規例中對規定動作之要求與以往不同，並對初賽自選動作有所限制。

經彈網技術委員會相議後，希望各參賽隊伍能對新的規例有更深入的了解，技術委員會嘗試對新的規定動作要求及評分標準作出四項舉例並加以說明。

新的規定動作要求

初賽規定動作要求可分為兩種：

1. 規定套路 (compulsory routine)

指運動員必須依照大會所列出之整套 10 彈的規定動作演出。

2. 規定技術 (compulsory skills)

指運動員於演出之動作中必須包括若干個由大會指定的規定技術，而於呈交的比賽卡中必須包括所有由大會指定之規定技術。

初賽自選動作要求(如適用)

運動員於演出之動作中必須選取部份由大會指定的規定技術，而於呈交的比賽卡中必須包括自選部份的規定技術，評分準則與初賽規定動作的規定技術相同。

評分準則：

1. 規定套路 (compulsory routine)

運動員必須根據由大會提供的套路來完成第一套動作比賽，不可改變，否則作動作終止論。

2. 規定技術 (compulsory skills)

運動員於賽前須呈上比賽卡，並必須包括所有由大會指定之規定技術。但運動員於演出時可與比賽卡所列的動作不同，唯裁判對改變的動作扣減演出分；細則如下：

- i. 每一個與比賽卡上填寫的不同動作，各演出裁判將於演出分扣減 0.1 分；
 - ii. 演出改動後，每一欠缺的規定技術，各演出裁判將於演出分扣減 1.0 分；
- 以上 i 及 ii 項所作的更改，將以累積的方法扣減。

就以上規定技術 (compulsory skills) 的規則，技術委員會嘗試作出四項舉例說明。

“*”代表規定技術 ◀指示出現改動的位置

例一

規定套路	實際演出動作	§共扣 1.1 分
1. *back somersault (tucked)	1. *back somersault(straight)	◀ 更改動作扣 0.1 分
2. tucked jump	2. tucked jump	欠規定動作扣 1.0 分
.	.	
.	.	
9. piked jump	9. piked jump	
10.front somersault (tucked)	10.front somersault (tucked)	

舉例二

規定套路	實際演出動作	§共扣 0.2 分
1. *back somersault (tucked)	1. *back somersault(straight)	◀ 更改動作扣 0.1 分
2. tucked jump	2. *back somersault (tucked)	◀ 更改動作扣 0.1 分
3. front drop	3. front drop	補回規定動作
.	.	
9. piked jump	9. piked jump	
10.front somersault (tucked)	10.front somersault (tucked)	

舉例三

規定套路	實際演出動作	§共扣 0.4 分
1. *back somersault (tucked) 2. tucked jump 3. 1/2 twist to seat 4. *1/2 twist to seat 5. to feet 6. piked straddle jump 7. *1/2 twist to front drop 8. to feet 9. piked jump 10.*front somersault (tucked)	1. *back somersault (tucked) 2. tucked jump 3. 1/2 twist to seat 4. *1/2 twist to seat 5. to feet 6. *1/2 twist to front drop 7. to feet 8. piked jump 9. tucked jump 10.*front somersault (tucked)	◀ 更改動作扣 0.1 分 ◀ 更改動作扣 0.1 分 ◀ 更改動作扣 0.1 分 ◀ 更改動作扣 0.1 分

舉例四

規定套路	實際演出動作	動作終止前沒有任何更改動作，不用扣分。
1. *back somersault (tucked) 2. tucked jump 3. 1/2 twist to seat 4. *1/2 twist to seat 5. to feet 6. piked straddle jump 7. *1/2 twist to front drop 8. to feet 9. piked jump 10.*front somersault (tucked)	1. *back somersault (tucked) 2. tucked jump 3. 1/2 twist to seat 4. *1/2 twist to seat (動作終止)	