



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第七屆香港中學彈網錦標賽

### 報名章程

一·日期：二零零六年四月九日（星期日）

二·時間：9:00am—6:00pm

三·地點：港灣道體育館

四·分組：

1. 男子及女子甲組 1986 年或以後出生者
2. 男子及女子乙組 1990 年或以後出生者
3. 男子及女子丙組 1992 年或以後出生者
4. 男子及女子雙人同步（不受年齡限制）

五·報名費：個人項目每人 50 圓正  
隊際項目每隊另加 150 圓正  
雙人同步每隊 70 圓正  
（每組上限為 350 圓正）

六·報名：

1. 所有中學日校學生均可報名參加。
2. 所有參賽者必須在報名時提交有效之學生証及身份証影印本。
3. 每校每組可報不多於 8 名運動員參加個人及隊際賽，每校在每組報名人數不足三人，則不得參加隊際賽，只可角逐個人賽名次。
4. 個人在初賽的得分會自動計算到隊際比賽成績中，不設隊際決賽。
5. 本年度增設雙人同步比賽，每校最多可派出男子及女子各兩隊運動員參賽。
6. 表格如不敷應用，可自行影印。

七·比賽程序：

初賽：個人項目每位運動員將進行一次規定動作及自選動作的比賽。

雙人同步項目直入決賽。

決賽：個人項目每組得分最高的十名運動員將進入決賽（每一學校進入決賽人數上限為三人），在決賽中每位運動員會進行一次自選動作比賽。

雙人同步運動員以一次自選動作決勝。

八·比賽次序：

1. 初賽的規定動作比賽次序由抽籤決定。
2. 初賽的自選動作比賽次序，跟規定動作比賽次序相同。
3. 決賽的比賽次序由初賽的成績決定，分數較高者得較後的比賽次序。
4. 若分數相同則次序由抽籤決定。
5. 雙人同步決賽次序由抽籤決定。

## 九． 總分計算及名次決定

### ※ 隊際比賽

在規定動作比賽中每隊最高三位運動員的得分總和會成為隊際第一輪成績，在自選動作比賽中每隊最高三位運動員的得分總和會成為隊際第二輪成績，隊際總分是兩輪成績總和。隊際總分較高一隊為勝，若總分相同，則有較高自選動作演出得分的隊伍為勝（在自選動作比賽中每隊最高三位運動員的得分總和）。若分數仍然相同則有較高難度分的隊伍為勝（在自選動作比賽中每隊得分最高三位運動員的難度分總和）。若仍然相同則以隊中成員首自選動作演出得分高者的隊伍為勝；若仍然相同，則以次名得分高者為勝，如此類推。若仍然相同，則以規定動作的隊際得分、再以個別首次等成員動作得分定名次。

### ※ 個人比賽

每位運動員初賽總分加決賽總分為比賽總分，比賽總分較高者為勝，若分數相同，則有較高決賽得分的運動員勝，若仍相同，則以決賽有較高難度分的運動員為勝，若仍然相同則以初賽得分較高的運動員勝，若仍然相同則運動員得同一名次。

### ※ 雙人同步

每對運動員的比賽總分較高者為勝，若分數相同，則有較高的同步得分的運動員勝，若仍相同，則以有較高難度分的運動員為勝，若仍然相同則以有較高演出總分者勝，若仍然相同則有較高的個別運動員演出分者勝，若仍得然相同則得同一名次。

十． 獎項-隊際獲獎學校獲獎盃及每名比賽隊員獲獎牌一面，個人得分最高的六名運動員各獲獎牌一面，雙人同步得分最高的三隊各獲獎牌兩面。

參賽隊數	得獎隊數
三隊或以上	三
兩隊	二
一隊	不設隊際比賽

## 十一． 運動員衣著

1. 男子比賽運動員可穿體操褲及背心 或 學校運動短褲及學校短袖運動衣。
2. 女子比賽運動員可穿體操衣或學校運動短褲及學校短袖運動衣。
3. 所有比賽運動員必須穿體操鞋或白襪。
4. 在隊際比賽中全隊運動員必須穿同一服裝，否則全隊將被取消比賽資格。

## 十二． 動作要求

1. 規定動作採用規定套路，運動員必須根據整套規定套路的次序來完成第一套規定動作，不可改變，否則作動作終止論。自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路。
2. 每組均有指定之規定套路。
3. 腹彈 (front drop)及背彈 (back drop)只有直體 (straight)的身體姿勢。
4. 膝彈 (knees drop)及手膝彈 (hands and knees) 不可以作為比賽動作。

## 十三． 領隊會議 - 請各參賽學校必須派員出席

日期：二零零六年三月十一日（星期六）

時間：10:30am - 12:00pm

地點：奧運大樓 - 會議室

十四． 除以上大會規則外，所有規則均以國際體操聯盟 2005 年之規則為準。

十五． 截止報名日期：二零零六年三月十一日（星期六）

十六． 報名方法：請填妥報名表格、聲明書及學生身份申報表，連同劃線支票抬頭「中國香港體操總會」，寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

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

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 個人及隊際報名表

組別  男  女  
 甲  乙  丙

學校名稱：\_\_\_\_\_

學校電話：\_\_\_\_\_ 傳真電話：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

教練/負責老師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

編號	學生姓名	規定套路編號	中文電碼
1. 隊際正選			/ / /
2. 隊際正選			/ / /
3. 隊際正選			/ / /
4. 隊際正選			/ / /
5. 隊際後備			/ / /
6. 隊際後備			/ / /
7.			/ / /
8.			/ / /

## 雙人同步報名表

編號	學生姓名	中文電碼	學生姓名	中文電碼
1.		/ / /		/ / /
2.		/ / /		/ / /

※ 你所提供的資料只用於本會與合辦機構的活動報名事宜及活動宣傳之用，在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

校長/負責老師或教練簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

校 印

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 年齡及學生身份申報

(請依據報名表次序貼上有關副本)

男 / 女      甲 / 乙 / 丙

身份證副本

學生證副本

---

### 運動員、家長或監護人聲明

運動員姓名： \_\_\_\_\_

我聲明： \_\_\_\_\_（參加者姓名）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傷亡，主辦機構無須負責。如本人/小兒/小女在活動發生任何意外，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。主辦機構或教練無需就本人/小兒/小女的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。

運動員簽署： \_\_\_\_\_

家長簽署： \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

註：如有需要可自行影印

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 規定動作

### 男子甲組

<p>編號 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Pike straddle jump</li> <li>3. 1/2 Pirouette</li> <li>4. 1/2 twist to front drop</li> <li>5. To feet</li> <li>6. Pike jump</li> <li>7. 1/2 twist to Back drop</li> <li>8. To feet</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1/2 twist to Back drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Pike jump</li> <li>4. 1/2 Pirouette</li> <li>5. Pike straddle jump</li> <li>6. 1/2 twist to front drop</li> <li>7. To feet</li> <li>8. Tuck jump</li> <li>9. Back somi (Tucked)</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>
<p>編號 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1/2 twist to front drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Seat drop</li> <li>4. To feet</li> <li>5. 1/2 twist to back drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Pike straddle jump</li> <li>8. Back somi (Tucked)</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Pike jump</li> <li>3. 1/2 twist to front drop</li> <li>4. To feet</li> <li>5. Pike straddle jump</li> <li>6. 1/2 twist to back drop</li> <li>7. To feet</li> <li>8. 1/2 twist</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>

### 男子乙組

<p>編號 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Pike straddle jump</li> <li>4. 1/2 Pirouette</li> <li>5. Front drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Pike jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Back Somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Pike straddle jump</li> <li>3. Pirouette</li> <li>4. Pike jump</li> <li>5. 1/2 Pirouette</li> <li>6. Front drop</li> <li>7. To feet</li> <li>8. Tuck jump</li> <li>9. Back drop</li> <li>10. To feet</li> </ol>
<p>編號 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. 1/2 twist</li> <li>4. Piked straddle jump</li> <li>5. Back drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Piked jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Piked straddle jump</li> <li>3. Front drop</li> <li>4. To feet</li> <li>5. Seat drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Piked jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Back drop</li> <li>10. To feet</li> </ol>

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 規定動作

### 男子丙組

編號 1	編號 2
1. 1/2 twist to seat drop	1. Front drop
2. 1/2 twist to seat drop	2. To feet
3. To feet	3. Tuck jump
4. Pike straddle jump	4. Seat drop
5. Pirouette	5. 1/2 twist to seat drop
6. Pike jump	6. To feet
7. 1/2 Pirouette	7. 1/2 Pirouette
8. Tuck jump	8. Pike straddle jump
9. Seat drop	9. Pike jump
10. 1/2 twist to feet	10. Pirouette

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 規定動作

### 女子甲組

<p>編號 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Pike straddle jump</li> <li>4. 1/2 Pirouette</li> <li>5. Font drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Pike jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Back Somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Pike straddle jump</li> <li>3. Pirouette</li> <li>4. Pike jump</li> <li>5. 1/2 Pirouette</li> <li>6. Front drop</li> <li>7. To feet</li> <li>8. Tuck jump</li> <li>9. Back drop</li> <li>10. To feet</li> </ol>
<p>編號 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. 1/2 twist</li> <li>4. Piked straddle jump</li> <li>5. Back drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Piked jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>	<p>編號 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Piked straddle jump</li> <li>3. Front drop</li> <li>4. To feet</li> <li>5. Seat drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Piked jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Back drop</li> <li>10. To feet</li> </ol>

### 女子乙組

<p>編號 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Tuck jump</li> <li>3. Pirouette</li> <li>4. Pike jump</li> <li>5. 1/2 twist to front drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Pike straddle jump</li> <li>8. Seat drop</li> <li>9. 1/2 twist to seat drop</li> <li>10. To feet</li> </ol>	<p>編號 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1/2 twist to front drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Pike straddle jump</li> <li>4. Pirouette</li> <li>5. Pike jump</li> <li>6. Seat drop</li> <li>7. 1/2 twist to seat</li> <li>8. To feet</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Front somi (Tucked)</li> </ol>
<p>編號 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back somi (Tucked)</li> <li>2. Piked straddle jump</li> <li>3. Seat drop</li> <li>4. 1/2 twist to seat drop</li> <li>5. To feet</li> <li>6. Tuck jump</li> <li>7. 1/2 twist to front drop</li> <li>8. To feet</li> <li>9. Piked jump</li> <li>10. Pirouette</li> </ol>	<p>編號 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1/2 twist to front drop</li> <li>2. To feet</li> <li>3. Piked straddle jump</li> <li>4. 1/2 Pirouette</li> <li>5. Seat drop</li> <li>6. To feet</li> <li>7. Piked jump</li> <li>8. Pirouette</li> <li>9. Tuck jump</li> <li>10. Back somi (Tucked)</li> </ol>

# 第七屆香港中學彈網錦標賽

## 規定動作

### 女子丙組

1. 1/2 twist to seat drop	1. Front drop
2. 1/2 twist to seat drop	2. To feet
3. To feet	3. Tuck jump
4. Pike straddle jump	4. Seat drop
5. Pirouette	5. 1/2 twist to seat drop
6. Pike jump	6. To feet
7. 1/2 Pirouette	7. 1/2 Pirouette
8. Tuck jump	8. Pike straddle jump
9. Seat drop	9. Pike jump
10. 1/2 twist to feet	10. Pirouette

## 第七屆中學彈網錦標賽

### 領隊申報

本校謹授權下列教練/領隊代表本校帶領運動員參加第七屆香港中學彈網錦標賽，除負責處理一切比賽及學生與支持者行為紀律問題外，並願意遵守大會所訂下之章則。

#### 注意事項

- ◆ 每間參賽之學校最多只能派兩位領隊帶領；領隊必須戴上領隊証方能進入比賽場地。
- ◆ 請填妥以下申請表格，連同相片及於領隊証旁的空白欄蓋上校印，於領隊會議前寄回本會辦理，逾期恕不辦理，敬請合作。領隊証將於比賽當日派發。

### 領隊証申請表

學校名稱： \_\_\_\_\_

領隊/負責老師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

比賽日委派之領隊姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

負責之運動員姓名：

運動員姓名及參賽組別		運動員姓名及參賽組別	
1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

校 印

### 第七屆中學彈網錦標賽 領隊証

姓名: \_\_\_\_\_

學校  
名稱: \_\_\_\_\_

相 片  
(欠缺相片，  
將不獲處理)

相片需騎縫蓋校印

註：如有需要可自行影印