



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會  
聯合主辦



中國香港體操總會



康樂及文化事務署  
資助

## 第四十八屆體育節 2005 年全港彈網分齡比賽 報名章程

一·日期：2005 年 5 月 22 日（星期日）

二·時間：上午 9 時開始

三·地點：香港灣仔港灣道體育館

四·比賽項目及組別：

1·個人項目分為以下八組：

女子／男子 12 歲或以下（93 年或以後出生者）

女子／男子 13 至 14 歲（91 年至 92 年出生者）

女子／男子 15 至 17 歲（88 年至 90 年出生者）

女子／男子 18 歲或以上（87 年或以前出生者）

2·雙人同步賽則分為以下四組：

女子／男子 17 歲或以下（88 年或以後出生者）

女子／男子 18 歲或以上（87 年或以前出生者）

*(雙人同步賽之年齡計算是以較年長參賽者的年齡作為該對的參賽年齡。)*

五·賽 際： 每項比賽（包括個人及同步）運動員在初賽須演出一套規定套路（參閱分齡賽規定動作表），最高得分的十名／對運動員進入決賽；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均可進入決賽。如參賽人數／對只有或少於十人／對，則所有運動員均可進入決賽。在決賽每名／對運動員須演出一套自選套路。比賽總成績為初賽得分加決賽得分。

**註：動作要求：**

**1. 規定動作的要求：**

- 必須為大會指定的規定套路，每組別提供兩套規定套路以供選擇。
- 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。

**2. 自選動作的要求：**

- 自選動作不設任何限制，運動員可自由編排自選動作套路。
- 若有動作重複，則不計算重複動作的難度分。

六·比賽次序： 1. 初賽的比賽次序由抽籤決定。  
2. 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。若分數相同則次序由抽籤決定。

七·報名資格： 凡香港公民均可報名參加。

八·報名費用： 個人賽 —— 每人三十元正，雙人同步賽 —— 每隊四十元正。

九·獎 項： 個人賽每組前四名得分最高者，及雙人同步賽前三名得分最高隊伍，將獲頒獎牌及證書。

十·截止報名日期及報名方法：

填妥報名表格，連同報名費於 **2005 年 5 月 11 日前** 寄交（或遞交）本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號體育大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。（勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』）。

十一·查 詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 mail@gahk.org.hk

十二·備 註：報名表格歡迎自行複印。

**\*\* 本會有權修改部份章程而不作另函通知 \*\***

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
分齡賽規定動作表

個人項目 (Individual)

	BOYS (男子)	GIRLS (女子)
18 歲或 以上	Routine A ( 動作套路一 )	Routine A ( 動作套路一 )
	1 Back Somersault ( / )	1 Half Twist to Front Drop
	2 Barani ( / )	2 To Feet
	3 Back Somersault ( o )	3 Half Pirouette
	4 Barani ( o )	4 Piked Straddle Jump
	5 Back Somersault to seat drop ( o )	5 Back Drop
	6 To Feet	6 Half Twist to Feet
	7 Half Twist	7 Piked Jump
	8 Tuck Jump	8 Back Somersault ( o )
	9 3/4 Front somersault	9 Tucked Jump
	10 To Feet	10 Front Somersault ( o )
	Routine B ( 動作套路二 )	Routine B ( 動作套路二 )
	1 Layout	1 Back Somersault ( o )
	2 Barani ( o )	2 Piked Straddle Jump
	3 Piked Straddle Jump	3 Pirouette
	4 Front Drop	4 Seat Drop
	5 To Feet	5 Half Twist to Feet
	6 Piked Jump	6 Piked Jump
	7 Half Twist	7 Half Twist to Front Drop
	8 Tucked Jump	8 To Feet
9 3/4 Front Somersault (from feet)	9 Tucked Jump	
10 Ballout Barani ( o )	10 Front Somersault ( o )	

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
分齡賽規定動作表

個人項目 (Individual)

	BOYS (男子)	GIRLS (女子)
15-17 歲	Routine A ( 動作套路一 )  1 Half Twist to Front Drop 2 To Feet 3 Half Pirouette 4 Piked Jump 5 Back Somersault ( o ) 6 Piked Straddle Jump 7 Back Drop 8 Half Twist to Feet 9 Tucked Jump 10 Front Somersault ( o )  Routine B ( 動作套路二 )  1 Back Somersault ( o ) 2 Piked Jump 3 Pirouette 4 Seat drop 5 Half Twist to Feet 6 Piked Straddle Jump 7 Half twist to Front Drop 8 To Feet 9 Tucked Jump 10 Front Somersault ( o )	Routine A ( 動作套路一 )  1 Back Somersault ( o ) 2 Piked Straddle Jump 3 Seat Drop 4 To Feet 5 Tuck Jump 6 Half Twist to Front Drop 7 To Feet 8 Piked Jump 9 Back Drop 10 Half Twist to Feet  Routine B ( 動作套路二 )  1 Half Twist to Front Drop 2 To Feet 3 Piked Straddle Jump 4 Seat Drop 5 Half Twist to Feet 6 Piked Jump 7 Half Twist to Back Drop 8 To Feet 9 Tucked Jump 10 Front Somersault ( o )

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
分齡賽規定動作表

個人項目 (Individual)

	BOYS (男子)	GIRLS (女子)
13-14 歲	Routine A ( 動作套路一 )  1 Front Drop 2 To Feet 3 Tucked Jump 4 Seat Drop 5 To Feet 6 Piked Straddle Jump 7 Pirouette 8 Piked Jump 9 Back Drop 10 To Feet  Routine B ( 動作套路二 )  1 Front Drop 2 To Feet 3 Pirouette 4 Piked Jump 5 Half Twist to seat drop 6 To feet 7 Piked Straddle Jump 8 Tucked Jump 9 Back Drop 10 To Feet	Routine A ( 動作套路一 )  1 Front Drop 2 To Feet 3 Tucked Jump 4 Seat Drop 5 Half Twist to seat drop 6 To Feet 7 Half Pirouette 8 Piked Straddle Jump 9 Piked Jump 10 Full Twist  Routine B ( 動作套路二 )  1 Seat Drop 2 Half Twist to seat drop 3 To Feet 4 Tucked Jump 5 Front Drop 6 To Feet 7 Piked Straddle Jump 8 Half Twist 9 Piked Jump 10 Full Twist
12 歲或 以下	Nil (不設規定)	Nil (不設規定)

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
分齡賽規定動作表

**雙人同步 (Synchronization)**

	BOYS (男子)	GIRLS (女子)
18 歲或 以上	Routine A ( 動作套路一 )	Routine A ( 動作套路一 )
	1 Back Somersault ( o )	1 Half Twist to Front Drop
	2 Piked Straddle Jump	2 To Feet
	3 Seat Drop	3 Piked Jump
	4 To Feet	4 Seat Drop
	5 Half Twist	5 To Feet
	6 Piked Jump	6 Piked Straddle Jump
	7 Back Drop	7 Back Drop
	8 Half Twist to Feet	8 Half Twist to Feet
	9 Tucked Jump	9 Tuck Jump
	10 Front Somersault ( o )	10 Back Somersault ( o )
	Routine B ( 動作套路二 )	Routine B ( 動作套路二 )
	1 Half Twist to Front Drop	1 Half Twist to Front Drop
	2 To Feet	2 To Feet
	3 Piked Straddle Jump	3 Half Pirouette
	4 Back Somersault ( o )	4 Piked Straddle Jump
	5 Half Twist	5 Half Twist to Back Drop
	6 Piked Jump	6 Half Twist to Feet
	7 Back Drop	7 Piked Jump
	8 Half Twist to Feet	8 Pirouette
9 Tucked Jump	9 Tucked Jump	
10 Front Somersault ( o )	10 Back Somersault ( o )	

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
分齡賽規定動作表

**雙人同步 (Synchronization)**

	BOYS (男子)	GIRLS (女子)
17 歲或 以下	Routine A ( 動作套路一 )	Routine A ( 動作套路一 )
	1 Front Drop	1 Half Twist to Seat Drop
	2 To Feet	2 Half Twist to Seat Drop
	3 Tuck Jump	3 To Feet
	4 Seat Drop	4 Piked Straddle Jump
	5 To Feet	5 Front Drop
	6 Piked Jump	6 To Feet
	7 Back Drop	7 Half Twist
	8 To Feet	8 Tucked Jump
	9 Piked Straddle Jump	9 Piked Jump
	10 Pirouette	10 Pirouette
	Routine B ( 動作套路二 )	Routine B ( 動作套路二 )
	1 Front Drop	1 Half Twist to Seat Drop
	2 To Feet	2 Half Twist to Seat Drop
	3 Piked Jump	3 To Feet
	4 Pirouette	4 Half Twist
	5 Piked Straddle Jump	5 Piked Straddle Jump
	6 Half Twist to Seat Drop	6 Front Drop
	7 Half Twist to Feet	7 To Feet
	8 Tucked Jump	8 Tucked Jump
9 Back Drop	9 Piked Jump	
10 To Feet	10 Pirouette	

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽

個人組別 報名表

<b>個人組別</b>	性別: <input type="checkbox"/> 男	組別: <input type="checkbox"/> 12 歲或以下	<input type="checkbox"/> 15 至 17 歲
	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 13 至 14 歲	<input type="checkbox"/> 18 歲或以上
	規定動作套路:	<input type="checkbox"/> 動作套路 A	<input type="checkbox"/> 動作套路 B
姓名: (中文)	(中文電碼)		
出生日期:	年	月	日
聯絡地址:	_____		
電話:	_____	簽署:	_____

參加者所屬團體:

名稱: \_\_\_\_\_

教練姓名: \_\_\_\_\_ 註冊教練編號 (如適用): \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

填妥報名表格，連同報名費於 **2005 年 5 月 11 日前** 寄交 (或遞交) 本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號體育大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。(勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』)。

查詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)  
報名表格歡迎自行複印。

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: _____

第四十八屆體育節  
2005 年全港彈網分齡比賽  
雙人同步 報名表

<b>雙人同步</b>	性別: <input type="checkbox"/> 男	組別: <input type="checkbox"/> 17 歲或以下	
	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 18 歲或以上	
	規定動作套路:	<input type="checkbox"/> 動作套路 A	<input type="checkbox"/> 動作套路 B
姓名 1: (中文)	(中文電碼)		
出生日期:	年	月	日
聯絡地址: _____			
電話: _____	簽署: _____		
姓名 2: (中文)	(中文電碼)		
出生日期:	年	月	日
聯絡地址: _____			
電話: _____	簽署: _____		

參加者所屬團體:

名稱: \_\_\_\_\_

教練姓名: \_\_\_\_\_ 註冊教練編號 (如適用): \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

填妥報名表格，連同報名費於 **2005 年 5 月 11 日前** 寄交 (或遞交) 本會辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號體育大樓 1002 室，以郵戳日期為準，逾期將不會受理。(勿郵寄現金，若以劃線支票繳付報名費，抬頭請寫『中國香港體操總會』)。

查詢：電話 2504 8233 / 傳真 2882 8590 / 電郵 [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)  
報名表格歡迎自行複印。

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



# 第四十八屆體育節

## 2005 年全港彈網分齡比賽

### 運動員、#家長或監護人聲明

(所有參加者均須填寫，#未滿十八歲之參加者請由家長或監護人填寫)

(1) 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。如果小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小兒到醫院接受治療。貴會無須就小兒/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： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_ #家長姓名： \_\_\_\_\_

(2) 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。如果小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小兒到醫院接受治療。貴會無須就小兒/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： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_ #家長姓名： \_\_\_\_\_

(3) 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。如果小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小兒到醫院接受治療。貴會無須就小兒/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： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_ #家長姓名： \_\_\_\_\_

(4) 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。如果小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小兒到醫院接受治療。貴會無須就小兒/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： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_ #家長姓名： \_\_\_\_\_

(5) 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。如果小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小兒到醫院接受治療。貴會無須就小兒/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： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_ #家長姓名： \_\_\_\_\_