



明愛荃灣社區中心與香港青年體育會聯合主辦

第6屆幼兒及兒童體操比賽 2016



比賽章程

- (1)目的： 提高競技體操水平，發掘優秀運動員。
- (2)項目： 自由體操、平衡木。
- (3)日期及時間： 2016年4月1日 星期五 上午10時至下午5時。
- (4)地點： ● 荃灣雅麗珊社區中心。新界荃灣大河道60號。
- (5)組別： ● 自由體操：男子：初級A組、初級B組、初級C組、中級組、高級組及公開組。
● 自由體操：女子：初級A組、初級B組、初級C組、中級組、高級組及公開組。
● 平衡木：男子：初級B組、初級C組。
● 平衡木：女子：初級B組、初級C組。
- (6)參賽資格： ● 參加者必須曾經或現正參與香港青年體育會舉辦的體操課程或
● 曾經或現正參與香港青年體育會與其他機構/學校合辦之體操課程或
● 本會邀請團體。
● 參加組別(以比賽日2016年 4月1日為計算準則)。
3歲：初級A組、中級組、高級組及公開組
4歲：初級B組、中級組、高級組及公開組
5歲：初級C組、中級組、高級組及公開組
6歲至8歲：中級組、高級組及公開組
9歲至12歲：高級組及公開組
● 參加者可參加多於一個組別(但須參加同一年齡組別)。
● 參加者可同時參加自由體操及平衡木。
- (7)比賽服裝： 請參考附件二之評分規則第7點及第10點。
- (8)報名辦法： ● 填妥報名表及呈交出生年齡證明文件副本(如:出世紙或學生手冊)，並連同劃線支票(一人一票)，支票抬頭填上『香港青年體育會有限公司』，支票背面請註明參加者姓名、組別及家長聯絡電話，必須**轉交給教練**。恕不接受以傳真/電郵/郵寄報名及期票付款。報名費用收據將在比賽日交回參加者。
● 請教練收集各參加者的報名表、出生年齡證明文件副本及報名費用(劃線支票)在截止報名日期後一星期內(2016年2月29日前)交回本會。
九龍觀塘巧明街114號，迅達工業中心7樓B室



明愛荃灣社區中心與香港青年體育會聯合主辦

第6屆幼兒及兒童體操比賽 2016



- (9)報名費用： 每一組別每一項HK\$120.00。
- (10)截止報名： ● 2016年2月22日(星期一)，逾時報名者將不被接納。
- (11)獎項： ● 各組別均設冠軍，亞軍及季軍獎牌各一名和「優異獎狀」三名。
● 如該組人數達12人，「優異獎狀」共有四名。
● 所有參加者可申請"個人成績證書"乙張，每項費用HK\$50/張。
申請"個人成績證書"者可在比賽當天填寫及呈交申請表格和費用給教練。
證書將在20日內交由教練或機構轉交申請者。
● 所有參加者均獲頒發出席證書乙張。
● 頒獎儀式將於比賽完結後舉行。主辦單位擁有頒發獎項之最終決定權。
- (12)查詢： ● 一般查詢及申請獎狀證書，請致電2247 5252與本會職員聯絡。
● 比賽動作及技術查詢，請直接聯絡教練。
● 購買體操衣查詢，價目表及訂購表格可在比賽專用網址下載。
- (13)備註： ● 如發現虛報資料，主辦機構有權取消其參加者參賽資格及成績，已繳交之費用將不獲發還。
● 各組別參加者人數不足三人，該組別將被取消，報名費用將獲發還；棄權者則不獲發還其報名費用。
● 比賽詳情及最新消息請參閱比賽專用網址。
● 出場序於2016年3月10日或前在比賽專用網址公佈。
● 章程內容如有更改，本會將在比賽專用網址公佈。
● **比賽專用網址: www.hkysa.hk/2016gymmatch。**
- (14)附件： 附件一 幼兒及兒童體操比賽組別動作。
附件二 評分規則。
附件三 報名表格。
- (15)颱風及暴雨安排： ● 上午8時前懸掛三號強風或以上，或發出紅色暴雨警告或以上，當天比賽將會取消。
● 如比賽進行當中懸掛三號暴風信號或發出紅色或黑色暴雨警告信號時，當天比賽將會繼續舉行。
● 如任何時間懸掛八號烈風或暴風信號，當天比賽將會取消。



附件一

自由體操各組別動作

初級 A 組及 B 組

男子 (套路分數：8 分)	女子 (套路分數：8 分)
1. 大字一字 8 拍	1. 大字一字 8 拍
2. 燕式平衡(靜止 2 秒)	2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 前滾翻躺下	3. 前滾翻躺下
4. 轉身，仰挺身	4. 轉身，仰挺身
5. 海獅	5. 海獅
6. 半字馬	6. 半字馬
7. 站立蹲腿跳	7. 站立蹲腿跳
8. 橫分腿跳	8. 橫分腿跳

初級 C 組

男子 (套路分數：8 分)	女子 (套路分數：8 分)
1. 大字一字 8 拍	1. 大字一字 8 拍
2. 燕式平衡(靜止 2 秒)	2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 前滾翻躺下	3. 前滾翻躺下
4. 拱橋	4. 拱橋
5. 轉身，仰挺身	5. 轉身，仰挺身
6. 半字馬	6. 半字馬
7. 站立蹲腿跳	7. 站立蹲腿跳
8. 橫分腿跳	8. 橫分腿跳

中級組

男子 (套路分數：9 分)	女子 (套路分數：9 分)
1. 單腳倒立，站立	1. 向前併步兩步
2. 前滾翻接分腿跳	2. 燕式平衡(靜止 2 秒)
3. 上體前倒成屈臂俯撐	3. 站立落拱橋
4. 頭手倒立成團身(靜止 2 秒)	4. 肩胛倒立，起身
5. 前滾翻成分腿坐	5. 半轉跳(180 度)
6. 兩腿併腿接手支撐腰的肩胛倒立(靜止 2 秒)	6. 前踢腿左右各一次
7. 半轉跳(180 度)	7. 分腿跳
8. 燕式平衡 (靜止 2 秒)	8. 側手翻
9. 側手翻接側手翻	9. 一字馬



明愛荃灣社區中心與香港青年體育會聯合主辦

第6屆幼兒及兒童體操比賽 2016



高級組

男子 (套路分數：10 分)	女子 (套路分數：10 分)
1. 倒立前滾翻起立 2. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐 3. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成三個方向的劈叉 4. 左(右)腿後擺成俯撐 5. 頭手倒立(靜止 2 秒) 6. 前滾翻成分腿坐 7. 兩腿併腿接手不支撐腰的肩胛倒立(靜止 2 秒) 8. 併腿坐，後滾翻起 9. 半轉跳(180 度) 10. 跳起側手翻接側手翻	1. 向前併步兩步 2. 前滾翻接西松跳 3. 一字馬轉大字馬轉一字馬 4. 前併腿成屈體坐 5. 肩胛倒立，起身 6. 站立落拱橋推手起再站立 7. Y 字站立 8. 連續蹲腿跳分腿跳 9. 單足轉 360 度 10. 原地蹬腿側手翻接側手翻

公開組

男子 (套路分數：13 分)	女子 (套路分數：13 分)
1. 手倒立(停 2 秒)(1 分)前滾翻起立(1 分) 2. 三步助跑跳起魚躍前滾翻直腿起(1 分) 3. 上體前倒右(左)腿後舉成屈臂俯撐(1 分) 4. 兩臂撐直，右(左)腿前擺成縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)(1 分) 5. 轉體 180°成左(右)腿在前的縱劈叉，兩臂側平舉(稍停)(1 分) 6. 左(右)腿後擺成俯撐(1 分) 7. 慢起頭手倒立(停 2 秒)(1 分) 8. 前滾翻成分腿坐(1 分) 9. 分腿支撐(停 2 秒)，還原成分腿坐(1 分) 10. 兩腿併腿，後滾翻直腿起(1 分) 11. 燕式平衡(停 2 秒)(1 分) 12. 跳起側手翻接側手翻併腿站立結束(1 分)	1. 舞蹈動作(1 分) 2. 倒立前滾翻(1 分)接西松跳(1 分) 3. 原地蹬腿側手翻(1 分)接側手翻(1 分) 4. 燕式平衡(靜止 2 秒)(1 分)接分腿體前屈(1 分)接手不按腰的肩胛倒立(靜止 2 秒)(1 分) 5. 三個方向的劈叉(1 分) 6. 站立落拱橋，推手(1 分) 7. 單足轉體 360 度(1 分) 8. 跨跳，橫分腿體跳(舞蹈段落)(1 分) 9. 舞蹈結束動作(1 分) (次序可自由編排)

備註欄

1. 開始位置不限，可自行隨時轉方向
2. 體操墊總長度為8米，闊2米



明愛荃灣社區中心與香港青年體育會聯合主辦
第 6 屆幼兒及兒童體操比賽 2016



平衡木各組別動作

初級 B 組及初級 C 組

男子 (套路分數：8 分)	女子 (套路分數：8 分)
(上法：任何方法，不計分) 1. 向前行兩步 2. 蹲下起身 3. 前踢腿左右各一次 4. 直跳 5. 蹬腳 180 度轉身 6. 向後行兩步 7. 提膝平衡(靜止 2 秒) 8. 下法：橫木直跳	(上法：任何方法，不計分) 1. 向前行兩步 2. 蹲下起身 3. 前踢腿左右各一次 4. 直跳 5. 蹬腳 180 度轉身 6. 向後行兩步 7. 提膝平衡(靜止 2 秒) 8. 下法：橫木直跳

備註欄

1. 開始位置不限
2. 平衡木總長度為 3 米內



附件二

評分規則

1. 每個體操動作為 1 分。
2. 總分是由所選級別之動作分數總和加上整體印象分。
3. 總分表

自由體操

男子	初級 ABC 組	中級組	高級組	公開組
動作分數	8	9	10	13
整體印象分	2	2	2	2
總分	10	11	12	15

女子	初級 ABC 組	中級組	高級組	公開組
動作分數	8	9	10	13
整體印象分	2	2	2	2
總分	10	11	12	15

平衡木

男子/女子	初級 BC 組
動作分數	8
整體印象分	2
總分	10

4. 裁判會按該動作之技術表現而扣分，小錯為 0.1，中錯為 0.3，大錯為 0.5。
5. 如沒有做出該動作，則沒有動作分數，而印象分不會扣減。
6. 動作與動作之間之過度動作及動作美感/形態會以整體印象分評分。
7. 如有以下情況下，會在整體印象分評分後扣減。
 - a) 開始時參賽者須將雙手舉高，以示準備，如沒有則在整體印象分扣 0.1 分。
 - b) 完成後參賽者須作出結束動作，如沒有則在整體印象分扣 0.1 分。
 - c) 裁判發出指令示意開始後方可開始，如違規須在整體印象分扣 0.1 分。
 - d) **初級組**參賽者須穿上運動服飾參加比賽，如違規須在整體印象分扣 1 分。參賽者可自行選擇穿著技巧鞋或赤腳參賽。
 - e) **中級組、高級組及公開組**參賽者**必須**穿著體操衣，如不穿著體操衣會被扣整體印象分 1 分。(可自行選擇穿著技巧鞋或赤腳與否)。
8. 所有動作必須於比賽體操地墊上完成。如參賽者比賽期間離開體操地墊以外，參賽者需從回體操地墊上繼續作賽。
9. 參賽者如不聽從裁判及主辦機構人員指示或作出不君子行為，一律均會被取消比賽資格，而參賽費用一概不獲發還。
10. 本會建議其他組別參加者亦穿著體操衣表示尊重體操比賽文化。
11. 本賽事不設上訴制度。



明愛荃灣社區中心與香港青年體育會聯合主辦
第6屆幼兒及兒童體操比賽 2016



附件三

報名表格

參加者資料

中文姓名 _____ 英文姓名 _____ 身份證號碼/
出世紙號碼 _____

性別 男 / 女 出生日期 _____ 年齡 _____

組別： 自由體操：初級A組 初級B組 初級C組 中級組 高級組 公開組
平衡木：初級B組 初級C組

☆請刪去不適用者 ☆請以號表示參賽組別

聯絡地址 _____

電郵地址(家長) _____ 聯絡電話(家長) _____

教練姓名: _____ 緊急聯絡人姓名 _____

參加體操班機構/ _____

學校名稱: _____ 緊急聯絡人電話 _____

家長或監護人填寫聲明及簽署

<p>聲明： 我（參加者家長）_____ 同意（參加者姓名）_____ 的健康及體能良好，適宜及同意參加主辦機構是次比賽。如果參加者因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構則無須負責。我已閱讀並明白及遵守「評分規則」及「報名章程」。</p> <p>健康狀況及特別事項：無 / 有: _____ (例如：高血壓、心臟病、曾有嚴重受傷)</p>			
日期		家長/監護人簽署	

☆請刪去不適用者

本會專用	
收取日期 _____	提交教練名稱 _____
是否提交出生年齡證明文件副本	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
已查核年齡及組別	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
支票號碼 _____	支票銀碼 _____ 經手人 _____