

文化體育及旅遊局 地區體育活動資助計劃資助



大埔體育會 主辦



柏鈴體育有限公司 協辦

兒童競技體操邀請賽章程

- 1 目的：讓運動員提升自信，提高競技體操水平，培養未來體操運動員。
- 2 比賽日期：2025年4月4日(星期四)
- 3 時間：10:00 – 18:00
- 4 地點：大埔體育會李福林體育館(綜合運動場)
- 5 比賽組別，項目及參賽資格：

組別	項目				參賽資格
F1 幼兒組(男子)	自由操	跳馬			2020年或之後之出生者
F2 幼兒組(女子)	自由操	跳馬			2020年或之後之出生者
F3 兒童組(男子)	自由操	跳馬	單槓		2017年或之後之出生者
F4 兒童組(女子)	自由操	跳馬		平衡木	2017年或之後之出生者
F5 兒童組(男子)	自由操	跳馬	單槓		2013年或之後之出生者
F6 兒童組(女子)	自由操	跳馬		平衡木	2013年或之後之出生者
F7 公開組(男子)	自由操	跳馬	單槓		不限出生日期
F8 公開組(女子)	自由操	跳馬		平衡木	不限出生日期

- 幼兒組 (3-5歲，2020-2022年)
- 兒童組 (6-8歲，2017-2019年及(9-12歲，2013-2016年))
- 公開組 (不限出生日期)

6. 各運動員必須穿着整齊體操服作賽

7. 報名費用

- 7.1 每組報名費為港元200元正。
- 7.2 填妥報名表格及報名費到大埔體育會詢問處繳交。

8. 獎項：

- 8.1 每組設個人冠亞季軍，勝出者均頒發獎牌及證書各一。
- 8.2 每名能夠完成一套完整套路之參賽者，均頒發獎牌及表現優異證書各一。

9. 備註

- 9.1 比賽運動請一定風險，為提高保障，參賽者亦可按個人需要自行額外購買保險。
- 9.2 如發現參賽者虛報資料，大會將有權取消其參賽資格，成績及褫奪獎牌及名次，已繳交之費用將不會發還。
- 9.3 比賽不設上訴，本章程如有任何補充，本會有最終解釋權。

10. 截止報名日期：2025年3月20日

兒童競技體操比賽

幼兒組 (男子及女子)

自由操

1. 前滾翻
2. 前滾翻分腿坐
3. 右、左、前屈體 (各 3 秒)
4. 並腿坐高舉腿 (3 秒)
5. 仰撐 (3 秒)
6. 轉體 180 度成俯 (3 秒)
7. 向後彎腰團身 (海獅 3 秒)
8. 膝跳接兔跳站立
9. 直跳轉體 180 度
10. 一字馬結束 (3 秒)

跳馬 (60CM)

1. 助跑踏板蹲腿 (上墊)
2. 前滾翻
3. 直跳落地

兒童組 (6-8 歲) (9-12 歲)

男子

自由操

1. 側平衡
2. 前滾翻接屈體坐
3. 屈體前壓
4. 後滾翻
5. 弓步轉 180 度
6. 跳轉 360 度
7. 團身跳
8. 倒立 (稍停)
9. 側手翻
10. 劈叉 (一字馬)

單槓

1. 沿垂 (2 秒)
2. 蹲腿 (2 秒)
3. 屈腿起浪擺動兩次
4. 後擺跳落

女子

自由操

1. 燕式平衡 (2 秒)
2. 單腿前滾分腿坐
3. 分腿前屈體 (3 秒)
4. 拱橋 (3 秒)
5. 肩倒立 (3 秒)
6. 前拼步兩次接大跨跳
7. 單足轉體 180 度
8. 跳轉 360 度
9. 側手翻
10. 劈叉 (一字馬)

平衡木 (6-8 歲 30cm) (9-12 歲 60cm)

1. 直跳上木
2. 燕式平衡 90 度 (3 秒)
3. 立踵向前行兩步接雙腿立踵轉體 180 度
4. 立踵向後行兩步
5. L 字倒立
6. 單足轉體 180 度
7. 前滾翻
8. 直跳接蹲腿跳
9. 跳轉 180 度
10. 助跑分腿跳落木

男子及女子

跳馬 (50cm) (6-8 歲)

1. 直跳
2. 倒立躺臥

跳馬 (70cm) (9-12 歲)

1. 直跳
2. 倒立推手躺臥

公開組

男子

自由操

1. 魚躍前滾翻
2. 跳轉 180 度
3. 倒立接前滾翻 (2 秒)
4. 俯撐半旋
5. 分腿支撐 (2 秒)
6. 屈體後滾翻直腿起
7. 分腿跳
8. 側手翻
9. 側平衡
10. 躑子

單槓

1. 翻身上成支撐
2. 左/右擺腿成騎撐
3. 反握擺腿轉體 180 度成支撐
4. 後腹回環
5. 後擺弧形落地

女子

自由操

1. 躑子接直跳 接
2. 後滾翻
3. 倒立前滾翻 接
4. 西松跳
5. 後軟接後軟
6. 轉體 360 度
7. 前軟翻
8. 跨跳 接
9. 直跳 360 度
10. 趨步側手翻 接 側手翻

平衡木

1. 雙手按橫木蹲上
2. 燕式平衡 (3 秒)
3. 跨跳
4. 單足轉體 360 度
5. 後軟翻 / 前滾翻 / 側手翻
6. 跳轉 180 度
7. 後軟翻 / 前滾翻 / 側手翻
8. 直跳 接
9. 前後分腿跳
10. 躑子
(Ps 要 10 個不同動作)

男子及女子

跳馬 (90cm)

1. 助跑上板
2. 推手倒立成躺臥

兒童競技體操邀請賽報名表

姓名：_____ 出生年份：_____ 性別：_____

會員證號碼：_____

電話號碼：_____

緊急聯絡人姓名：_____ 急聯絡人電話：_____

比賽組別：_____

報名費：_____ 收據號碼：_____

聲明：

本人健康良好，並無任何疾病。本人身體狀況適宜參加上述活動，並明白體育活動(例如體操、彈網等)存在著危險，在活動期間，如有任何意外，大埔體育會毋須負任何責任。此外，本人會絕對遵從大埔體育會職員／導師的指導。

參加者如對健康狀況有疑問，請先諮詢醫生意見。大埔體育會只購有第三者責任保險，如有需要，參加者請自行購意外保險。

參加者簽署：_____ 家長簽名：_____ 日期：_____

(適用於十八歲以下參加者)