

第三十三屆全港公開內家拳錦標賽 2025

參賽員須知

~~~~~

1. 參賽員須自備穿著下列其中一類服裝：  
a. 運動裝運動鞋                      b. 唐裝唐鞋                      c. 精武衫褲精武鞋  
d. 團體比賽制服主題鮮明/一致
2. 開場前 30 分鐘到場館報到處報到，等候出賽，大會點名後 10 秒內即須進場，逾時作棄權論。
3. 比賽時限有所規定，逾時或不足，每秒扣 0.1 分，如此類推。
4. 個人及團體參賽之器械須自備。
5. 比賽時不得配戴手錶，手鍊，頸鍊等進場，以免影響賽程。
6. 凡發現比賽中之套路與所報不符或不屬內家，本會有權即時停止及以比賽項目不符，不予評分。
7. 比賽期間，參賽員應小心預防發生任何損傷，如有意外，參賽員自負全責。
8. 成績優異者，將獲本會邀請於其他節目中表演。
9. 請於比賽前(7 月 3 至 4 日)在辦公時間內向本會查詢出賽情況及領取號碼布。
10. 出場序將會在 7 月 2 日至 6 日刊登在本會網頁，歡迎瀏覽。(www.hkcmma.com.hk)
11. 比賽開始後，運動員必須依照大會司儀宣佈向該場地之檢錄員報到，並必須按照其指示。

### 個人內家拳套路賽評分標準

| 準 則   | 內 容       | 分 值  |
|-------|-----------|------|
| 1. 禮儀 | 尊敬有禮，服裝合適 | 1.0  |
| 2. 形法 | 尺規合度，動靜成勢 | 3.0  |
| 3. 結構 | 整體佈局，內容風格 | 3.0  |
| 4. 功力 | 內外協調，意氣神勁 | 3.0  |
| 滿分：   |           | 10 分 |

### 團體內家拳套路賽評分標準

| 準 則   | 內 容         | 分 值  |
|-------|-------------|------|
| 1. 服裝 | 合適 整潔 美觀 悅目 | 1.0  |
| 2. 隊形 | 進場 退場 中場變化  | 2.0  |
| 3. 協調 | 動作整齊 距離一致   | 2.0  |
| 4. 結構 | 內容貫串 佈局均勻   | 2.0  |
| 5. 功力 | 招式準確 熟練流暢   | 3.0  |
| 滿分：   |             | 10 分 |