



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2019 年技巧體操精英隊甄選日

目的： 選拔有潛質的運動員，接受有系統的訓練，經測試篩選後有機會代表香港參加國際性比賽。

日期： 2019 年 3 月 9 日 (星期六)

時間： 下午 5 時至 7 時

地點： 順利邨體育館 – 體操訓練場

報名資格： (1) 年齡為 8 至 16 歲 (於 2003 至 2011 年間出生)，男女均可；及
(2) 持有本會技巧 / 競技體操章別計劃初級銅章(L1)或以上；或
(3) 具有兩年舞蹈及技巧體操訓練經驗者優先考慮；或
(4) 獲本會技巧體操技術委員會推薦。

名額： 40 名

服裝： 體操衣 或 運動服 (短袖衫及短褲)

報名方法： (1) 網上報名: <https://goo.gl/forms/hZ8c268BckzXKPVF2> 把劃線支票寄抵本辦公室 或
(2) 填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室 (期票恕不接受)

截止日期： 2019 年 2 月 27 日(星期三) (以送抵本辦公室為準)

如在截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理

費用： \$110 (報名費 \$80；公眾責任保險費 \$30)

體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要再自行購買保險。

評選內容 (1) 身體素質 (速度、力量、柔軟度、身體協調)

及準則： (2) 體操技巧 (技巧體操專項動作、舞蹈、翻騰)

(3) 年齡

查詢： 電話：2504 8233
網址：www.gahk.org.hk

傳真：2882 8590
電郵：mail@gahk.org.hk

- 備註：(1) 如參加者人數超額，本會技巧體操技術委員會將以參加者提供的體操經驗及資歷作參考，資歷較佳者將獲優先考慮參加是次甄選。
- (2) 參加者於甄選日報到時，須出示附有相片及出生日期的有關身分證明文件，以供大會工作人員查核。
- (3) 本甄選日恕不接受傳真及即場報名參加。
- (4) 參加者需於甄選日準時下午 5 時正到達場館，逾時不得參與甄選。
- (5) 入選名單將於完成甄選後兩星期內在本會網上刊登，入選者將個別獲電郵通知。
- (6) 資料如有不全，包括網上報名而未能於截止日期前寄抵支票到本辦公室者，其申請恕不受理。
- (7) 所繳費用，不論任何情況概不退還。
- (8) 體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要再自行購買保險。
- (9) 本會將保留此章程之最終解釋及取錄學員之決定，各參加者不得異議。

獲選後訓練詳情：

組別*	精英 A 組	精英 B 組	精英 C 組	精英 D 組	精英 E 組	精英 F 組
訓練日期	2019 年 4 月開始					
訓練時間	逢 星期六 1700 – 1900 及 星期日 1700 – 2000	逢 星期三 1800 – 2100 及 星期日 1400 – 1700	逢 星期六 1400 – 1700 及 星期日 1600 – 1900	逢 星期二 1900 – 2100 及 星期五 1800 – 2100	逢 星期二或四 1600 – 1800 及 星期日 1900 – 2100	逢 星期二 1800 – 2100 及 星期六 1700 – 1900
訓練費連 保險費# (三個月計)	約\$3,300					
訓練地點	順利邨體育館 – 體操訓練場					

#保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。

*以上各組別之分配由本會安排，入選者不得自行決定。

本會有權就訓練地點、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。

2019 年技巧體操精英隊甄選日

2019 年 3 月 9 日 (星期六)

報名表格

近照
(不貼相片,
申請將不
受辦理)

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____

性 別： 男 / 女 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 年 齡： _____

身 高(cm)： _____ 體 重(kg)： _____ 電 郵(必須填寫)： _____

聯絡電話： (日間) _____ (手提) _____

住址： _____

學校： _____ 年 級： _____

推薦人/教練 姓名： _____

體操簡述及經驗：

- * 本人曾參加學校體育推廣計劃 / 體操發展計劃 (年份： _____ 項目： _____)
- * 本人現正參加 / 曾參加其他體操項目之精英班 / 潛能班 / 青苗班 (年份： _____ 項目： _____)
- * 本人現正參加 / 曾參加競技體操訓練 (請於下方列明)

其他經驗： _____

責任及健康聲明(十八歲或以下參加者需家長簽署)

- 謹證明本人或敝子女 _____ 是自願參加是項活動，並願意自行承擔所有責任。本人或敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人或敝子女、本人或敝子女之繼承人、本人或敝子女之遺囑執行人及本人或敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人或敝子女因參加是項活動而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人或敝子女亦同時聲明本人或敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成是項活動。本人或敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人或敝子女審查而可以使用本人或敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- 本人 / 敝子女已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人 / 敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成是項活動。
家長 / 監護人簽署： _____ (家長 / 監護人姓名： _____)

緊急聯絡電話： _____ 參加者簽署： _____ 日期： _____

* 請刪去不適用者

備註：申請人提供的資料，只作中國香港體操總會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。