中國香港體操總會　　主辦　　康樂及文化事務署　資助

2026-2027 年度
技巧體操綜合甄選日 II
(精英隊、精英隊預備班及青苗培訓計劃)

(一) **目的** ：挑選具潛質的運動員，進入精英班、精英隊預備班及青苗培訓計劃，接受系統性訓練，培訓成為香港技巧體操的生力軍及填補現時隊內空缺位置。

(二) **日期** ：**2026 年 12 月 5 日（星期六）**

(三) **時間** ：下午 4 時至 8 時
第一節：下午 4 時至 6 時
第二節：下午 6 時至 8 時
(視乎參加人數而定)

(四) **地點** ：順利邨體育館 – 體操訓練場

(五) **報名資格** ：6 - 18 歲 (於 2008 至 2020 年間出生) 對技巧體操有濃厚興趣之人士，男女均可

有以下經驗者會優先考慮：

(1) 持有本會技巧 / 競技體操章別計劃初級銅章(L1)或以上；或

(2) 具有兩年或以上舞蹈及技巧體操訓練經驗；或

(3) 獲本會技巧體操技術委員會推薦。

(六) **服裝** ：體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)

(七) **名額** ：60 名 (現役精英隊隊員無需參與本次甄選。至於本年度現役精英隊預備班及青苗培訓計劃的運動員，若有意晉升至更高級別，歡迎參加本次甄選日；如選擇繼續留在原有訓練班別，則毋須參與。)

(八) **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，本會建議各參加者購買個人意外保險

(九) **報名辦法** ：(1) 網上報名：https://forms.gle/UJ7DUvNxU24YNr356
並**於截止日期前**寄回支票到「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室—中國香港體操總會」及電郵有關體操資歷文件副本(如適用)到 rennus@gahk.org.hk。

支票抬頭：「中國香港體操總會」或「The Gymnastics Association of Hong Kong, China」，支票背頁填上參加者姓名、聯絡電話及註明「技巧體操綜合甄選日 II」。**期票恕不接受**。

註：本會不會接收郵資不足的信件。爲確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。

(十) **截止日期** ：**2026 年 11 月 19 日(星期四)** (以送抵辦公室為準)
如在截止報名日期後收到之報名表或支票，一概不獲受理*

(十一) **評選內容及準則** ：
- 身體素質 (速度、力量、柔軟度、身體協調、靈巧性、平衡 (如倒立、拱橋、分腿跳等))
- 體操技巧 (技巧體操專項動作、舞蹈、翻騰)
- 年齡

(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會技巧體操技術委員會將參考參加者過往三年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)

***甄選中表現優異及持有香港特別行政區護照，將被取錄為技巧體操精英隊之學員；其次按成績依序取錄至精英隊預備班；精英隊預備班收生額滿後則安排加入青苗培訓計劃。精英隊預備班及青苗培訓計劃均視乎空缺情況方可接納新學員。**

(十二) **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) 甄選名單將於2026年11月27日(星期五)或之前在本會網頁上刊登。如不獲接納甄選，本會將退回有關表格及費用。
(3) 是次甄選日不會接受傳真及即場報名參加。
(4) 請參加者於甄選日根據本會安排之報到時間準時出席，逾時當棄權論。
(5) 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。
(6) 入選名單將於**2026年12月31日(星期四)**或之前在本會網頁上刊登。
(7) 報名一經接納，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，本會建議各參加者購買個人意外保險。
(9) 本會保留此章程之最終解釋及取錄學員之權利，參加者不得異議。

(十三) **查詢** ：電話：2504 8233　　傳真：2882 8590
網址：www.gahk.org.hk　　電郵：mail@gahk.org.hk

(十四)　訓練詳情　：

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**
訓練日期	2026 年 12 月開始				
訓練時間	逢 星期三 1900 – 2100、星期六 1100 – 1300、1400 - 1600 及 星期日 1600 – 1900	逢 星期四 1900 – 2100、星期六 1100 – 1300 及 星期六 1400 – 1700	逢 星期三 1700 – 1900、星期六 1100 – 1300 及 星期六 1300 – 1500	逢 星期二 1800 – 2100 及 星期六 1700 – 1900 及 星期六 1900 – 2100	逢 星期三 1900 – 2100、星期五 1800 – 2100 及 星期六 1300 – 1500
	<u>每半年一次評核，共兩次（評核內容包括體能、技術、訓練態度及出席率）</u> <u>不合格的運動員將不能繼續接受訓練</u>				
訓練費連公眾責任保險費 (三個月計)	約$3,700 - $4,500				
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。

*以上各組別之分配由本會安排，入選者不得自行決定。

	精英隊預備班 [自資課程]	青苗培訓計劃
參加者年齡	6 歲 至 18 歲	6 歲 至 18 歲
名額	將視選拔完成後剩餘名額及實際情況而定	
訓練日期	由 2026 年 12 月開始 至 2027 年 3 月	
訓練時間	逢 星期六： 1700 – 1900 星期日： 1400 – 1600	逢 星期三：1900 – 2100 星期日：1600 – 1800
	<u>每半年一次評核，共兩次（評核內容包括體能、技術、訓練態度及出席率）</u> <u>不合格的運動員將不能繼續接受訓練</u>	
訓練期數	每兩個月為一期, 實際費用將根據上課時數而定	全年共 4 期，每期 21 堂，每堂 2 小時
訓練費連公眾責任保險費	每堂費用為 $160， 另每月公眾責任保險費$110#	每期費用為 $735， 另每月公眾責任保險費$110#
訓練地點	順利邨體育館 – 體操訓練場	
備註	/	每期出席率達 80%，可獲發出席證書

#保險費包括公眾責任保險費。

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。

附件一

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証明文件，以作參考。

9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。