



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署

資助

## 2018-2019 年度青苗 (技巧體操) 培訓計劃

2018.3.12 更新

<p><b>技巧體操簡介：</b></p> 	<p>技巧體操十分講求合作，是一種用力準確的形體運動。比賽分五個項目：男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。其動作特點，一類是靜力性平衡造型動作；另一類是動力性拋接動作，是通過兩人、三人或四人的合作而創造，因此劃分了上面人、下面人與及中間人等不同的運動角色。</p> <p><b>平衡類：</b>在不同的支撐點上完成各種多變的造型：如劈腿、結環，倒立、背弓、水平等動作。</p> <p><b>拋接類：</b>完成各種空中翻轉；快速、用力、掛腰、下法等騰空動作。</p> <p>技巧訓練要求兩人、三人或四人思想技術協調配合，通過練習可以培養勇敢頑強的意志，發揮團結互助的集體主義精神，以及提高靈敏、速度、力量等素質。</p>						
<p><b>宗旨和目的：</b></p> 	<p>青苗(技巧體操)培訓計劃以基礎訓練為主，希望培訓出技巧體操新秀而成為港隊或精英隊的新力軍。訓練共分四期及兩次甄選。參加者須要通過甄選合格，方可成為青苗(技巧體操)培訓計劃的學員。每期訓練均會進行一次內部測試，不合格者必須退出，務求使學員能全力以赴，提高實力及水平。</p>						
<p><b>事項</b></p>	<p><b>日期/時間/地點</b></p>	<p><b>備註</b></p>					
<p>甄選日</p>	<p>2018年4月14日(星期六) 1100-1300 順利邨體育館 - 體操訓練場</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 參加者年齡由 6-18 歲 (於 2000-2012 年間出生)</li> <li>- 費用：<b>\$60</b> (包括報名費\$30 及公眾責任保險費<b>\$30</b>)</li> <li>- 名額：40 人 (先到先得，額滿即止)</li> <li>- 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。</li> <li>- <b>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。</b></li> </ul>					
<p>訓練</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <p>第一期 2018年5月5日 開始</p> </td> <td rowspan="4" style="width: 30%; vertical-align: middle;"> <p>逢星期六 1100-1300 及 逢星期日 1400-1600</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>第二期 2018年7月28日 開始</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>第三期 2018年10月20日 開始</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>第四期 2019年1月12日 開始</p> </td> </tr> </table> <p><b>上課地點</b> 順利邨體育館 - 體操訓練場</p>	<p>第一期 2018年5月5日 開始</p>	<p>逢星期六 1100-1300 及 逢星期日 1400-1600</p>	<p>第二期 2018年7月28日 開始</p>	<p>第三期 2018年10月20日 開始</p>	<p>第四期 2019年1月12日 開始</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 費用：每期<b>\$1,065</b> (包括學費\$735 及保險費<b>\$330*</b>)</li> <li>- 期數：全年共4期，每期21堂，每堂2小時</li> <li>- 名額：14人</li> <li>- 學員如在每期出席率達80%，可獲發出席證書</li> <li>- <b>體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。</b></li> <li>- <b>參加者亦可按個人需要再自行額外投保。</b></li> </ul> <p><small>*保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費</small></p>
<p>第一期 2018年5月5日 開始</p>	<p>逢星期六 1100-1300 及 逢星期日 1400-1600</p>						
<p>第二期 2018年7月28日 開始</p>							
<p>第三期 2018年10月20日 開始</p>							
<p>第四期 2019年1月12日 開始</p>							

- 測試內容： 柔軟性、體能素質及技巧(如倒立、拱橋、俯撐前衝等)測試
- 報名方法： 填妥報名表、連同以下文件寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室
- 近照一張(貼在報名表上)
  - 甄選費用\$60元(包括報名費\$30及公眾責任保險費\$30)，支票抬頭請書：『中國香港體操總會』，背頁請寫上參加者姓名、聯絡電話及註明『青苗(技巧體操)甄選日』
- 註：本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及回郵地址**
- 報名日期： 由即日起至 **2018年4月6日(星期五)** (以送抵辦公室為準)
- 查詢： 電話 2504 8233 網址 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)
- 備註： 1. 一經報名，參加者所繳費用，恕不發還。  
2. 入選者將於甄選後有專人聯絡，若兩星期內未獲通知則當落選論。  
3. 本會保留此章程之最終解釋及取錄之權利，參加者不得異議。

## 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，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，看看應否繼續參加此活動。
  
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，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. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

會方專用：  
支票編號：\_\_\_\_\_  
收據編號：R\_\_\_\_\_  
申請狀況：接受 / 拒絕

## 2018-2019 年度青苗 (技巧體操) 培訓計劃

### 甄選日報名表

(2018年4月14日)

相片  
(必須貼上)

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 年齡：\_\_\_\_\_ 國籍：\_\_\_\_\_

性別：男 / 女 聯絡電話：\_\_\_\_\_ (日間) \_\_\_\_\_ (手提)

地址：\_\_\_\_\_

電郵地址(必須填寫)：\_\_\_\_\_ 身高：\_\_\_\_\_厘米 體重：\_\_\_\_\_公斤

持有體操級別：\_\_\_\_\_ (請附上副本)

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 / 聯校(藝術體操)訓練計劃 / 體操發展計劃

\*本人現正參加 / 曾參加其他體操項目之精英班 (請列明項目及年份：\_\_\_\_\_)

其他：(如不敷應用，請另紙填寫)

#### 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，中國香港體操總會只作舉辦康體活動報名、統計、日後聯絡及活動意見調查事宜之用。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。