



中國香港體操總會 2019-2020 技巧體操隊(進階班)訓練計劃

一. 目的：為加強培訓對技巧體操有興趣及有潛質之運動員，本會希望透過有系統的訓練，使參加者達至正式成為技巧體操香港代表/精英隊的目標。

二. 對象：對技巧體操有興趣 6 至 21 歲運動員

三. 日期：逢星期日

四. 時間：下午 5:00 – 7:00

五. 地點：順利邨體育館

六. 人數：15 名（名額有限，先到先得）

七. 教練：中國香港體操總會技巧體操註冊教練

八. 參考時間表及費用：

上課日期	費用	報名截止日期
2020 年 2 月 2,9,16,23 日	全期共 9 課	2020 年 1 月 20 日
2020 年 3 月 1,8,15,22,29 日	合共 \$ 1,480	

九. 報名方法：

填妥報名表格，連同以劃線支票繳付之報名費（支票抬頭書《中國香港體操總會》），親臨或郵寄至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收。（信封面請註明「技巧體操隊(進階班)訓練計劃」）

十一. 其他

- 甲、 報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還
- 乙、 獲取錄者，將於開課前接獲電郵通知
- 丙、 穿著整齊運動服裝及技巧鞋上課
- 丁、 本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利

十二. 查詢：2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk

備註：體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保。

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、膝蓋或腕關節)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。



中國香港體操總會 主辦

2019-2020 技巧體操隊(進階班)訓練計劃

報名表格

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別： 男 / 女 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齡： _____

電郵(必須填寫)： _____

聯絡電話： (日間) _____ (手提) _____

住址： _____

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。