中國香港體操總會　　主辦　　康樂及文化事務署　資助

2026-2027 年度
香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓

(一) **目的**：提升青少年運動員的健美體操技術水平、擴闊視野。在具備豐富比賽及教學經驗的前專業健美體操運動員教練指導下，於標準比賽場地進行系統性專項訓練、體能鍛鍊及套路編排。

(二) **日期**：**2026 年 12 月 26 日至 31 日（共 6 天）**

(三) **地點**：深圳市寶安區海韻學校 (校內）

(四) **報名資格**：**只限本會健美體操香港代表隊(港隊)及精英隊隊員參加。**

(五) **服裝**：本會將為是次集訓製作新制服 (具體款式、顏色及領取安排有待確認，詳情將於落實後另行公佈／於出發前通知各入選運動員)

(六) **名額**：18 名 **(名額可能會因資助金額而有所調整)**

(七) **費用**：$500
費用包括住宿、基本膳食費、保險費、海外交通費、本地帶隊教練費、海外教練費、場地費、制服 (暫定) 、運動用品 (暫定) 等
體操運動存在一定風險。為提供保障，本會已為是次集訓及比賽之運動員購買旅遊保險，參加者亦可按個人需要，自行購買額外的保險

(八) **報名辦法**：(1) 網上報名：https://forms.gle/qUZiAd5fT3jJ6TeT9
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」

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「2026-2027 香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓」**。**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。

(九) **截止日期** ：**<u>2026 年 11 月 25 日(星期三)</u>** (以支票送抵辦公室為準)
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) **備註** ：(1) 如報名人數超額，或因資助預算限制未能資助所有申請者，本會將根據運動員**<u>過去兩季內部測試的平均套路分數進行甄選</u>**（如申請者取得相同分數時，於本年度及上年度未曾參加此交流計劃者獲優先考慮）。
(2) 入選名單將於**<u>2026年11月30日(星期一)</u>**或之前在本會網頁上刊登。如不獲接納，本會將退回有關表格及費用。
(3) 是次集訓不會接受傳真及即場報名參加。
(4) 報名一經接納，所繳費用，不論任何情況概不退還。
(5) 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。
(6) 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。

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

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。