



Aerobic Gymnastics
健美體操

中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓。
(二)	對象：	1. 成年組必須於 2024 年內年滿 18 歲 2. 少年組必須於 2024 年內達 15-17 歲 3. 年齡組必須於 2024 年內達 12-14 歲 4. 預備組必須於 2024 年內達 9-11 歲
(三)	日期：	2024 年 11 月 24 日 (星期日)
(四)	時間：	測試時段：下午 5 時至下午 8 時
(五)	地點：	北河街體育館 - 五樓舞蹈室
(六)	報名資格：	1. 必須持有香港永久性居民身份證 2. 必須為香港健美體操精英隊或港隊運動員
(七)	集訓資料：	香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓 日期：2024 年 12 月 26 日至 12 月 31 日 地點：深圳 名額：18 個
(八)	服裝：	體操衣 (或貼身運動服裝)、絲襪 (女生)、白色短襪及白色運動鞋
(九)	費用：	全免 註： - 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
(十)	報名辦法：	1. 網上報名: https://forms.gle/6tiXw9vraVaQnXYq8 2. 相關的證明文件副本 (如適用) 以於網上報名表中上傳
(十一)	截止日期：	<u>2024 年 11 月 21 日</u>
(十二)	測試項目：	單人
(十三)	甄選內容及準則：	(成年組請查閱附件一；少年組及年齡組請查閱附件二；預備組請查閱附件三) (註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會技術委員會將會參考參加者過往四年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)

(十四)	上訴機制：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於成績公佈後 兩個工作日內，以書面及俱名向體操會提出，並繳交上訴費用 HK\$1000； 2. 成立上訴委員會（將有一半人士沒有參與是次甄選活動），並由總會主席或副主席或其他指派人士主持； 3. 總會收到上訴函後兩星期內回覆，如有需要，總會將與有關人士進行會面了解； 4. 如上訴被駁回，有關費用將不獲退還，且不得再次上訴； 5. 如上訴成立，可獲退還有關費用。
(十五)	查詢：	<p>電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk</p>
(十六)	備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者須於下午 4 時 45 分到場向工作人員報到； 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正本，以供大會工作人員查核； 3. 報到後可在場內作熱身運動； 4. 本會有權要求參加者出示身份證明文件，參加者如有虛報，將被取消資格。報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。
(十七)	成績公佈：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 入選名單將於 2 星期內在本會網上刊登； 2. 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。
(十八)	獲選後訓練詳情：	<ul style="list-style-type: none"> - 入選運動員達到條件可參加香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓。 - 入選運動員須出席本會安排之訓練。 - 有關集訓詳細資料將於稍後公布。

香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

甄選內容

(成年組)

1. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)

成年組
自選難度

香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

甄選內容

(少年組及年齡組)

1. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)

- 自選套路必須包括以下列出的所有規定難度

少年組	年齡組	
展示 7 個難度 (必須包含最少 4 類 (family) 難度)	Helicopter	直升飛機成俯臥撐
最多 1 個 0.8 分的難度	Straddle or L- Support (Max to 1/1 turn)	分腿支撐或直角支撐 (上限為一周)
最少 1 個、最多 2 個 0.7 分的難度	Tuck Jump 1/1 turn	團身跳一周
其餘難度分值需在 0.2 分至 0.6 分之間	2/1 turn	單足轉兩周
	自選 3 個 0.2 - 0.6 分的難度動作	

香港健美體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

甄選內容

(預備組)

1. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)
 - 自選套路必須包括以下列出的所有規定難度

預備組
Push Up or Wenson Push Up (俯臥撐 或 文森俯臥撐)
Straddle Support (分腿支撐)
1/1 Air Turn (直跳一周)
自選 4 個 0.1 - 0.4 分的難度動作

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。