



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2021 年健美體操港隊甄選日

- (一) 目的 : 選拔有潛質的運動員，並提供持續及有系統的健美體操訓練機會，藉以提高學員的技術水平，日後代表香港參加海外比賽。
- (二) 對象 : 歡迎 10 歲至 30 歲，對健美體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之人士參加。
- (三) 日期 : 2021 年 11 月 21 日 (星期日)
- (四) 時間 : 下午 5 時至 7 時
- (五) 地點 : 北河街體育館 – 五樓舞蹈室
- (六) 參加資格 : 1. 必須為香港永久性居民
2. 於過去四年曾參加本地健美體操比賽
(如於上述比賽曾獲首 3 名請填寫[附件一])
- (七) 服裝 : 體操衣 (或緊身運動服裝)、白色短襪及白色運動鞋
- (八) 名額 : 20 名
(如參加人數超出限額，持有中國香港體操總會所簽發的健美體操初級銅章 (L1)或以上資歷者，會作參考以優先考慮參加是次甄選)
- (九) 費用 : 港幣\$150 (包括報名費\$120 及保險費\$30)
*註:- 香港健美體操精英隊運動員可獲豁免費用，唯必須於截止日期前遞交報名表
- 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 : 網上報名: <https://forms.gle/x21vuibJCfVR8GPi9> 或填妥報名表，並連同以下文件，寄回「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」:
- 「相關資歷的證明文件副本 (如適用)
- 費用(\$150)劃線支票 (抬頭: 中國香港體操總會, 支票背面請註明「2021 年健美體操港隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。)

(十一) 截止日期 : 2021年11月10日(以送抵辦公室日期為準)

(十二) 甄選內容及準則 : (1) 比賽套路 (評分標準: 以國際比賽規則作評分)
(2) 體能

1. 右腳一字馬
2. 左腳一字馬
3. 大字馬
4. 體前屈
5. 轉肩
6. 掌上壓擊掌(30 秒)
7. V-Sit (1 分鐘)
8. 分腿跳(1 分鐘)
9. 八字跑(2 分鐘)
10. 控倒立

(3) 難度

1. 提臂起接俯臥撐 (Explosive A-Frame)
2. 直昇飛機接俯臥撐 (Helicopter)
3. 分腿支撐 360° (Straddle Support 1/1 Turn)
4. 高直角分腿支撐 (High V-support)
5. 分腿跳接俯臥撐 (Straddle Jump to push up)
6. 縱劈腿 360° 接縱劈腿 (spilt jump 1/1 Turn to split)
7. 蹲腿跳 360° (tuck jump 1/1 Turn)
8. 狼跳 (Cossack Jump)
9. 單足轉體 360° 接垂地劈腿 (1/1 Turn to vertical spilt)
10. 依柳辛 (Illusion)

(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) 備註 : (1) 參加者須於下午 4 時 45 分穿著體操衣 (或緊身運動服裝)、短襪及運動鞋, 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份證明文件正本, 以供大會工作人員查核。
(3) 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。
(4) 報到後可在場內作熱身運動。
(5) 報名一經接納, 參加者所繳費用, 恕不發還。
(6) 是次甄選不會接受傳真或即場報名。
(7) 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。

(十五) 成績公佈 : 入選名單將於 **2021年11月30日(星期二)**或之前於本會網頁內刊登 (www.gahk.org.hk)。

(十六) 獲選後
訓練詳情 : 訓練時間及地點:
逢星期一 1800-2000 (大窩口體育館)
逢星期三 1800-2000 (順利邨體育館)
逢星期日 1700-2000 (北河街體育館)
訓練費連[#]保險費: 約\$ 1,700 - \$2,000
(每兩個月為一期, 實際費用將根據上課時數而定)
[#]保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。
以上訓練詳情有可能因應需要而作出調整, 參加者不得異議。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

健美體操港隊甄選日報名表

甄選日期：2021年11月21日(星期日)

近照
(不貼相片,
申請將不
受辦理)

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：_____ 出生日期：_____年 _____月 _____日 年齡：_____

聯絡電話：_____ 電郵(必須填寫) _____

住址：_____

學校：_____ 年級：_____

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 / 體操發展計劃 (年份：_____ 項目：_____)
- * 本人現正參加 / 曾參加其他體操項目之精英班 / 潛能班 / 青苗班 (年份：_____ 項目：_____)
- * 本人現正參加 / 曾參加健美體操精英隊訓練

責任及健康聲明(十八歲或以下參加者需家長簽署)

- 1. 謹證明本人/敝子女_____是自願參加此活動，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、支持此活動之團體及任何有關之團體對於本人或敝子女因參加此活動而由任何原因，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此活動。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。
2. 本人/敝子女已細閱及明瞭[附件二]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此活動。

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。

2018 - 2021 年健美體操比賽成績

附件一

- 只需填寫曾獲首 3 名之成績
- 請附上成績證明副本，以供查核。
- 如此表格不敷應用，可自行複印

年份	比賽名稱	組別	項目	成績 及 名次 (10.000 / 第二名)	備註

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。