



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2019 年健美體操港隊甄選日

- (一) 目的 : 挑選具潛質的運動員，接受系統性訓練，提高運動員的技術水平。
- (二) 日期 : **2018 年 2 月 24 日 (星期日)**
- (三) 時間 : 下午 5 時至下午 7 時
- (四) 地點 : 北河街體育館 – 五樓舞蹈室
- (五) 報名資格 :
1. 必須持有香港永久性居民身份證
2. 於過去兩年曾參加本地健美體操比賽
(如於上述比賽曾獲頭 3 名請填寫[附件一])
- (六) 服裝 : 體操衣 (或貼身運動服裝)、白色短襪及白色運動鞋
- (七) 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)
- (八) 費用 : 港幣\$150 (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)
(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。)
- (九) 報名辦法 :
1. 郵寄報名:
將填妥的報名表格連同:
- 費用\$150 (以劃線支票繳付，支票抬頭為「**中國香港體操總會**」，支票背面請註明「**2019 年健美體操港隊甄選日**」、參加者姓名及聯絡電話)
- 相關資歷的證明文件副本 (如適用)
寄「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。
2. 網上報名: <https://goo.gl/forms/PSd0IdaKMU8RqI043>
費用及相關資歷的證明文件副本 (如適用) 需以郵寄方式寄回本會
- (十) 截止日期 : **2019 年 2 月 15 日**

(十一) 評選內容及準則 : (1) 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. 俯臥撐/擊掌(30 秒)
7. V-Sit (1 分鐘)
8. 蹲腿跳/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
2. 直昇飛機接俯臥撐
3. 分腿支撐 360°
4. 高直角分腿支撐
5. 分腿跳接俯臥撐
6. 縱劈腿 360° 接縱劈腿
7. 蹲腿跳 360°
8. 狼跳
9. 單足轉體 360° 接垂地劈腿
10. 依柳辛

(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兩年的體操經驗及資歷, 以計算甄選成績。)

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

(十三) 備註 : (1) 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。
(2) 本甄選日不會接受傳真及即場報名參加。
(3) 參加者須於**下午 4 時 45 分**到場準備, 換上體操衣(或貼身運動服裝)
及運動鞋, 作適量熱身運動, 並向工作人員報到。
(4) 入選名單將於 **2019 年 2 月 28 日(星期四)**或之前在本會網上刊登。
(5) 所繳費用, 不論任何情況概不退還。
(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。

(十四) 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。

*總會會就訓練地點、教練、上課日期及時間等作出相應之調配, 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：2019年2月24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。

2017 - 2018 年健美體操比賽成績

附件一

- 只需填寫曾獲頭 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。