



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2025 年健美體操港隊及精英隊甄選日

		健美體操港隊甄選	健美體操精英隊甄選
(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，日後代表香港參加國際性比賽。	
(二)	對象：	歡迎於 2024 年達 6 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：	2025 年 2 月 23 日 (星期日)	
(四)	時間：	下午 5 時至下午 8 時	
(五)	地點：	北河街體育館舞蹈室 (深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 樓)	
	報名資格：	1. 必須持有香港永久性居民身份證及香港特別行政區護照 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 名請於 Google Form 填寫)	1. 必須持有香港永久性居民身份證及香港特別行政區護照
(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 (包括報名費\$120 及公眾責任保險費\$30) 註： - 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	
(九)	報名辦法：	1. 網上報名: https://forms.gle/PPax7Cy6TM5BQT4Z6 ，並將 - 費用 (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「2025 年健美港隊甄選日 或/及 2025 年健美精英隊甄選日」、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。	
(十)	截止日期：	2025 年 2 月 12 日 (以支票送抵辦公室日期為準)	
(十一)	甄選內容及準則：	(請查閱附件一、二) (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：	<p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(1) 報到後可在場內作熱身運動；</p> <p>(2) 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。</p>	
(十四)	成績公佈：	<p>(1) 入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登；</p> <p>(2) 所繳費用，不論任何情況概不退還；</p> <p>(3) 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。</p>	
(十五)	獲選後訓練詳情：	<p>訓練將於 4 月開始，訓練時間及地點：</p> <p>逢星期一 1800-2000 何文田體育館</p> <p>逢星期三 1800-2000 及 (18 歲或以上) 2100-2300 順利邨體育館</p> <p>逢星期六 (18 歲以下) 1900-2200 順利邨體育館</p> <p>逢星期日 1700-2000 北河街體育館</p> <p>訓練費連[#]保險費：約\$ 2,000 - \$3,300 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)</p> <p>[#]保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。</p> <p>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。</p>	<p>訓練將於 4 月開始，訓練時間及地點：</p> <p>逢星期二 1800-2000 保安道體育館</p> <p>逢星期四 1800-2000 待定</p> <p>逢星期六 1900-2200 順利邨體育館</p> <p>訓練費連[#]保險費：約\$ 1,700 - \$2,200 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)</p> <p>[#]保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。</p> <p>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。</p>

健美體操港隊甄選內容

附件一

1. 規定難度

成年組 (18 歲或以上組別)		少年組 (15-17 歲) 年齡組 (12-14 歲)	
男子單人	女子單人	男子單人	女子單人
Helicopter 1/1 Turn to PU		Helicopter 1/1 Turn to PU	
Straddle Support 2/1 Turns / L-Support 2/1 Turns		(少年組) Explosive High-V ½ Twist to Push Up	(年齡組) Straddle Support 2/1 Turns
Scissors Leap 1/1 Turn		Straddle Jump to Push Up	
2/1 Air Turns		1/1 Air Turns	
Butterfly	1/1 Turn with Leg At Horizontall	1/1 Turn Cossack Jump	
½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up	1/2 Turn Cassack Jump 1/2 Twist to Push Up	Scissors Leap Turn	1/2 Turn Split Jump to Split
(二選一) Explosive High-V ½ Twist to Push Up	1/1 Turn Split Jump to Split	Butterfly	Illusion
Straddle Cut ½ Twist to Push Up			
1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	Double Illusion		

2. 自選套路 (評分標準：以 2022-2024 週期比賽規則作評分)

健美體操港隊甄選內容（續）

3. 技巧（六選二）

- 側手內轉
- 前手翻
- 後手翻
- 前軟翻
- 後軟翻
- 側空翻

4. 體能

- 上肢：30 秒提臀起
- 腿部：30 秒屈體分腿跳
- 腰腹：1 分鐘連續直角支撐或分腿支撐（完成平躺轉體 360°+支撐難度為一）
- 提倒立：以分腿支撐開始計
- 平衡與控制：控倒立（男）/ 立踝前搬腿平衡（女）

健美體操精英隊甄選內容

附件二

甄選內容：	音樂感及表現力：	大會即場播放音樂，參加者須跟隨著音樂的節奏做動作，盡情發揮自己的表現力，限時 1 分 25 秒；
	技巧（六選二）	<ul style="list-style-type: none"> - 側手翻 - 前軟翻 - 後軟翻 - 前滾翻 - 魚躍前滾翻 - 側手內轉
	體能	<ul style="list-style-type: none"> - 柔韌：左、右腳一字馬，大字馬 - 上肢：30 秒俯臥撐 - 耐力：2 分鐘 7 米折返跑 - 平板支撐
	難度	<ul style="list-style-type: none"> - 團身跳 - 分腿支撐 - 直升飛機 - 單足轉體 360 - 跳轉 360

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。