



## 中國香港體操總會

### 健美體操精英隊（預備班）訓練計劃（12/2021-1/2022）

目的：	為加強培訓對健美體操有興趣及有潛質之運動員，本會希望透過有系統的訓練，使參加者達至正式成為健美體操香港代表隊／精英隊的目標。每期訓練為期兩個月，表現優良的運動員可被推薦參加健美體操代表隊選拔，通過選拔後可加入精英隊／港隊訓練。	
對象：	對健美體操有興趣之 6 至 30 歲運動員	
地點：	香港中華基督教青年會(九龍會所)一樓活動室或七樓壁球室 (九龍窩打老道 23 號)	
上課日期：	<b>2021 年</b> <b>12 月 5,12,19 日</b> <b>2022 年</b> <b>1 月 2,9,16,23,30 日（逢星期日）</b>	
上課時間：	<b>12:00 – 14:00</b>	<b>14:00 – 16:00</b>
人數：	15 名（名額有限，先到先得）	30 名（名額有限，先到先得）
課程費用：	<b>\$1,200</b>	
教練：	香港代表隊教練 或 中國香港體操總會健美體操註冊教練	
截止報名日期：	<b>2021 年 11 月 26 日(星期五)</b>	
報名方法：	(1) 網上報名： <a href="https://forms.gle/e561jQgUhTDgeqVA8">https://forms.gle/e561jQgUhTDgeqVA8</a> 並寄支票到總會 或 (2) 填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室（期票恕不接受） *信封面請註明：健美體操精英隊（預備班）訓練計劃	
備註：	甲、報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還； 乙、獲取錄者，將於開課前接獲電郵通知； 丙、本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利； 丁、體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保	
查詢：	電話：2504 8233 網址：www.gahk.org.hk	傳真：2882 8590 電郵： <a href="mailto:mail@gahk.org.hk">mail@gahk.org.hk</a>

## 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。



中國香港體操總會  
健美體操精英運動員（預備班）培訓計劃（12/2021-1/2022）  
報名表格

姓名：（中） \_\_\_\_\_ （英） \_\_\_\_\_

性別： 男 / 女 年齡： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

電話：（日間） \_\_\_\_\_ （手提） \_\_\_\_\_

電郵（必須填寫）： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

時段： 12:00 - 14:00 / 14:00 - 16:00

本人同意以上資料將被保留用作本會健美體操活動宣傳及通訊事宜。

閣下如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

**聲明——年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明**

1. 謹證明本人 / 敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人 / 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 / 敝子女、本人 / 敝子女之繼承人、本人 / 敝子女之遺囑執行人及本人 / 敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人 / 敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，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 / 敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人 / 敝子女審查而可以使用本人 / 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 / 敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人 / 敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
3. 本人 / 敝子女已細閱及明瞭 [附件一] 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賽事或訓練課程。

申請日期： \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_

家長簽署： \_\_\_\_\_

\* 申請人簽署： \_\_\_\_\_