



中國香港體操總會 健美體操精英隊（預備班）訓練計劃

一. 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

二. 對象：對健美體操有興趣 6 至 25 歲運動員

三. 日期：**逢星期日**

四. 時間：下午 2:00 – 4:00

五. 地點：香港中華基督教青年會(九龍會所)一樓活動室（九龍窩打老道 23 號）

六. 人數：15 名（名額有限，先到先得）

七. 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

八. 形式：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

九. 參考時間表及費用：

上課日期	費用	報名截止日期
2018 年 12 月 2,9,16,23 日 2019 年 1 月 6,13,20,27 日	全期共 8 課 合共 \$ 1,200	2018 年 11 月 25 日
2019 年 2 月 3,10,17,24 日 2019 年 3 月 3,10,17,24,31 日	全期共 9 課 合共 \$ 1,350	2018 年 1 月 25 日

****上課日期和費用僅供參考，以每期開課前的章程為準。**

十. 報名方法：

填妥報名表格，連同以劃線支票繳付之報名費（支票抬頭書《中國香港體操總會》），親臨或郵寄至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。（信封面請註明「健美體操精英隊（預備班）訓練計劃」）

十一. 其他

- 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、 應場地要求，獲取錄之學員須於下午一時五十五分於舞蹈室門口集合並一起進入訓練場地

十二. 查詢：2504 8233

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

備註: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。

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，或曾否失去知覺
 - 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。