



中國香港體操總會 主辦

2022-2023 年度

男、女子競技體操港隊甄選日

- (一) 目的 : 挑選具潛質的競技體操運動員，接受系統性訓練，提高運動員的技術水平，並為香港在國際性賽事爭取佳績。
- (二) 日期 : 2022 年 11 月 27 日 (星期日)
- (三) 時間 : 下午 2 時至 5 時
- (四) 地點 : 順利邨體育館 – 體操訓練場
- (五) 報名資格 : 符合條件 (1) 或 (2) 並 持有有效之香港特區護照
- (1) 男子：10 - 12 歲 (於 2010 - 2012 年間出生)
女子：8 - 12 歲 (於 2010- 2014 年間出生)
並符合以下其中一項：
1. 曾於全港競技體操公開賽獲前 8 名 或；
 2. 曾於海外的公開賽事獲前 8 名
- (2) 2022-2023 年度競技體操精英隊成員 或；
2021-2022 年度競技體操精英隊成員 或；
2020-2021 年度競技體操精英隊成員
- (六) 服裝 : 體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)
- (七) 名額 : 40 名
- (八) 費用 : \$240 (報名費 \$ 210；公眾責任保險費 \$ 30)
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) 報名方法 : 網上報名：<https://forms.gle/g6DS5cwq1hKcBwQZA>，
並於截止日期前寄回以下文件到總會辦公室(地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室)：
- (1) 支票 - 抬頭：「中國香港體操總會」或
「The Gymnastics Association of Hong Kong, China」
支票背頁填上參加者姓名、聯絡電話及註明「競技體操港隊甄選日」。期票恕不接受。
 - (2) 有關體操資歷文件副本 (如適用)
- 註：本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。

(十) 截止日期 : **2022年11月12日(星期六)**(以文件送抵辦公室為準)

如在截止報名日期後收到之報名表或支票，一概不獲受理

本會收到報名表格後會於數日內以電郵通知參加者以表示收到表格 (此電郵並不代表通知參加者成功出席甄選，甄選名單將於截止日期後於本會網頁上刊登)

(十一) 評選內容及準則 : (1) 爆發力
(2) 耐久力
(3) 靜止力 / 身體形態
(4) 柔韌
(5) 各體操器械能力(女子)

(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會競技體操技術委員會將參考參加者過往三年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)

**甄選成績較優秀而又符合年齡者，將被取錄為競技體操港隊之成員。*

(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) 如參加者人數超額，本會競技體操技術委員會將以參加者提供的體操經驗及資歷作參考，資歷較佳者將獲優先考慮參加是次甄選。
(2) 甄選名單將於**2022年11月18日(星期五)**或之前在本會網頁上刊登。如不獲接納甄選，本會將退回有關表格及費用。
(3) 是次甄選日不會接受傳真及即場報名參加。
(4) 請參加者於**甄選日準時下午1時40分到達場館**，逾時當棄權論。
(5) 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。
(6) 入選名單將於**2022年12月23日(星期五)**或之前在本會網頁上刊登。
(7) 報名一經接納，所繳費用，不論任何情況概不退還。
(8) 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。
(9) 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：逢星期一、四、五：下午 5 時至晚上 8 時半
逢星期日：上午 9 時至下午 1 時
訓練地點：順利邨體育館 – 體操訓練場
訓練費連保險費：每期 \$3,820 / 2 個月 (包括每期保險費\$220)#

#保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。

**本會有權就訓練地點、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。*

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。