



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2018 年健美體操精英隊甄選日 章程

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。	
對象：	歡迎 6 歲至 25 歲，對健美體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之男女參加。	
日期：	2018 年 12 月 9 日 (星期日)	
時間：	下午 5 時至 6 時	
地點：	北河街體育館 5 樓活動室 (深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 樓)	
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 45 秒；
	身體素質：	測試項目包括： 左右腳一字馬、前穿、俯卧撐連續 5 次、團身跳、分腿支撐、左右腳垂直劈腿、單足轉體 360、跳轉 360
	外貌及氣質	
須知：	<ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>申請人須帶齊下列文件於向工作人員報到： ➤ 身份證明文件正本(如身份証、學生証)；</li><li>是次甄選不會接受即場報名。</li></ol>	
費用：	港幣\$80 (包括報名費\$50 及保險費\$30)	
參加辦法：	<ol style="list-style-type: none"><li>網上報名: <a href="https://goo.gl/forms/8E9t6Jvq4vq0FxJd2">https://goo.gl/forms/8E9t6Jvq4vq0FxJd2</a> 或填妥報名表。</li><li>將報名表(如有)連同:<ul style="list-style-type: none"><li>「健美體操初級銅章(L1)」或以上資歷的證明文件副本</li><li>費用(\$80)劃線支票（抬頭: 中國香港體操總會，支票背面請註明「2018 年健美體操精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。）</li></ul>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。</li></ol>	
截止日期：	2018 年 12 月 5 日 (星期三) (以送抵辦公室日期為準)	
結果公佈：	<ol style="list-style-type: none"><li>入選名單將於甄選日後一個月內，上載於本會網頁「最新消息」欄內 (<a href="http://www.gahk.org.hk">www.gahk.org.hk</a>)。</li><li>取錄與否由本會健美體操技術委員會決定，參加者不得異議。</li></ol>	

備註：	<p>1. 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。</p> <p>2. 報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。</p> <p>3. 體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要再自行購買保險。</p>
查詢電話：	2504 8233 (中國香港體操總會)

<p style="text-align: center;"><b>精英隊訓練</b>  <b>(2019 年 1 月至 2019 年 12 月)</b>  <b>(每週三課訓練)</b></p>			
地點	保安道體育館舞蹈室 (深水埗保安道 325 至 329 號 保安道市政大樓 2 樓)	石硤尾公園體育館舞蹈室 (九龍深水埗南昌街 290 號)	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)
時間	逢星期二，下午六時至八時	逢星期四，下午六時至八時	逢星期日，下午五時至八時
費用	約\$ 1,600 – \$1,800 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)		

\*訓練時間有可能因應需要而作出調整。



## 2018 年 健美體操精英隊甄選日

### 报名表格

姓 名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 身分證明文件號碼(A1234)：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_ (將以電郵通知) 聯絡人電話：\_\_\_\_\_

就讀學校：\_\_\_\_\_ 就讀班別：\_\_\_\_\_

有沒有「健美體操初級銅章(L1)」或以上資歷？ 有 (級別: \_\_\_\_\_) 無

請填寫參加精英隊原因及目標：

\_\_\_\_\_

有否入選本會其他體操精英班：  有  無 (如有，請列明那一類項 \_\_\_\_\_)

### 健康聲明

申請人聲明 <\*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

- 謹證明本人／敝子女是自願參加是次活動，並願意自行承擔所有責任。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／敝子女因參加是次活動而由任何原因，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／敝子女亦同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成活動。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。
- 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。
- 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。

家長／監護人簽署 : \_\_\_\_\_ 家長／監護人姓名 : \_\_\_\_\_

家長／監護人聯絡電話 : \_\_\_\_\_ 日 期 : \_\_\_\_\_

\* 你提供的資料，只作本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。

## 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、膝蓋或髋關節)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。