



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2020 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：	2020 年 11 月 15 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、俯臥撐連續 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： <ul style="list-style-type: none"> <li>身份證明文件正本(如身份証、學生証)；</li> </ul> </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://forms.gle/gVwPVd4m74v5o6FA">https://forms.gle/gVwPVd4m74v5o6FA</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「2020 年健美體操精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。）</li> </ul> </li> </ol> <p>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。</p>	
截止日期：	2020 年 11 月 10 日 (星期二) (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：	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。</li> <li>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。</li> </ol>
查詢電話：	2504 8233 (中國香港體操總會)

<b>精英隊訓練</b> <b>(2020年12月至2021年12月)</b> <b>(每週三課訓練)</b>			
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。



## 2020 年健美體操精英隊甄選日

### 報名表格

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 \_\_\_\_\_ )

#### 責任及健康聲明(十八歲或以下參加者需家長簽署)

1. 謹證明本人/敝子女\_\_\_\_\_是自願參加此活動，並願意自行承擔所有責任。本人或敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人或敝子女、本人或敝子女之繼承人、本人或敝子女之遺囑執行人及本人或敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持此活動之團體及任何有關之團體對於本人或敝子女因參加此活動而由任何原因，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。本人或敝子女亦同時聲明本人或敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成此活動。本人或敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人或敝子女審查而可以使用本人或敝子女的肖像、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此活動。

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

緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_ 參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\* 請刪去不適用者

備註：申請人提供的資料，只作中國香港體操總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。