



競技體操訓練營

章程



1. 目的：藉體操傳奇 Ms. Nellie Kim，為本地體操教練及運動員提供系統性培訓，培養教練人才，並作育本港運動員。
2. 課程內容：包括理論及實習。教授男、女子各項器械之訓練法、保護法；生理學、教練及運動員之心理調整技巧等。
3. 講師：Ms. Nellie Kim (曾於兩屆奧運會上共獲得五面金牌和一面銀牌)
4. 日期及時間：2019年4月1日至4日 09:00 - 19:00 (詳情待講師確認)
5. 地點：香港體育學院(理論) 及 順利邨體育館(實習)
6. 授課語言：英語
7. 費用：會員：港幣\$1,500
非會員：港幣\$1,800
費用包括課程之講師、講義、行政、保險、香港體育學院往返順利邨體育館之交通等
8. 名額：20名
9. 報名日期：即日起至 **2019年2月28日** (以送抵辦公室為準)
10. 報名資格：
 - 本會之註冊競技體操教練；或
 - 衛星訓練計劃之地區體育會教練及運動員；或
 - 經競技體操技術委員會推薦，並經執委會確認
11. 報名方法：
 1. 網上報名 寄回支票及**有效身份證副本**：<https://goo.gl/forms/5NmYOQJgXiLwlFH53>
 2. 申請人需填妥連同以下文件，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1002室
 - (i) 報名表格，並提供**有效身份證副本**
 - (ii) 劃線支票抬頭：中國香港體操總會，支票背頁請寫申請人姓名及課程名稱，**期票恕不接受**
 - (iii) 申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價報讀此課程。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80，HK\$2元回郵信封乙個連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費
12. 查詢電話：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk
13. 備註：
 - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納；
 - 本競技體操技術委員會將就報名人士之教練資歷、教學經驗、過往服務表現及將來回饋香港體操界的可能性等進行甄選，並決定是否推薦參與是次課程，報名者不得異議；
 - 實習課時請穿著運動服裝、技巧鞋；
 - 取錄名單將於3月11日於本會網站公佈，本會將另以電郵通知獲取錄者；
 - 獲取錄者之報名收據將於第一堂派發
 - 出席率達80%或以上者，可獲出席證書乙張；
 - 本會保留對此章程之最終解釋權。



競技體操訓練營



報名表格

會員：編號 _____

已於報名時同時申請

非會員

請以 (✓) 表示

姓名：(中文) _____ (英文) _____

*性別：男 / 女 出生日期：____年 ____月 ____日 身分證號碼：_____

*身份：教練 / 運動員 _____ 聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：_____

競技體操經驗及資歷 (如不敷應用，請另紙填寫)

A. 本會競技體操教練註冊：

日期	註冊編號	註冊級別

B. 衛星訓練計劃之地區體育會教練或運動員：

日期	地區體育會
	*大埔 / 元朗 / 青年會

*刪除不適用者

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡、宣傳及活動意見調查之用。

在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡、宣傳及活動意見調查之用。

在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

健康聲明

謹證明本人_____是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人之繼承人、或遺囑執行人及本人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。本人亦同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。本人願意授權大會及傳媒在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

本人已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人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。

申請人簽署：_____

日期：_____

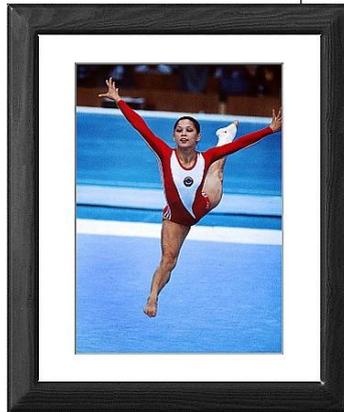
中國香港體操總會

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。

導師簡介

Ms. Nellie KIM



Medal record Nellie Kim

Competitor for **Soviet Union**

Olympic Games		World Championships		World Cup Final		European Championships	
1976 Montreal	Team	1974 Varna	Team	1979 Tokyo	All-Around	1975 Skien	Floor Exercise
1976 Montreal	Vault	1978 Strasbourg	Team	1979 Tokyo	Vault	1977 Prague	Vault
1976 Montreal	Floor Exercise	1978 Strasbourg	Vault	1979 Tokyo	Balance Beam	1975 Skien	All-Around
1980 Moscow	Team	1979 Fort Worth	Floor Exercise	1979 Tokyo	Balance Beam	1975 Skien	Balance Beam
1980 Moscow	Team	1979 Fort Worth	All-Around	1979 Tokyo	Balance Beam	1975 Skien	Vault
1980 Moscow	Floor Exercise	1979 Fort Worth	Team	1979 Tokyo	Balance Beam	1975 Skien	Uneven Bars
1976 Montreal	All-Around	1979 Fort Worth	Balance Beam	1979 Tokyo	Balance Beam	1977 Prague	All-Around
		1979 Fort Worth	Floor Exercise	1979 Tokyo	Balance Beam	1977 Prague	Floor Exercise
		1979 Fort Worth	Vault	1979 Tokyo	Balance Beam	1977 Prague	Floor Exercise

Nellie Madeline Kim (born 22 July 1952) is a retired Soviet gymnast who won three gold medals and a silver medal at the 1976 Summer Olympics in Montreal and two gold medals at the 1980 Summer Olympics. She was the second woman in Olympic history to earn a perfect 10 score and the first woman to score it on the vault and on the floor exercise. Fellow Soviet gymnast, Ludmila Turichina, and other strong competitors of the 1970s, Nellie Kim worked for a long time as a coach, being several national teams, and judged many major international competitions. As President of the Women's Artistic Gymnastics Technical Committee, she coordinates the formulation of new rules in women's gymnastics, as provided by the new Code of Points, developed by the FIG in 2004-2009 and in effect since 2016. Her gymnastic appearances are remembered for "her strong feminine, temperamental and charismatic appeal".

Ms Nellie KIM is the FIG Vice President (2017 – 2020) and the present Vice-president of the Belarus Gymnastics Association since 1995. She was the WTC president from 2005 to 2016. She gets her Ph.D in 2012 in Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. She won 3 Gold and 1 Silver medals at the 1976 Olympic Games and 2 Gold medals at the 1980 Olympic Games.