



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年跑酷精英隊甄選日

目的： 選拔有潛質的運動員，接受有系統的訓練，經測試篩選後有機會代表香港參加國際性比賽。

日期： 2026 年 3 月 14 日 (星期六)

時間： 晚上 7 時

地點： 順利邨體育館 – 體操訓練場

報名資格： 於 1998 至 2019 年間出生，男女均可，需持有有效之香港特別行政區護照

有以下經驗者會優先考慮：

- (1) 持有本會各項體操章別計劃初級銅章(L1)或以上；或
- (2) 獲本會跑酷技術委員會推薦。

名額： 40 名

服裝： 運動服裝

(進入體操訓練場需脫鞋和襪，或可自備全新/已清洗乾淨的室內運動鞋，並進入體操館時更換)

報名方法： ● 網上報名: <https://forms.gle/8hWBGtbJEAfaNfrU7> 及

- 把劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室 (期票恕不接受)

截止日期： 2026 年 3 月 9 日(星期一) (以送抵本辦公室為準)

如在截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理

費用： \$80 (報名費 \$50；公眾責任保險費 \$30)

體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要再自行購買保險。

評選內容 (1) 身體素質 (速度、力量、柔軟度、忍耐力)

及準則： (2) 技巧能力 (跳躍技巧、穩定性、身體協調)

(3) 操行及心理素質

***甄選成績較優秀及持有香港特別行政區護照，將被取錄為跑酷精英隊之學員**

- 備註：(1) 如參加者人數超額，本會跑酷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 2026 年 3 月 11 日(星期三)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) 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。
- (4) 本甄選日恕不接受傳真及即場報名參加。
- (5) 參加者需於甄選日準時晚上 7 時正到達場館，逾時不得參與甄選。
- (6) 入選名單將於完成甄選後兩星期內在本會網上刊登，入選者將個別獲電郵通知。
- (7) 資料如有不全，包括網上報名而未能於截止日期前寄抵支票到本辦公室者，其申請恕不受理。
- (8) 所繳費用，不論任何情況概不退還。
- (9) 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。
- (10) 本會將保留此章程之最終解釋及取錄學員之決定，各參加者不得異議。

查詢：

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

網址：www.gahk.org.hk

電郵：mail@gahk.org.hk

獲選後訓練詳情：

組別	精英隊訓練 [受資助課程]	
訓練日期	2026 年 4 月開始 (暫定)	
訓練時間	逢星期一 1800 – 2000	逢星期六* 1900 – 2100(A) 或 2000-2200 (B)
	<u>每半年一次評核，共兩次 (評核內容包括體能、技術、訓練態度及出席率) 不合格的運動員將不能繼續接受訓練</u>	
訓練費連保險費#	約\$2,250 (每三個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)	
訓練地點	牛頭角道體育館 (暫定) – 主場 (2026 年 4 月-2027 年 3 月)	順利邨體育館 – 體操訓練場 (在訓練期間需帶備全新/已清洗乾淨的室內運動鞋，並進入體操館時更換)

#保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。

*以上各組別之分配由本會安排，入選者不得自行決定。

組別	精英隊預備班 [自資課程]	
訓練日期	2026 年 4 月開始至 2027 年 3 月	
訓練時間	逢星期三 1800 – 2000	
訓練期數	每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定	
訓練費連保險費#	每堂費用為 \$160	
訓練地點	石硤尾公園體育館 – 舞蹈室	

#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。