



中國香港體操總會 主辦

2024-2025 年度

藝術體操港隊甄選日

- (一) 目的 : 挑選具潛質的藝術體操運動員，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 : 2024 年 7 月 7 日 (星期日)
- (三) 時間 : 下午 12 時至 3 時
- (四) 地點 : 香港體育學院 - 武術館
- (五) 報名資格 : 於 2012 - 2014 年間出生
*必須持有香港特別行政區護照
- 並符合以下其中一項：
- (1) 2021-2024 年間，於本會所舉辦的全港藝術體操公開賽事 (除學校體育推廣計劃 - 藝術體操比賽) 個人項目獲前 8 名 (不包括預備級、四級、集體組及團體賽) 或；
- (2) 2021-2024 年間，於海外的公開賽事個人項目獲前 3 名 或；
- (3) 2023-2024 年度藝術體操精英隊成員 或；
- (4) 2022-2023 年度藝術體操精英隊成員
- (六) 服裝 : 體操服
- (七) 名額 : 20 名
- (八) 費用 : \$250 (報名費 \$ 220；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) 報名辦法 : (1) 網上報名：<https://forms.gle/sT2bmqiKLR4pmYyu5>
於截止日期前寄回支票及有關體操資歷文件副本； 或
(2) 備妥以下文件，郵寄或親臨本會報名
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室
- 已填妥之報名表格
 - 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「藝術體操港隊甄選日」。期票恕不接受。
 - 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 : **2024年6月27日(星期四)**(以送抵辦公室為準)

如在截止報名日期後收到之報名表或支票，一概不獲受理

(十一) 評選內容及準則 :

(3) 柔軟度

- a. 一字馬
- b. 大字馬
- c. 腰
- d. 肩
- e. 膝
- f. 腳背

(2) 身體難度及驚險 (需配合自選器械：圈、球、棒、帶)

a. 身體難度：跳步、平衡及轉體

- 2012年出生：每組難度中，自選2個0.4分值或以上動作

- 2013-2014 年出生：每組難度中，自選2個0.3分值或以上動作

b. 驚險：

- 2012年出生：4項器械分別完成以下要求：

• 圈、球、棒：各自完成2個0.4分值或以上動作，

• 帶：完成1個0.2分值以上動作

- 2013年出生：自選3項器械各完成2個0.3分值或以上動作

- 2014年出生：自選2項器械各完成2個0.2分值或以上動作

c. 按 F.I.G 的分值的完成計法來評定

d. 以上所有身體難度及驚險動作均有2次機會完成

(3) 器械單動作：每項器械(圈、球、棒、帶) 需完成指定動作

(4) 運動員需自行準備約 30 秒的舞蹈，以進行評分。(無需配合身體難度)

- 音樂需於 2024 年 7 月 2 日或之前電郵至中國香港體操總會電郵：
rgcpmusic1@gmail.com
- 在音樂開始前允許錄一個聲響信號
- 音樂格式：mp3
- 檔案名稱：運動員姓名_港隊選拔(例：陳小文_港隊選拔)
- 各參賽者請多預備一隻 USB 作後備，並在 USB 上寫上運動員姓名

(5) 身型

(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會藝術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。)

- (十二) 備註 :
- (1) 如參加者人數超額，本會藝術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2024年7月2日(星期二)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) 確實時間和地點將在報名截止後確認。
 - (5) 請參加者於甄選日準時到達場館，逾時當棄權論。
 - (6) 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。
 - (7) 入選名單將於2024年7月24日(星期三)或之前在本會網頁上刊登。
 - (8) 報名一經接納，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，本會建議各參加者購買個人意外保險。
 - (10) 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。

- (十三) 獲選後
訓練詳情 :
- 訓練時間：逢星期二：下午 5 時至晚上 8 時
逢星期三：下午 5 時 30 分至晚上 7 時 30 分
逢星期四：下午 5 時至晚上 7 時
逢星期六：中午 12 時至下午 5 時
逢星期日：下午 1 時半至晚上 6 時半
(星期日實際訓練時間教練會因應香港體育學院場地安排再作調整)
- 訓練費連保險費：每期 \$4,620 / 2 個月 (包括每期保險費\$110)#

- (十四) 查詢 :
- 電話：2504 8233 傳真：2882 8590
網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk

#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。**

2024-2025 年度藝術體操港隊甄選日

2024 年 7 月 7 日 (星期日)

報名表格

近照
(不貼相片,
申請將不
受辦理)

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別： 女 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齡： _____

代表地區： 中國香港 身高(cm)： _____ 體重(kg)： _____ 電郵(必須填寫)： _____

聯絡電話： (日間) _____ (手提) _____

住址： _____

學校： _____ 年級： _____

推薦人/教練 姓名： _____

體操簡述及經驗：

- * 本人曾參加學校體育推廣計劃 / 體操發展計劃 (年份： _____ 項目： _____)
- * 本人現正參加 / 曾參加其他體操項目之精英班 / 潛能班 / 青苗班 (年份： _____ 項目： _____)
- * 本人現正參加 / 曾參加藝術體操訓練 (請於下方列明)

其他經驗： _____

責任及健康聲明(十八歲或以下參加者需家長簽署)

- 謹證明本人或敝子女 _____ 是自願參加是項活動，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、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人或敝子女因參加是項活動而由任何原因，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是項活動。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。
- 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是項活動。

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。