



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 2025-2026 年度彈網綜合甄選日

### (精英隊及青苗培訓計劃)

- (一) 目的 : 挑選具潛質的運動員，進入精英隊及青苗培訓計劃，接受系統性訓練，培訓成為香港體操的生力軍。
- (二) 日期 : 2025 年 4 月 9 日 (星期三)
- (三) 時間 : 晚上 8 時至 10 時
- (四) 地點 : 港灣道體育館 – 主場 (灣仔港灣道 27 號)
- (五) 報名資格 : 6 - 20 歲 對彈網有濃厚興趣之人士
- 精英 6-20 歲 (於 2005 - 2019 年間出生)  
青苗 6-15 歲 (於 2010 - 2019 年間出生)
- (六) 服裝 : 體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)
- (七) 名額 : 40 名 (現役精英隊員不用參與是次甄選)
- (八) 費用 : \$110 (報名費 \$ 80 ; 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/L4uawnMrXCbWpxZz5> ,  
並於截止日期前寄回支票及有關體操資歷文件副本(如適用) ; 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「彈網綜合甄選日 2025」。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 : **2025年3月28日(星期五)**(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 : 青苗測試內容  
(1) 柔韌、爆發力、肌耐力  
(2) 騰空測試

精英隊測試內容

- (1) 柔韌測試
- (2) 體能測試
- (3) 所有參加者須完成一套十彈動作 (禁止三周或以上空翻)
  - 11-12 歲須包括一個 270 度以上空翻、一個腹或背動作，可轉體或不轉體
  - 13-14 歲須包括三個 270 度以上不同類型空翻、一個腹或背動作，可轉體或不轉體
  - 15-16 歲須包括四個 270 度以上不同類型空翻、一個腹或背動作，可轉體或不轉體
  - 17 歲以上須包括六個 270 度以上不同類型空翻

(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會彈網技術委員會將參考參加者的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)

**\*持有香港特別行政區護照，甄選成績較優秀而又符合年齡者，將被取錄為彈網精英隊之學員。**

(十二) 備註 :  
(1) 如參加者人數超額，本會彈網技術委員會將以參加者提供的體操經驗及資歷作參考，持有本會彈網章別計劃證書或資歷較佳者將獲優先考慮參加是次甄選。  
(2) 甄選名單將於**2025年4月4日(星期五)**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) 請參加者於甄選日根據本會安排之報到時間準時出席，逾時當棄權論。  
(5) 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。  
(6) 入選名單將於**2025年4月18日(星期五)**或之前在本會網頁上刊登。  
(7) 報名一經接納，所繳費用，不論任何情況概不退還。  
(8) 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。  
(9) 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) 訓練詳情 :

	彈網精英隊訓練
參加者年齡	6 歲 至 20 歲
名額	待定 6 名 - 收生人數視乎隊內空缺位置/數量
訓練日期	由 2025 年 4 月開始
訓練時間	逢星期一、三、四、五 晚上 8 時至 10 時
訓練費連保險費	每堂費用\$60 / 2 小時，另每月保險費\$110# (每三個月為一期)
訓練地點	港灣道體育館 - 主場

	青苗彈網培訓計劃
參加者年齡	6 歲 至 15 歲
名額	7 名
訓練日期	由 2025 年 5 月中至 2026 年 3 月
訓練時間	逢星期四：晚上 8 時至 10 時
訓練期數	全年共 4 期，每期 10 堂，每堂 2 小時
訓練費連保險費	每期 \$680 (包括報名費\$350 及保險費每月\$110#)
訓練地點	港灣道體育館 - 主場
備註	每期出席率達 80%，可獲發出席證書

#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。**

(十四) 查詢 :

電話：2504 8233                      傳真：2882 8590  
網址：www.gahk.org.hk              電郵：mail@gahk.org.hk

# 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。