中國香港體操總會　主辦　　康樂及文化事務署　資助

2026-2027 年度
技巧體操香港代表隊甄選日

(一) **目的** ： 挑選具潛質的精英隊現役運動員，進入香港代表隊培訓計劃，接受更系統性及專業訓練，培訓成為香港技巧體操的香港代表隊新力軍

(二) **日期** ： **2026 年 12 月 12 日（星期六）**

(三) **時間** ： 下午 3 時至 4 時

(四) **地點** ： 順利邨體育館 – 體操訓練場

(五) **報名資格** ：
(1) 持有有效之香港身份證；
(2) 持有有效之香港特區護照；
(3) 持有有效之港澳居民來往內地通行證（回鄉証）；
(4) 為香港技巧體操精英隊現役運動員；
(5) 比賽經驗 (須符合以下**至少兩項**)：
- 參與本地賽 4 級或以上，兩套套路平均分達 24 分或以上；
- 全國技巧冠軍賽/全國技巧錦標賽前 3 名；
- 亞洲賽青少年組別前 3 名；
- 亞洲賽成人組別前 8 名；
- 曾參與世界錦標賽/世界青少年賽

(6) 精英隊運動員出席率必須達 80%或以上 (包括舞蹈課)

(六) **服裝** ： 體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)

(七) **名額** ： 5 名

(八) **費用** ： $130 (報名費 $100；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/LpWRzH3borz3bi4d7
並**於截止日期前**寄回支票到「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」。

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「技巧體操香港代表隊甄選日」。**期票恕不接受**。

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** ： **2026 年 12 月 1 日(星期二)** (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** ：

1. 體能

- 根據 FIG Physical Ability Development and Testing Program (Appendix 1)，共 12 項體能。

2. 組合動作

- 女雙/ 男雙/ 混雙 ： 靜力動作 6-8 個；動力動作 6-8 個
- 女三/ 男四 ： 靜力動作至少 2 個架子、3 個專項；動力動作 6-8 個

3. 單人動作

- 根據 Tables of Difficulties 2025-2028 - Individual Element : 必須包含平衡類 (Balance)、柔軟 (Flexibility)、靈巧 (Agility) 及翻騰 (Tumbling) 共 4 類動作；
- 最少 6 個；最多 10 個；
- 合共 30 難度值（V30）或以上。

4. 學習及訓練報告 （由所屬教練提供）

註：

(1) 所屬教練需於測試一星期前向總會及技術委員會提交運動員的測試動作，分組合動作（靜力及動力）及單人動作，並以比賽卡填寫，共提交三張比賽卡。

(2) 一併參與而不符合資格之運動員所得成績不會計算在內。

(3) 如參加者經評選後取得相同分數時，本會技巧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，本會技巧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**2026年12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**2026年12月31日(星期四)**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) **查詢** ： 電話：2504 8233 傳真：2882 8590

網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk

附件一

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証明文件，以作參考。

9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。