



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

**10th Aerobic Gymnastics Asian Championships、
2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships、
12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions
甄選日**

(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與 10th Aerobic Gymnastics Asian Championships (下稱: Asian Champs)、2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships (下稱: JWCH) 及 12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions (下稱: WYC)
(二)	對象：	<ol style="list-style-type: none"> Senior 必須於 2026 年內年滿 18 歲 (此組別暫適用於 Asian Champs) Junior 必須於 2026 年內達 15-17 歲 (此組別暫適用於 Asian Champs、JWCH) Youth 必須於 2026 年內達 12-14 歲 (此組別暫適用於 Asian Champs、WYC) <p style="text-align: center;">以上組別舉辦的最終確定權由大會待定</p>
(三)	日期：	2026 年 5 月 3 日 (星期日)
(四)	時間：	測試時段：下午 5 時至下午 8 時
(五)	地點：	石硤尾公園體育館 - 舞蹈室 (大)
(六)	報名資格：	必須持有有效香港特別行政區護照
(七)	比賽資料：	<ol style="list-style-type: none"> 10th Aerobic Gymnastics Asian Championships 日期：2026 年 8 月 3 - 8 日 地點：菲律賓大雅台 2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships 及 12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions 日期：2026 年 9 月 1 - 7 日 地點：西班牙潘普洛納 <p>*比賽資料以大會為準，如有更改，將個別通知入選運動員 *最後參賽決定權歸屬於中國香港體操總會。若賽事取消、可參賽組別減少或其他不可抗力因發生，本會將按實際情況再作安排，運動員將需遵循本會的指示。 選拔費用恕不退還。</p>
(八)	服裝：	體操衣、絲襪 (女生)、白色短襪及白色運動鞋 (其餘未有列明之部分以 2025-2028 週期比賽規則為準)
(九)	費用：	<p>港幣\$110 (包括\$80 報名費及\$30 保險費) (包括香港健美體操精英隊及港隊運動員)</p> <p>註： - 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</p>

(十)	報名辦法：	<p>1. 網上報名: https://forms.gle/DzxTmawPNgbC52sa8， - 費用（以劃線支票繳付，支票抬頭為「中國香港體操總會」，支票背面請註明「AER Asian Champs 及 JWCH / WYC 甄選日」、參加者姓名及聯絡電話）寄「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」收。</p> <p>2. 相關證明文件副本（如適用）以於網上報名表中上傳</p>								
(十一)	截止日期：	<u>2026 年 4 月 29 日（以支票送抵辦公室日期為準）</u>								
(十二)	測試項目：	單人								
(十三)	甄選內容及準則：	<p>(請查閱附件二)</p> <p>運動員參賽達標要求：</p> <table border="1" data-bbox="379 674 1238 757"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Senior</td> <td style="text-align: center;">Junior</td> <td style="text-align: center;">Youth</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">合格線</td> <td style="text-align: center;">80 分</td> <td style="text-align: center;">75 分</td> <td style="text-align: center;">70 分</td> </tr> </table> <p>(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會技術委員會將會參考參加者過往四年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)</p>		Senior	Junior	Youth	合格線	80 分	75 分	70 分
	Senior	Junior	Youth							
合格線	80 分	75 分	70 分							
(十四)	查詢：	<p>電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk</p>								
(十五)	備註：	<ol style="list-style-type: none"> 參加者須於下午 4 時 45 分到場外向工作人員報到； 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正本，以供大會工作人員查核； 報到後按指示在場內作簡單熱身運動； 本會有權要求參加者出示身份證明文件，參加者如有虛報，將被取消資格。報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。 								
(十六)	成績公佈：	<ol style="list-style-type: none"> 入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登； 所繳費用，不論任何情況概不退還； 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。 本會技術委員會跟教練團隊將有機會根據選拔結果重新組合運動員。 								
(十七)	獲選後訓練詳情：	<ul style="list-style-type: none"> - 入選運動員達到條件可代表香港參加 10th Aerobic Gymnastics Asian Championships 及 2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships / 12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions - 通過此甄選，即明白並同意須同時參加 10th Aerobic Gymnastics Asian Championships 及 2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships / 12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions。（即：若選擇參加，需同時出席上述兩項賽事。） - 入選運動員須出席本會安排之訓練。 - 有關比賽詳細資料將於稍後公布。 								

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。

**10th Aerobic Gymnastics Asian Championships 、
2nd Aerobic Gymnastics Junior World Championships 、
12th Aerobic Gymnastics World Youth Competitions
甄選內容**

1. 難度 (30分)

Senior (18 歲或以上組別)		Junior (15-17 歲)		Youth (12-14 歲)	
男子單人	女子單人	男子單人	女子單人	男子單人	男子單人
Base Name: Helicopter (0.6-0.8)	Base Name: Helicopter (0.6-0.8)	Base Name: Helicopter (0.4-0.7)	Base Name: Helicopter (0.4-0.7)	Helicopter 1/1 Turn to PU	Helicopter 1/1 Turn to PU
Base Name: Butterfly (0.7-1.0)	Base Name: Illusion (0.6-0.9)	Base Name: Butterfly (0.5-0.7)	Base Name: Illusion (0.4-0.7)	Straddle Support 2/1 Turns	Straddle Support 2/1 Turns
1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	½ Turn Straddle Jump to Push Up	½ Turn Straddle Jump to Push Up	Straddle Jump to Push Up	Straddle Jump to Push Up
L-Support 2/1 Turns	L-Support 2/1 Turns	½ Turn Cossack Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Cossack Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Split Jump	½ Turn Split Jump
½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.6 之間	自選難度 0.2-0.6 之間
自選難度 0.3-1.0 之間	自選難度 0.3-1.0 之間	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.6 之間	自選難度 0.2-0.6 之間
自選難度 0.3-1.0 之間	自選難度 0.3-1.0 之間	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.7 之間	自選難度 0.2-0.6 之間	自選難度 0.2-0.6 之間
自選難度 0.3-1.0 之間	自選難度 0.3-1.0 之間				

1. 難度 (30 分) (續)

備註：

Youth	0.2 分難度 → 得 2 分
	0.3 分難度 → 得 2.5 分
	0.4 分難度 → 得 3 分
	0.5 分難度 → 得 3.5 分
	0.6 分難度 → 得 4 分
	於規定難度及自選難度中任選兩項作連接，完成 1 次可獲加 2 分（只接受 D + D），最多只可進行一次。
Junior	0.2 分難度 → 得 1.5 分
	0.3 分難度 → 得 2 分
	0.4 分難度 → 得 2.5 分
	0.5 分難度 → 得 3 分
	0.6 分難度 → 得 3.5 分
	0.7 分難度 → 得 4 分
於規定難度及自選難度中任選兩項作連接，完成 1 次可獲加 2 分（只接受 D + D），最多只可進行一次。	
Senior	0.3 分難度 → 得 1 分
	0.4 分難度 → 得 1.5 分
	0.5 分難度 → 得 2 分
	0.6 分難度 → 得 2.5 分
	0.7 分難度 → 得 3 分
	0.8 分難度 → 得 3.5 分
	0.9 分或以上難度 → 得 4 分
於規定難度及自選難度中任選兩項作連接，最多可完成 2 次；每次可獲加 0.5 分，合共最高加 1 分（只接受 D + D）。	

2. 自選套路 (評分標準：以 2025-2028 週期比賽規則作評分) (35 分)

3. 技巧（五選二）（5分）

- A-1) 側手內轉
- A-2) 前 / 後軟翻
- A-3) 前手翻
- A-4) 後手翻
- A-5) 空翻(前 / 後 / 側)

4. 體能（30分）

- 上肢（6分）：30秒提臀起（完成1個0.2分）
- 腿部（6分）：30秒屈體分腿跳（完成1個0.2分）
- 腰腹（8分）：2分鐘連續直角支撐 360° 或分腿支撐 360°
（完成平躺轉體 360° +支撐難度為1個）（完成1個0.5分）
- 柔韌（6分）：瑜伽磚上左、右、橫劈腿
（平地貼地0.5分、前後一舊磚：1分、前後兩舊磚：2分、不貼地不得分）
- 平衡與控制（4分）：20米倒立（完成10米2分，20米4分）