



中國香港體操總會 主辦

2022-2023 年度

“合作夥伴” 衛星訓練計劃 甄選日

- (一) 目的 : 讓地區體育會的少年運動員能有機會在一個專屬體操訓練的地方進行訓練，發揮其天賦潛能，並有機會成為香港優秀運動員的一份子，代表香港隊參加國際賽事爭取佳績，為港爭光。
- (二) 日期 : 2022 年 7 月 2 日(星期六)
- (三) 時間 : 下午 2 時至 6 時
- (四) 地點 : 順利邨體育館 – 體操訓練場
- (五) 報名資格 : 7 - 12 歲 地區體育會之女子競技體操運動員
- (六) 報名方法 : 由地區體育會或俱樂部推薦
- (七) 報名截止日期 : 2022 年 6 月 18 日
- (八) 名額 : 40 名 (根據運動員的過往成績及身體素質篩選 40 名運動員參加甄選)
- (九) 服裝 : 體操服
- (十) 評選內容 : (1) 體能
(2) 柔韌
(3) 身體素質
- (十一) 查詢 : 電話：2504 8233 傳真：2882 8590
網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk

(十二) 備註 : - 所有報名表由地區體育會或俱樂部提交至總會
 - 請運動員提交一張全身近照(穿著體操衣或貼身衣服)
 - 甄選名單將於總會網頁公佈及電郵通知所屬地區體育會/俱樂部
 - 入選運動員所屬之地區體育會或俱樂部需派一名教練作為助教出席及輔助訓練

(十三) 課程內容 : 包括體操訓練、舞蹈、體能等

(十四) 課程時間表 :

日期/Date	時間/地點 Time & Venue	內容/Description
2022年7月2日 2 July 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1800	選拔 2022-2023 隊伍 2022-2023 Squad Selection
2022年7月16日 16 Jul 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	工作坊及訓練 Workshop & Training
2022年7月30日 30 Jul 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	工作坊及訓練 Workshop & Training
2022年8月12日-13日 12-13 Aug 2022	香港體育學院/HKSI (12/8) 0900-1700 (13/8) 0900-1400	訓練營 Training camp (選拔 5 位運動員參加)
2022年8月13日 13 Aug 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	舞蹈訓練 Dance
2022年9月10日 10 Sep 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	工作坊及訓練 Workshop & Training
2022年10月8日 8 Oct 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	工作坊及訓練 Workshop & Training
2022年11月12日 12 Nov 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	舞蹈訓練 Dance
2022年12月17日 17 Dec 2022	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	工作坊及訓練 Workshop & Training
2023年1月14日 14 Jan 2023	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	舞蹈訓練 Dance
2023年2月11日 11 Feb 2023	順利邨體育館/STLSC 1400-1600	總測驗 Skill & Profile test

地區體育會/俱樂部專用

* 如已提交請✓，如沒有請✗

	姓名(中文)	姓名(英文)	身份	報名表(✓/✗)	比賽成績(✓/✗)	全身近照(✓/✗)
例	黃曉盈	Wong Hiu Ying	教練/運動員	✓	✓	✓
1.			教練/運動員			
2.			教練/運動員			
3.			教練/運動員			
4.			教練/運動員			
5.			教練/運動員			
6.			教練/運動員			
7.			教練/運動員			
8.			教練/運動員			
9.			教練/運動員			
10.			教練/運動員			
11.			教練/運動員			
12.			教練/運動員			

負責人姓名 : _____

負責人聯絡電話 : _____
(會用作開 WhatsApp 之用)

地區體育會/俱樂部負責人電郵 : _____



地區體育會 / 俱樂部蓋章

報名截止日期
2022年6月18日

2022-2023 年度

“合作夥伴” 衛星訓練計劃 甄選日

順利邨體育館一體操訓練場

下午2時至6時

2022年7月2日(星期六)

報名表格

(運動員專用)

*參加者姓名：(中文) _____(英文) _____

*出生日期：_____年_____月_____日

*身 高(cm)：_____ *體 重(kg)：_____

* 必填

***請提交一張全身近照(穿著體操衣或貼身衣服)**

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。

所屬地區體育會/俱樂部：_____

負責人/教練姓名：_____



地區體育會 / 俱樂部蓋章

2022-2023 年度

“合作夥伴” 衛星訓練計劃

順利邨體育館一體操訓練場

報名表格

(教練專用)

*教練姓名：(中文) _____ (英文) _____

*性別： 男 / 女 *所屬地區體育會/俱樂部： _____

*教練聯絡電話： _____ 教練年資： _____
(會用作開 WhatsApp 之用)

* 必填

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。



地區體育會 / 俱樂部蓋章

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。