



Aerobic Gymnastics  
健美體操

中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural Services Department



康樂及文化事務署 資助

**2026 11<sup>th</sup> Korea Open、**  
**The 1<sup>st</sup> Nanchang International Open Competition、**  
**World Cup 2026**  
**甄選日**

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| (一) | 目的：   | 選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與 2026 11 <sup>th</sup> Korea Open (下稱: Korea Open)、The 1 <sup>st</sup> Nanchang International Open Competition (下稱: Nanchang Open) 及 World Cup 2026。   |
| (二) | 對象：   | <p>1. Senior 必須於 2026 年內年滿 18 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、World Cup 2026)<br/> 2. Junior 必須於 2026 年內達 15-17 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、Nanchang Open)<br/> 3. Youth 必須於 2026 年內達 12-14 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、Nanchang Open)<br/> 4. ND 必須於 2026 年內達 9-11 歲 (此組別暫適用於 Korea Open 及 Nanchang Open)</p> <p>以上組別舉辦的最終確定權由大會待定</p>                                |
| (三) | 日期：   | 2026 年 2 月 8 日 (星期日)   |
| (四) | 時間：   | 測試時段：下午 6 時至下午 8 時   |
| (五) | 地點：   | 彩虹道體育館 - 活動室(大) 1  |
| (六) | 報名資格： | 必須持有香港特別行政區護照  |
| (七) | 比賽資料： | <p>1. 2026 11th Korea Open<br/> 日期: 2026 年 6 月 10 - 15 日<br/> 地點: 韓國釜山</p> <p>2. The 1<sup>st</sup> Nanchang International Open Competition 及 World Cup 2026<br/> 日期: 2026 年 6 月 25 - 30 日<br/> 地點: 中國南昌</p> <p>*比賽資料以大會為準，如有更改，將個別通知入選運動員<br/> *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。<br/> <b>選拔費用恕不退還。</b></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：   | 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)  |
|     | 註:    | <p>- 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: <a href="https://forms.gle/5jhMkSxXKWmx5u7Z9">https://forms.gle/5jhMkSxXKWmx5u7Z9</a> ,<br/>           - 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<br/>           「AER Korea Open 及 Nanchang Open / World Cup 2026 甄選日」、參加者姓名及聯絡電<br/>           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」<br/>           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：        | 2026 年 2 月 4 日 (以支票送抵辦公室日期為準)   |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十二) | 測試項目：        | 單人  |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十三) | 甄選內容及<br>準則： | <p>(請查閱附件一)</p> <p>運動員參賽達標要求：</p> <table border="1" data-bbox="374 709 1441 795"> <thead> <tr> <th></th><th>Senior</th><th>Junior</th><th>Youth</th><th>ND</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>合格線</td><td>80 分</td><td>75 分</td><td>70 分</td><td>65 分</td></tr> </tbody> </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 | ND | 合格線 | 80 分 | 75 分 | 70 分 | 65 分 |
|      | Senior       | Junior  | Youth | ND     |        |       |    |     |      |      |      |      |
| 合格線  | 80 分         | 75 分  | 70 分  | 65 分   |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十四) | 查詢：          | 電話 : 2504 8233 傳真 : 2882 8590<br>網址 : <a href="http://www.gahk.org.hk">www.gahk.org.hk</a> 電郵 : <a href="mailto:mail@gahk.org.hk">mail@gahk.org.hk</a>  |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十五) | 備註：          | <ol style="list-style-type: none"> <li>參加者須於下午 5 時 45 分到場外向工作人員報到；</li> <li>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；</li> <li>報到後按指示在場內作簡單熱身運動；</li> <li>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。</li> </ol>   |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十六) | 成績公佈：        | <ol style="list-style-type: none"> <li>入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登；</li> <li>所繳費用, 不論任何情況概不退還；</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |
| (十七) | 獲選後<br>訓練詳情： | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 入選運動員達到條件可代表香港參加 2026 11th Korea Open 及 The 1st Nanchang International Open Competition／World Cup 2026。</li> <li>- 通過此甄選, 即明白並同意須同時參加 2026 11th Korea Open 及 The 1st Nanchang International Open Competition／World Cup 2026。(即: 若選擇參加, 需同時出席上述兩項賽事。)</li> <li>- 入選運動員須出席本會安排之訓練。</li> <li>- 有關比賽詳細資料將於稍後公布。</li> </ul> |       |        |        |       |    |     |      |      |      |      |

**2026 11<sup>th</sup> Korea Open 、  
The 1<sup>st</sup> Nanchang International Open Competition 、  
World Cup 2026**  
**甄選內容**

**1. 難度 (20 分)**

| Senior (18 歲或以上組別)  |  | Junior (15-17 歲)  |   |
|---|--|---|---|
| 男子單人  | 女子單人   | 男子單人  | 女子單人  |
| Helicopter<br>1/1 Turn to PU                                      | Helicopter<br>1/1 Turn to PU   | Helicopter<br>1/1 Turn to PU  | Helicopter<br>1/1 Turn to PU  |
| Butterfly   | Illusion   | Butterfly   | Illusion  |
| Explosive<br>A-Frame  | Explosive<br>A-Frame   | L-Support<br>2/1 Turns  | L Support<br>2/1 Turns  |
| L-Support<br>2/1 Turns  | L-Support<br>2/1 Turns   | $\frac{1}{2}$ Turn<br>Cossack Jump<br>$\frac{1}{2}$ Twist<br>to Push Up | $\frac{1}{2}$ Turn<br>Cossack Jump<br>$\frac{1}{2}$ Twist<br>to Push Up |
| $\frac{1}{2}$ Turn Pike<br>Jump $\frac{1}{2}$ Twist<br>to Push Up | $\frac{1}{2}$ Turn<br>Pike Jump<br>$\frac{1}{2}$ Twist to<br>Push Up | $\frac{1}{2}$ Turn Straddle<br>Jump to<br>Push Up                       | $\frac{1}{2}$ Turn Straddle<br>Jump to<br>Push Up                       |
| 1/1 Turn<br>Straddle Jump<br>to Push Up                           | $\frac{1}{2}$ Turn<br>Straddle Jump<br>to Push Up                    | 自選難度<br>0.2-0.7 之間  | 自選難度<br>0.2-0.7 之間  |
| 自選難度<br>0.3-1.0 之間  | 自選難度<br>0.3-1.0 之間   | 自選難度<br>0.2-0.7 之間  | 自選難度<br>0.2-0.7 之間  |
| 自選難度<br>0.3-1.0 之間  | 自選難度<br>0.3-1.0 之間   |   |   |

| Youth (12-14 歲)                  |                                  | ND (9-11 歲)             |                         |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 男子單人                             | 女子單人                             | 男子單人                    | 女子單人                    |
| Helicopter<br>1/1 Turn to PU     | Helicopter<br>1/1 Turn to PU     | Push Up                 | Push Up                 |
| Straddle<br>Support<br>2/1 Turns | Straddle<br>Support<br>2/1 Turns | Straddle<br>Support     | Straddle<br>Support     |
| Illusion                         | Illusion                         | 1/1 Air Turn            | 1/1 Air Turn            |
| 1/1 Turn<br>Tuck Jump            | 1/1 Turn<br>Tuck Jump            | 1/1 Turn –<br>En Dedans | 1/1 Turn –<br>En Dedans |
| Straddle Jump<br>to Push Up      | Straddle Jump<br>to Push Up      | Helicopter              | Helicopter              |
| 自選難度<br>0.2-0.6 之間               | 自選難度<br>0.2-0.6 之間               | 自選難度<br>0.2-0.4 之間      | 自選難度<br>0.2-0.4 之間      |
| 自選難度<br>0.2-0.6 之間               | 自選難度<br>0.2-0.6 之間               | 自選難度<br>0.2-0.4 之間      | 自選難度<br>0.2-0.4 之間      |

## 2. 自選套路（評分標準：以 2025-2028 週期比賽規則作評分）(40 分)

### 3. 技巧 (五選二) (10 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 (5 分) : 30 秒提臀起 (完成 1 個 0.5 分)
- 腿部 (5 分) : 30 秒屈體分腿跳 (完成 1 個 0.5 分)
- 腰腹 (5 分) : 1 分鐘連續直角支撐或分腿支撐  
(完成平躺轉體 360°+ 支撐難度為 1 個) (完成 1 個 0.5 分)
- 柔韌 (9 分) : 瑜伽磚上左、右、橫劈腿  
(不加瑜伽磚貼地 1 分, 加一塊瑜伽磚貼地 2 分, 加兩塊瑜伽磚貼地 3 分)
- 平衡與控制 (6 分) : 20 米倒立 (完成 10 米 3 分, 20 米 6 分)

## 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。