



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 11th Korea Open、
The 1st 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 th Korea Open (下稱: Korea Open)、The 1st Nanchang International Open Competition (下稱: Nanchang Open) 及 World Cup 2026。
(二)	對象：	<ol style="list-style-type: none"> 1. Senior 必須於 2026 年內年滿 18 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、World Cup 2026) 2. Junior 必須於 2026 年內達 15-17 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、Nanchang Open) 3. Youth 必須於 2026 年內達 12-14 歲 (此組別暫適用於 Korea Open、Nanchang Open) 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>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：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2026 11th Korea Open 日期：2026 年 6 月 10 - 15 日 地點：韓國釜山 2. The 1st Nanchang International Open Competition 及 World Cup 2026 日期：2026 年 6 月 25 - 30 日 地點：中國南昌 <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/5jhMkSxXKWmx5u7Z9， - 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 Korea Open 及 Nanchang Open / World Cup 2026 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：	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="379 707 1445 792"> <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：	<p>電話：2504 8233 傳真：2882 8590</p> <p>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 5 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 2026 11th Korea Open 及 The 1st Nanchang International Open Competition / World Cup 2026。 - 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。） - 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。 										

**2026 11th Korea Open 、
The 1st 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 1/1 Turn to PU	Helicopter 1/1 Turn to PU	Helicopter 1/1 Turn to PU	Helicopter 1/1 Turn to PU
Butterfly	Illusion	Butterfly	Illusion
Explosive A-Frame	Explosive A-Frame	L-Support 2/1 Turns	L Support 2/1 Turns
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 Pike Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Straddle Jump to Push Up	½ Turn Straddle Jump to Push Up
1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	½ Turn Straddle Jump 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 0.3-1.0 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 0.3-1.0 之間	自選難度 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 1/1 Turn to PU	Helicopter 1/1 Turn to PU	Push Up	Push Up
Straddle Support 2/1 Turns	Straddle Support 2/1 Turns	Straddle Support	Straddle Support
Illusion	Illusion	1/1 Air Turn	1/1 Air Turn
1/1 Turn Tuck Jump	1/1 Turn Tuck Jump	1/1 Turn – En Dedans	1/1 Turn – En Dedans
Straddle Jump to Push Up	Straddle Jump to Push Up	Helicopter	Helicopter
自選難度 0.2-0.6 之間	自選難度 0.2-0.6 之間	自選難度 0.2-0.4 之間	自選難度 0.2-0.4 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 0.2-0.4 之間	自選難度 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。