



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署

資助



香港技巧體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

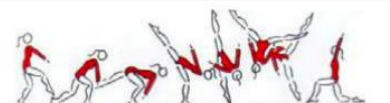
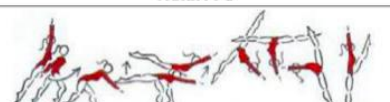
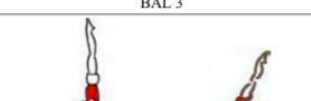
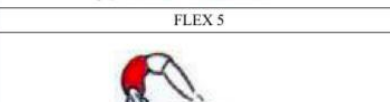
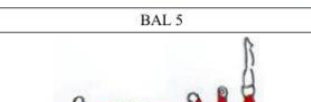
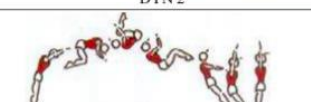
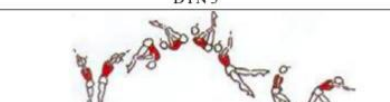
(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與香港技巧體操代表隊及精英隊內地集訓。
(二)	對象：	香港技巧體操代表隊及精英隊成員
(三)	日期：	2025 年 6 月 14 日（星期六）
(四)	時間：	測試時段（訓練時段期間，D 組除外）： A、B 組: 上午 11 時至下午 1 時 D 組: 下午 1 時至下午 2 時 C、E 組: 下午 1 時至下午 3 時
(五)	地點：	順利邨體育館 - 體操訓練場
(六)	報名資格：	1. 必須持有香港永久性居民身份證 2. 必須為香港技巧體操精英隊或港隊運動員
(七)	集訓資料：	香港技巧體操代表隊及精英隊內地集訓 日期：2025 年 7 月 27 日至 8 月 3 日 地點：廣西南寧 名額：20 個
(八)	服裝：	體操衣 (或貼身運動服裝)
(九)	費用：	全免 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
(十)	報名辦法：	1. 網上報名: https://forms.gle/ZKwowDDGkS9vhcoG7 2. 相關的證明文件副本（如適用）以於網上報名表中上傳
(十一)	截止日期：	2025 年 6 月 9 日
(十二)	測試項目：	單人動作: 柔韌類、平衡類、靈巧類及翻騰各需自選完成兩個動作，共八個單人動作。
(十三)	甄選內容及準則：	請查閱附件一 (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。)

(十四)	上訴機制：	1. 於成績公佈後 兩個工作日內，以書面及俱名向體操會提出，並繳交上訴費用 HK\$1000； 2. 成立上訴委員會（將有至少一半人士沒有參與是次甄選評選小組），並由總會主席或副主席或其他指派人士主持，上訴委員會成員包括：主席或副主席、常務委員會代表、技委會代表； 3. 總會收到上訴函後兩星期內回覆，如有需要，總會將與有關人士進行會面了解； 4. 如上訴被駁回，有關費用將不獲退還，且不得再次上訴； 5. 如上訴成立，可獲退還有關費用。
(十五)	查詢：	電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk
(十六)	備註：	1. 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； 2. 報到後可在場內作熱身運動； 3. 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。
(十七)	成績公佈：	1. 入選名單將於 2 星期內在本會網上刊登； 2. 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。
(十八)	獲選後訓練詳情：	- 入選運動員達到條件可參加香港技巧體操代表隊及精英隊內地集訓。 - 入選運動員須出席本會安排之訓練。 - 有關集訓詳細資料將於稍後公布。

香港技巧體操代表隊及精英隊內地集訓甄選日

甄選內容

單人: 柔韌類、平衡類、靈巧類及翻騰各需自選完成兩個動作，共八個單人動作。

每名運動員需從此列表或國際體操聯合會的難度表中選擇3個個人動作（不須同一單人動作或同一時間進行）以下為部分動作		
FLEXIBILITY 柔韌類	BALANCE 平衡類 (需靜止2秒)	AGILITY 靈巧類
		
FLEX 1	BAL 1	AGILITY 1
		
FLEX 2	BAL 2	AGILITY 2
		
FLEX 3	BAL 3	AGILITY 3
		
FLEX 4	BAL 4	AGILITY 4
		
FLEX 5	BAL 5	AGILITY 5
		
FLEX 6	BAL 6	AGILITY 6
翻騰		
		
DYN 1	DYN 2	DYN 3
		
DYN 4A / 4B	DYN 5	DYN 6

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。