



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年全國技巧冠軍賽甄選日

(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與 2026 年全國技巧冠軍賽。
(二)	對象：	2026 年全國技巧冠軍賽 (最終執行將依照《2026 年全國技巧冠軍賽規程》內容) 1. 少年組必須於 2026 年內年滿 9-16 歲 (同組運動員年齡差 5 歲或以內) 2. 青年組必須於 2026 年內年滿 12-19 歲 (同組運動員年齡差 6 歲或以內) 3. 成年組必須於 2026 年內年滿 15 歲或以上 4. 精英組 年齡不設上限
(三)	日期：	2026 年 6 月 20 日 (星期六)
(四)	時間：	測試時段：中午 12 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：	必須持有香港特別行政區護照及回鄉證
(七)	比賽資料：	2026 年全國技巧冠軍賽 暫定日期：2026 年 8 月 25 日 - 9 月 4 日 (暫定) 地點：山東青島 參賽資格條件說明： 成功於本會本次甄選日入選之運動員須於 2026 年 7 月 10 日至 12 日 (暫定) 前往廣西南寧參加由大會舉辦的個人能力測試。唯有通過此測試者，方可獲得最終參賽資格。 注意事項： 參與個人能力測試將需繳付相關費用，詳情將於稍後通知。 *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素發生，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。
(八)	服裝：	體操衣
(九)	費用：	每人港幣\$110 (包括\$80 報名費及\$30 保險費) (香港技巧體操精英隊及港隊運動員除外)

		<p>註:</p> <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: https://forms.gle/MiBQ4vxoRVSRjXEo7， - 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「技巧冠軍賽甄選日」、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6月15日（以支票送抵辦公室日期為準）</u>
(十二)	測試項目：	組合（男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人、男子四人）
(十三)	甄選內容及準則：	<p>(請查閱附件二)</p> <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>
(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：	<p>1. 比賽卡及參賽音樂，須於甄選 15/6/2026 或之前電郵至：acrojudge.hkg@gmail.com</p> <p>2. 參加者須於下午 11 時 45 分到場向工作人員報到；</p> <p>3. 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；</p> <p>4. 報到後可在場內作熱身運動；</p> <p>5. 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。</p>
(十六)	成績公佈：	<p>1. 入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登；</p> <p>2. 所繳費用，不論任何情況概不退還；</p> <p>3. 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。</p>
(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 年全國技巧冠軍賽。 - 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。

2026 年 全國技巧冠軍賽

甄選內容

1. 自選套路（評分標準：以 2025-2028 週期技巧體操國際比賽規則及 2026 年全國技巧冠軍賽比賽規則作評分）

- 動力套路 及 平衡套路
- 或
- 動力套路 及 6 個平衡專項
- 或
- 平衡套路 及 6 個動力專項

2. 個人能力測試動作

測試類別	動作內容
平衡類（二選一）	頭手倒立 或 直角支撐
柔軟類（二選一）	“下橋” 或 側手翻成縱劈叉
跳步類（二選一）	連續三次大跳 或 連續三次原地屈體分腿跳
靈巧類	擺腿側空翻
翻騰類(前、後)	腱子、前手翻
	腱子後手翻