



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年健美體操港隊及精英隊甄選日

		健美體操港隊甄選	健美體操精英隊甄選
(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，並提供持續及有系統的健美體操訓練機會，藉以提高學員的技術水平，日後代表香港參加國際性比賽。	
(二)	對象：	歡迎於 2026 年內年滿 6 歲至 30 歲，對健美體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之人士參加。	
(三)	日期：	2026 年 3 月 8 日（星期日）	
(四)	時間（暫定）：	下午 5 時至下午 8 時	
(五)	地點（暫定）：	香港中華基督教青年會(九龍會所) 舞蹈室（九龍窩打老道 23 號）	
	報名資格：	1. 必須持有香港永久性居民身份證及香港特別行政區護照 2. 於過去三年曾參加本會舉辦之健美體操本地比賽。 3. 於 2026 年內年滿 10 歲或以上	1. 必須持有香港永久性居民身份證及香港特別行政區護照
(六)	服裝：	體操衣（或緊身運動服裝）、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）	
(七)	名額：	約 20 名 （若報名人數超出名額，將根據參選者提交之資料進行篩選，以決定最終參選名單。參選者須於報名時提交以下相關資料（如適用），以供審核及篩選之用： - 過往健美體操比賽成績 - 章別計劃級別 - 其他相關獎項或經驗（例如舞蹈比賽、體操比賽、武術比賽等之成績） 主辦單位保留最終篩選及名單確認之權利。	
(八)	費用：	港幣\$180（包括報名費\$150 及公眾責任保險費\$30） 如同時參與港隊及精英隊選拔，則每人（包括報名費\$150 + \$150 及公眾責任保險費\$30）	
		註： - 必須於截止日期前遞交報名表及費用 - 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	

(九)	報名辦法：	1. 網上報名: https://forms.gle/ZurXAensAEeWFXx47 ，並將 - 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「2026 年健美港隊甄選日 或 2026 年健美精英隊甄選日 或 2026 年健美港隊及精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話） - 相關資歷的證明文件副本（如適用）於網上報名表中上傳	
(十)	截止日期：	<u>2026 年 2 月 23 日（以支票送抵辦公室日期為準）</u>	
(十一)	甄選內容及準則：	<p>（請查閱附件一、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三年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。）</p>	
(十二)	查詢：	電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵： mail@gahk.org.hk	
(十三)	備註：	(1) 參加者須於活動開始前 15 分鐘穿著體操衣（或緊身運動服裝）、短襪及運動鞋，到場外向工作人員報到； (2) 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； (3) 報到後按指示在場內作簡單熱身運動； (4) 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。	
(十四)	成績公佈：	(1) 入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登； (2) 所繳費用，不論任何情況概不退還； (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。	
(十五)	獲選後訓練詳情：	訓練將於 4 月開始，訓練時間及地點： 逢星期一 1800-2000 石硤尾公園體育館 逢星期三 1800-2000 及 (18 歲或以上) 2100-2300 順利邨體育館 逢星期六 (18 歲以下) 1900-2200 順利邨體育館 逢星期日 1700-2000 石硤尾公園體育館	訓練將於 4 月開始，訓練時間及地點： 逢星期二 1800-2000 深水埗體育館 逢星期四 1800-2000 保安道體育館 逢星期六 1900-2200 順利邨體育館
		訓練費連 [#] 保險費：實際費用將根據上課時數而定 [#] 保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。 以上訓練詳情有可能因應需要而作出調整，參加者不得異議。	

健美體操港隊甄選內容

附件一

1. 規定難度

成年組（18 歲或以上組別）		少年組（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 Split / Wenson	
Straddle Support 2/1 Turns / L-Support 2/1 Turns		Straddle Support 2/1 Turns	
Scissors Leap 1/1 Turn		1/2 Turn Straddle Jump to Push Up	
2/1 Air Turns		1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up	
Butterfly	1/1 Turn with Leg At Horizontall	Explosive High-V 1/2 Twist to Push Up	
½ Turn Pike Jump ½Twist to Push Up	1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up	Scissors Leap 1/1 Turn	
（二選一） Explosive High-V ½ Twist to Push Up Straddle Cut ½ Twist to Push Up	1/1 Turn Split Jump to Split	Double Illusion	
1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	Double Illusion		

1. 規定難度（續）

10-14 歲組	
男子單人	女子單人
Helicopter 1/1 Turn to PU	
Straddle Support 2/1 Turns	
Straddle Jump to Push Up	
1/1 Turn Cossack Jump	
Illusion	
Butterfly	
Split Jump to Push Up	1/2 Turn Split Jump to Split

2. 自選套路（評分標準：以 2025-2028 週期國際健美體操比賽規則作評分）

3. 技巧（五選二）

- 側手內轉
- 前手翻
- 後手翻
- 前軟翻 / 後軟翻
- 空翻（前空 / 後空 / 側空）

4. 體能

- 上肢：30 秒提臀起
- 腿部：30 秒屈體分腿跳
- 腰腹：1 分鐘連續直角支撐或分腿支撐（完成平躺轉體 360°+ 支撐難度為一）
- 提倒立：以分腿支撐開始計
- 平衡與控制：控倒立（男）/ 立踝前搬腿平衡（女）

健美體操精英隊甄選內容

附件二

甄選內容：	音樂感及表現力：	大會即場播放音樂，參加者須跟隨著音樂的節奏做動作，盡情發揮自己的表現力，限時 1 分 25 秒；
	技巧（六選二）	<ul style="list-style-type: none"> - 側手翻 - 前軟翻 - 後軟翻 - 前滾翻 - 魚躍前滾翻 - 側手內轉
	體能	<ul style="list-style-type: none"> - 柔韌：左、右腳一字馬，大字馬 - 上肢：30 秒俯臥撐 - 耐力：2 分鐘 7 米折返跑 - 平板支撐
	難度	<ul style="list-style-type: none"> - 團身跳 - 分腿支撐 - 直升飛機 - 單足轉體 360 - 跳轉 360

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。