



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2024 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 2024 年達 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：	2024 年 1 月 28 日（星期日）	
(四)	時間：	下午 5 時至下午 8 時	
(五)	地點：	北河街體育館舞蹈室（深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 樓）	
	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. 於過去四年曾參加本地健美體操比賽（如於上述比賽曾獲首 3 名請於 Google Form 填寫）	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（或貼身運動服裝）、白色短襪及白色運動鞋	
(七)	名額：	20 名 (如參加人數超出限額，持有中國香港體操總會所簽發的健美體操初級銅章(L1)或以上資歷者，會作參考以優先考慮參加是次甄選)	
(八)	費用：	港幣\$150（包括報名費\$120 及公眾責任保險費\$30） 註： - 必須於截止日期前遞交報名表 - 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/oNwSLrCKjt9dZdQJA ，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「2024 年健美港隊甄選日 或/及 2024 年健美精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話） - 相關資歷的證明文件副本（如適用） 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。	
(十)	截止日期：	2024 年 1 月 5 日（以支票送抵辦公室日期為準）	
(十一)	甄選內容及準則：	(請查閱附件一、二) (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：	<p>(1) 參加者須於下午 4 時 45 分穿著體操衣（或緊身運動服裝）、短襪及運動鞋，到場向工作人員報到；</p> <p>(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；</p> <p>(1) 報到後可在場內作熱身運動；</p> <p>(2) 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>	
(十四)	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>	
(十五)	獲選後訓練詳情：	<p>訓練將於 3 月開始，訓練時間及地點：</p> <p>逢星期一 1800-2000 何文田體育館</p> <p>逢星期三 1800-2000 及 (18 歲或以上) 2100-2300 順利邨體育館</p> <p>逢星期六 (18 歲以下) 1900-2200 順利邨體育館</p> <p>逢星期日 1700-2000 北河街體育館</p> <p>訓練費連[#]保險費：約\$ 1,700 - \$2,200 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)</p> <p>[#]保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。</p> <p><i>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。</i></p>	<p>訓練將於 3 月開始，訓練時間及地點：</p> <p>逢星期二 1800-2000 保安道體育館</p> <p>逢星期四 1800-2000 石硤尾公園體育館</p> <p>逢星期六 1900-2200 順利邨體育館</p> <p>訓練費連[#]保險費：約\$ 1,700 - \$2,200 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)</p> <p>[#]保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。</p> <p><i>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。</i></p>

健美體操港隊甄選內容

附件一

1. 規定難度

18 歲或以上組別		18 歲以下組別	
男子單人	女子單人	男子單人	女子單人
Explosive A-frame ½ turn	Explosive A-frame ½ turn	Explosive A-frame	Explosive A-frame
Straddle support 2/1 turns / L-support 2/1 turns	Straddle support 2/1 turns / L-support 2/1 turns	Straddle support 1/1 turns / L-support 1/1 turns	Straddle support 1/1 turns / L-support 1/1 turns
Helicopter 1/1 to wenson push up	Helicopter 1/1 to wenson push up	Helicopter 1/1 to push up	Helicopter 1/1 to push up
2/1 Air turns	2/1 Air turns	2/1 turns	2/1 turns
1/2 turn cossack jump 1/2 twist to push up	1/2 turn cossack jump 1/2 twist to push up	1/1 Turn Split Jump	Illusion
Scissors leap 1/1 Turn	1/1 turn split jump to split	自選 1個 0.6 - 0.8 分值以俯撐著地的難度動作	1/1 turn split jump to split
1/1 Turn with leg at horizontal	Scissors leap 1/1 Turn	自選 1個 0.4 - 0.8 分值的難度動作	自選 1個 0.6 - 0.8 分值以俯撐著地的難度動作
自選 2個 0.6-1.0 分值的難度動作	1/1 Turn with leg at horizontal		
	Double Illusion	修訂於 14/12/2023	

2. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)

3. 體能

1. 右腳一字馬
2. 左腳一字馬
3. 大字馬
4. 體前屈
5. 轉肩
6. 掌上壓擊掌(30 秒)
7. V-Sit (1 分鐘)
8. 分腿跳(1 分鐘)
9. 八字跑(2 分鐘)
10. 控倒立

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 45 秒；
	身體素質：	測試項目包括： 左右腳一字馬、前穿、俯臥撐連續 5 次、團身跳、分腿支撐、左右腳垂直劈腿、單足轉體 360、跳轉 360
	外貌及氣質	

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。