



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



2025 10th Korea Open 甄選日

(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與 2025 10 th Korea Open。
(二)	對象：	1. Senior 必須於 2025 年內年滿 18 歲 2. Junior 必須於 2025 年內達 15-17 歲 3. Youth 必須於 2025 年內達 12-14 歲 4. ND 必須於 2025 年內達 9-11 歲 (此項目舉辦的最終確定性由大會待定)
(三)	日期：	2025 年 6 月 29 日 (星期日)
(四)	時間：	測試時段：下午 5 時至下午 8 時
(五)	地點：	北河街體育館 - 五樓舞蹈室
(六)	報名資格：	必須持有香港特別行政區護照
(七)	比賽資料：	2025 10th Korea Open 日期：2025 年 11 月 20 - 24 日 地點：韓國釜山 *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。
(八)	服裝：	體操衣 (或貼身運動服裝)、絲襪 (女生)、白色短襪及白色運動鞋
(九)	費用：	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) 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/XVUMWwDGJhdqkiM88 ， - 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 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。 2. 相關資歷的證明文件副本 (如適用) 以於網上報名表中上傳
(十一)	截止日期：	<u>2025 年 6 月 20 日 (以支票送抵辦公室日期為準)</u>
(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="379 219 1445 300"> <tr> <td></td> <td>Senior</td> <td>Junior</td> <td>Youth</td> <td>ND</td> </tr> <tr> <td>合格線</td> <td>80 分</td> <td>75 分</td> <td>70 分</td> <td>65 分</td> </tr> </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"> 1. 參加者須於下午 4 時 45 分到場向工作人員報到； 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. 報到後可在場內作熱身運動； 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。 										
(十六)	成績公佈：	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 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 2025 10th Korea Open。 - 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。 										

2025 10th Korea Open 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 to Wenson	Straddle Support 2/1 Turns	Straddle Support 2/1 Turns
L-Support 2/1 Turns	L-Support 2/1 Turns	1/1 Turn Tuck Jump	1/1 Turn Tuck Jump
½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up	½ Turn Cossack 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 Pike Jump ½ Twist to Push Up	自選難度 0.2-0.7 之間	1/1 Turn Split Jump to Split
自選難度 0.3-1.0 之間	1/1 Turn Split Jump to Split	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	Wenson Push Up	Wenson Push Up
Butterfly	Illusion	Straddle Support	Straddle Support
Straddle Support 2/1 Turns	Straddle Support 2/1 Turns	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	1/2 Turn Split Jump to Split	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（10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1分）
- 平衡與控制（10分）：20米倒立（完成10米5分，20米10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。