



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2016 年健美體操精英隊甄選日 章程

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。	
對象：	歡迎 6 歲至 25 歲，對健美體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之男女參加。	
日期：	2016 年 5 月 22 日 (星期日)	
時間：	下午 5 時至 8 時	
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)	
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跳舞或做體操，盡量發揮自己的表現力，限時 2 分鐘；
	身體素質：	測試項目包括： 橫一字馬、直一字馬、俯臥撐、團身跳、分腿支撐、垂直劈腿、跳轉 360 及 轉身 360
	外貌及氣質：	身體形態指標測試。
須知：	<ol style="list-style-type: none"> 參加者須於下午 4 時 45 分到場準備，換上體操衣 (或貼身運動服裝) 及運動鞋，作適量熱身運動，並向工作人員報到。 申請人須帶齊下列文件於向工作人員報到： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 身份證明文件正本 (如身份証、學生証)； ➢ 由本會簽發的<健美體操銅章>或以上，或其他體操項目的等級証書 (如適用)。 是次甄選不會接受即場報名。 	
參加辦法：	參加者須填妥報名表，連同「健美體操初級銅章(L1)」或以上資歷的證明文件副本、貼上\$1.7 郵票回郵信封乙個、費用(\$70)劃線支票 (抬頭 - <u>中國香港體操總會</u>)，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，支票背面請註明「2016 年健美體操精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。	
費用：	港幣\$70 (包括報名費\$50 及保險費\$20)	
截止日期：	2016 年 5 月 18 日 (星期三) (以郵戳日期為準)	
結果公佈：	<ol style="list-style-type: none"> 入選名單將於甄選日後一個月內，上載於本會網頁「最新消息」欄內 (www.gahk.org.hk)。 取錄與否由本會健美體操技術委員會決定，參加者不得異議。 	

備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。 3. 體操運動存在一定風險。為提供保障，本會建議參加者可按個人需要再自行購買保險。
查詢電話：	2504 8233 (中國香港體操總會)

	精英隊訓練 (2016年6月至2016年12月) (每週兩課訓練)	
地點	保安道體育館舞蹈室 (深水埗保安道 325 至 329 號 保安道市政大樓 2 樓)	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)
時間	逢星期二，下午六時至八時	逢星期日，下午五時至八時
費用	約\$ 1,500 - \$1,800 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)	

訓練時間有可能因應需要而作出調整。



2016 年健美體操精英隊甄選日

報名表格

姓名：(中文) _____ (英文) _____
出生日期：_____年_____月_____日 身分證明文件號碼：_____
聯絡地址：_____
電郵地址：_____ (將以電郵通知) 聯絡人電話：_____
就讀學校：_____ 就讀班別：_____

請填寫參加精英隊原因及目標：

有否入選本會其他體操精英班：有、無 (如有，請列明那一類項目_____)

健康聲明

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

1. 謹證明本人／敝子女是自願參加是次活動，並願意自行承擔所有責任。敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人／敝子女、本人／敝子女之繼承人、本人／敝子女之遺囑執行人及本人／敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人／敝子女因參加是次活動而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人／敝子女亦同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成活動。本人／敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人／敝子女審查而可以使用本人／敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
2. 本人／敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人／敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
3. 本人／敝子女已細閱及明瞭 [附件一] 之體能及健康須知，並同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。

家長／監護人簽署：_____ 家長／監護人姓名：_____

家長／監護人聯絡電話：_____ 日期：_____

* 你提供的資料，只作本會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

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，或曾否失去知覺
 - 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。