



## 中國香港體操總會 健美體操精英隊（預備班）訓練計劃

- 一. 目的：為加強培訓對健美體操有興趣及有潛質之運動員，本會希望透過有系統的訓練，使參加者達至正式成為健美體操香港代表隊／精英隊的目標
- 二. 對象：對健美體操有興趣 6 至 25 歲運動員
- 三. 日期：2013 年 3 月起
- 四. 時間：星期日，下午 5:00 – 8:00
- 五. 地點：北河街體育館-舞蹈室（九龍深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈五樓）
- 六. 人數：20 名（名額有限，先到先得）
- 七. 教練：香港代表隊教練 或 中國香港體操總會健美體操註冊教練
- 八. 形式：每期訓練為期兩個月，表現優良的運動員可被推薦參加健美體操代表隊選拔，通過選拔後可加入精英隊／港隊訓練

### 九. 時間表及費用：

期數	上課日期	費用 (包括每兩個月保險費\$70)	報名截止日期
2013-2014 年度 第一期	4 月 7,14,21,28 日 5 月 5,12,19,26 日	全期共 8 課(連保險費) <b>合共\$ 982</b>	2013 年 3 月 21 日
2013-2014 年度 第二期	6 月 2,9,16,23,30 日 7 月 7,14,21,28 日	全期共 9 課(連保險費) <b>合共\$ 1096</b>	2013 年 5 月 23 日
2013-2014 年度 第三期	8 月 4,11,18,25 日 9 月 1,8,15,22,29 日	全期共 9 課(連保險費) <b>合共\$ 1096</b>	2013 年 7 月 23 日
2013-2014 年度 第四期	10 月 6,20,27 日 11 月 3,10,17,24 日	全期共 7 課(連保險費) <b>合共\$ 868</b>	2013 年 9 月 23 日
2013-2014 年度 第五期	12 月 1,8,15,29 日 1 月 5,12,19,26 日	全期共 8 課(連保險費) <b>合共\$ 982</b>	2013 年 11 月 21 日
2013-2014 年度 第六期	2 月 2,9,16,23 日 3 月 2,9,16,23,30 日	全期共 9 課(連保險費) <b>合共\$ 1096</b>	2014 年 1 月 23 日

### 十. 報名方法：

填妥報名表格，連同以劃線支票繳付之報名費（支票抬頭書《中國香港體操總會》），及一個貼上 \$1.4 郵資的回郵信封，交回或郵寄至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（信封面請註明「健美體操精英隊（預備班）訓練計劃」）

### 十一. 其他

- 甲、報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還
- 乙、獲取錄者，將於開課前接獲通知
- 丙、本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利
- 丁、應場地要求，獲取錄之學員須於下午四時五十五分於舞蹈室門口集合並一起進入訓練場地

十二. 查詢：中國香港體操總會:2504 8233 傳真：2882 8590 電郵：[mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)

備註:體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保。

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：
  - 未會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。



中國香港體操總會  
健美體操精英運動員（預備班）培訓計劃  
報名表格

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性別： 男 / 女 年齡： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

電話：(日間) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

傳真： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

學校名稱： \_\_\_\_\_ 年級： \_\_\_\_\_

閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

**聲明——年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明**

1. 謹證明本人 / 敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人 / 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 / 敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，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。

申請日期： \_\_\_\_\_ 家長姓名： \_\_\_\_\_

家長簽署： \_\_\_\_\_ \* 申請人簽署： \_\_\_\_\_

請填寫下列回郵地址，以便郵遞。多謝合作！

請夾附：

1. 已填妥之報名表及簽署聲明。
2. 已貼上\$1.4 郵票之回郵信封。
3. 已簽署之劃線支票，抬頭：「**中國香港體操總會**」並於支票背面寫上學員姓名、課程編號及聯絡電話。

姓名： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_