



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 健美體操國內交流計劃甄選日 章程

目的：	透過為期 7 日之交流計劃培訓有潛質運動員，提高本港健美體操水平，並拓展運動員視野。
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 10 月 30 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：	➤ 1 套健美體操套路 (現役本會健美體操運動員及於過往 2 年曾參與本地健美體操比賽可獲額外分數)
須知：	1. 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。 2. 申請人須帶齊下列文件於向工作人員報到： ➤ 身份證明文件正本(如身份証、學生証)； 3. 是次甄選不會接受即場報名。
費用：	港幣\$70 (包括報名費\$50 及保險費\$20)
參加辦法：	參加者須填妥報名表，連同貼上\$1.7 郵票回郵信封乙個、費用(\$70)劃線支票 (抬頭 - 中國香港體操總會)，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「健美體操國內交流計劃甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。
截止日期：	2016 年 10 月 20 日 (星期四) (以郵戳日期為準)
結果公佈：	1. 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)。 2. 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：	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)



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

健美體操國內交流計劃  
初步資料

日期：	2016年12月24 - 30日 (7天)
地點：	江西師範大學
內容：	1. 健美體操訓練 2. 與江西健美體操隊伍進行交流 3. 遊覽當地名勝古蹟
地點：	江西師範大學
費用：	\$1,800 - \$2,000 (有關費用將視乎參與人數而定) 費用包括: 機票、住宿、膳食、訓練、市內交通及保險等



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 健美體操國內交流計劃甄選日

### 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：\_\_\_\_\_

請填寫曾參與之本地健美體操賽事及成績：

賽事名稱	曾參與 (✓/×)	最佳項目及名次
第十三屆學屆健美體操比賽		
2015 年全港十八區健美體操分齡比賽		
第十二屆學屆健美體操比賽		

### 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。