



中國香港體操總會



主辦

資助

## 2023-2024 年度

### 男、女子競技體操綜合甄選日 II

#### (精英隊、潛能發展計劃及青苗培訓計劃)

- (一) 目的 : 挑選具潛質的運動員，進入精英班、潛能發展計劃及青苗培訓計劃，接受系統性訓練，培訓成為香港體操的生力軍。及填補現時隊內空缺位置。
- (二) 日期 : 2024 年 1 月 28 日 (星期日)
- (三) 時間 : 下午 2 時至 7 時
- (四) 地點 : 順利邨體育館 – 體操訓練場
- (五) 報名資格 : 5 - 12 歲 對競技體操有濃厚興趣之人士  
(於 2012 - 2019 年間出生)
- (六) 服裝 : 體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)
- (七) 甄選名額 : 80 名
- (八) 收生名額 : **收生人數視乎隊內空缺數量**
- (九) 費用 : \$110 (報名費 \$ 80 ; 公眾責任保險費 \$ 30)  
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/bPrnerULtBPHrmJo8>  
並於截止日期前寄回支票及有關體操資歷文件副本(如適用) ;  
地址 : 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室  
- 支票抬頭 : 「中國香港體操總會」或  
「The Gymnastics Association of Hong Kong, China」  
支票背頁填上參加者姓名、聯絡電話及註明「競技體操綜合甄選日」。期票恕不接受。  
- 有關體操資歷文件副本 (如適用)  
註 : 本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。

(十一) 截止日期 : 2024年1月8日(星期一) (以送抵辦公室為準)

*\*如在截止報名日期後收到之報名表或支票，一概不獲受理\**

(十二) 評選內容及準則 :  
(1) 爆發力  
(2) 耐久力  
(3) 靜止力 / 身體形態  
(4) 柔韌  
(5) 技巧動作

(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會競技體操技術委員會將參考參加者過往三年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)

*\*甄選成績較優秀而又符合年齡者，將被取錄為競技體操精英隊之學員；精英隊收生額滿後將被取錄為潛能發展計劃之學員；潛能班收生額滿後將被取錄為青苗培訓計劃之學員。*

(十三) 查詢 : 電話：2504 8233 傳真：2882 8590  
網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk

(十四) 備註 :  
(1) 如參加者人數超額，本會競技體操技術委員會將以參加者提供的體操經驗及資歷作參考，資歷較佳者將獲優先考慮參加是次甄選。  
(2) 甄選名單將於2024年1月12日(星期五)或之前在本會網頁上刊登。如不獲接納甄選，本會將退回有關表格及費用。  
(3) 是次甄選日不會接受傳真及即場報名參加。  
(4) 請參加者於甄選日根據本會安排之報到時間準時出席，逾時當棄權論。  
(5) 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，以供大會工作人員查核。  
(6) 入選名單將於2024年2月7日(星期三)或之前在本會網頁上刊登。  
(7) 報名一經接納，所繳費用，不論任何情況概不退還。  
(8) 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。  
(9) 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。

(十五) 訓練詳情 :

	精英隊
資格	持有有效之香港特區護照
名額	24 名 (男、女各 12 名)
訓練日期	由 2024 年 3 月 1 日 至 2024 年 8 月 31 日
訓練時間	星期三：晚上 6 時至 9 時 逢 星期六：下午 3 時至 6 時 星期日：下午 2 時至 5 時 <b>訓練完結前有一次內部評核 (評核內容包括體能、技術、訓練態度及出席率) 內部評核之分數及隊內表現會作為新一期甄選之參考數據</b>
出席率要求	出席率達 70% (出席率達 80% 方可申請精英隊證明信)
訓練費連保險費	每堂費用為 \$120，另每月保險費 \$110 <sup>#</sup> <b>(2024 年 4 月 1 日後學費會有調整)</b>
訓練地點	順利邨體育館 – 體操訓練場

	潛能發展計劃	青苗培訓計劃
名額	24 名 (男、女各 12 名)	28 名 (男、女各 14 名)
訓練日期	由 2024 年 3 月 1 日 至 2024 年 8 月 31 日	
訓練時間	逢 星期三：晚上 6 時至 9 時 星期日：下午 2 時至 5 時	逢 星期三：晚上 6 時至 8 時 星期日：下午 5 時至 7 時
出席率要求	出席率達 70% (出席率達 80% 方可申請出席證書)	
訓練期數	一年 82 堂，每堂 3 小時	一年 84 堂，每堂 2 小時
	<b>訓練完結前有一次內部評核 (評核內容包括體能、技術、訓練態度及出席率) 內部評核之分數及隊內表現會作為新一期甄選之參考數據</b>	
訓練費連保險費	每堂費用為 \$60， 另每月保險費 \$110 <sup>#</sup> <b>(2024 年 4 月 1 日後學費會有調整)</b>	每堂費用為 \$35， 另每月保險費 \$110 <sup>#</sup> <b>(2024 年 4 月 1 日後學費會有調整)</b>
訓練地點	順利邨體育館 – 體操訓練場	順利邨體育館 – 體操訓練場

#保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。

**\*本會有權就訓練地點、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。**

# 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、膝蓋或腕關節)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。