



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2014-2015 男子青苗 (競技體操) 培訓計劃

- 前言 : 競技體操是一項追求完美、向難度動作自我挑戰，將個人的潛能發揮的運動。兒童通過體操練習，可培養出勇敢、果斷、堅毅、頑強、克服困難的意志品質。
- 宗旨和目的 : 培養有潛質的運動員，成為精英隊的新力軍。訓練共一期，參加者須通過測試合格，方可成為青苗(競技體操)培訓計劃的學員。

事項	日期/時間/地點		備註
甄選日	2014年12月13日(星期六)		- 參加者年齡由5至9歲 (以甄選日當天計算) - 費用: \$50 (包括報名費\$30元及保險費\$20)
訓練	男子	1430-1600(男子) 官涌體育館 - 活動室(5樓)	費用: 每期\$1,000 (包括學費\$700及保險費\$300) 期數: 共1期, 每期21堂, 每堂2小時, 為期約3個月 學員如在每期出席率達80%, 可獲發出席證書。 每期訓練均設有測試日, 學員必須出席, 教練將按其表現、訓練進度及出席率等作為評審準則。 *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。
		逢星期三 1800-2000 及 逢星期六 1200-1400 第四期 2015年1月17日 至 2015年4月11日 上課地點 順利邨體育館 - 體操訓練場(逢星期三) 官涌體育館 - 舞蹈室(6樓)(逢星期六)	

測試內容 : 甄選日將測試參加者的身體柔韌性、體能、協調及技巧等能力，以評估參加者是否適合參與訓練計劃

報名方法 : 填妥報名表、連同以下文件寄回香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 1002 室
- 近照一張(貼在報名表上)
- 甄選費用\$50元(包括報名費\$30元及保險費\$20), 支票抬頭請書:『中國香港體操總會』, 背頁請寫上參加者姓名及聯絡電話 <恕不接受期票>
- \$1.7 郵票的回郵信封乙個

報名日期 : 由即日起至 **2014年12月1日(星期一)** (以郵戳日期為準)

查詢 : 電話: 2504 8233、電郵: mail@gahk.org.hk

備註 : 1. **體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要再自行額外投保。**
2. 一經報名，參加者所繳費用，恕不發還。
3. 入選名單將於 **2014年12月22日(星期一)** 在本會網頁公佈 (<http://www.gahk.org.hk>)。入選者將接獲本會電郵通知。
4. 現有學員無需參加是次甄選，直接進入第四期訓練。

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。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

會方專用：
組別：男子/女子
支票編號：_____
收據編號：R_____
申請狀況：接受 / 拒絕

2014-2015 男子青苗 (競技體操) 培訓計劃

甄選日 (2014年12月13日 - 星期六)

相片
(必須貼上)

報名表

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

出生日期：_____年_____月_____日 年齡：_____ 國籍：_____

性別：* 男 / 女 聯絡電話：_____ (日間) _____ (手提)

地址：_____

電郵 (必須填寫)：_____ 身高：_____厘米 體重：_____公斤

持有體操級別：_____ (請附上副本)

體操簡述及經驗：

*本人曾參加學校體育推廣計劃 / 聯校(藝術體操)訓練計劃 / 體操發展計劃

*本人現正參加 / 曾參加其他體操項目之精英班 (請列明項目及年份：_____)

其他：： (如不敷應用，請另紙填寫)

參加者家長/監護人必須填寫以下的責任聲明

參加者健康及責任聲明

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。
2. 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。
3. 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。
4. 體育運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要再自行額外投保。
5. 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/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

緊急聯絡人姓名：_____ (電話：_____) 日期：_____

* 請刪去不適用者

備註：申請人提供的資料，中國香港體操總會只作舉辦康體活動報名、統計、日後聯絡及活動意見調查事宜之用。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。