



## 男、女子競技體操分齡訓練進階計劃 教練工作坊 章程

1. 目的：介紹國際體操聯盟(簡稱 FIG)之「競技體操分齡訓練計劃」及體操相關知識
2. 講師：  
- Jeff Thomson (國際體操聯盟專家)  
- Lilia Ortiz Lopez (國際體操聯盟專家)

3. 日期及時間：

日期	時間
2014年4月23日(星期三)	上午9時正至下午5時正
2014年4月24日(星期四)	上午9時正至下午5時正
2014年4月25日(星期五)	上午9時正至中午12時

4. 地點：順利邨體育館(體操訓練場) - 觀塘順利邨道

5. 授課語言：英文，輔以簡單中文翻譯

6. 費用：

	會員	非會員
曾參加2013年12月之FIG分齡計劃教練工作坊	港幣\$100元	港幣\$180元
其他人士	港幣\$850元	港幣\$1,000元

7. 報名日期：即日起至 **2014年4月11日** (以郵戳為準)

8. 報名資格：  
- 本會註冊教練 或  
- 獲男、女子競技體操技術委員會推薦，並經執委會確認

9. 報名方法：申請人需填妥連同以下文件，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1002室

- 劃線支票抬頭：中國香港體操總會，支票背頁請寫申請人姓名及課程名稱，期票恕不接受
- HK\$1.7元回郵信封乙個
- 體操資格證明 <如需要>
- 如同時申請會員，需另附「個人會員申請表」、會費及相片兩張 <申請人如同時申請會員>，請以獨立支票支付會員費。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載

10. 出席證書：出席率達100%之參加者可獲國際體操聯盟頒發之出席證書

11. 查詢電話：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk

12. 備註：
- 是次活動由國際體操聯盟贊助
  - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納
  - 如遲到或早退多於15分鐘，則作缺席論
  - 已繳交之費用，不獲退還
  - 實習課時請穿著運動服裝
  - 取錄者名單將於2014年4月16日於本會網站公佈
  - 本會保留對此章程之最終解釋權



**男、女子競技體操分齡訓練進階計劃**  
**教練工作坊**  
**報名表格**

請貼上  
三個月內之近照

會員：編號 \_\_\_\_\_ 已於報名時同時申請 非會員

請以 (✓) 表示。

姓名： (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

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

職業： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

\*參加者如是學生，請列明學校名稱、學系及年級

電郵： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

**競技體操經驗及資歷** (如不敷應用，請另紙填寫；如有需要，請提供證明)

---



---

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡、宣傳及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

**健康聲明**

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。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。

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： \_\_\_\_\_

參加者姓名： \_\_\_\_\_ 參加者簽署： \_\_\_\_\_

## 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。