



中國香港體操總會
The Gymnastics Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

GYMNASTICS DEVELOPMENT SCHEME 體操發展計劃

Prospectus
課程概覽





本會自 2003 年 4 月 1 日正式成立，前身為香港業餘體操協會，於 1965 年由一群熱衷體操運動的人士組織而成，旨在推動本港體操運動的發展。創會初期，總會致力推廣競技體操運動的發展。多年來，總會經過不斷的努力，推動及發展各類型的體操活動。現時，本港體操活動已趨多元化，包括男子競技體操、女子競技體操、藝術體操、彈網、普及體操、技巧體操、健美體操及跑酷。

培訓優秀體操運動員，於國際賽事爭取佳績

本會培訓的運動員在各項大型體操賽事中皆取得令人鼓舞的成績。運動員黃曉盈及石偉雄歷史性獲得 2012 年倫敦奧運的參賽資格，其中黃曉盈於平衡木項目的自創上法更獲國際體操聯盟(FIG)女子競技體操技術委員會正式命名為

「Wong Hiu Ying Angel」。另外吳翹充於 2014 年多哈世界錦標賽及 2014 年仁川亞運會中，憑著兩套自創之吊環動作獲國際體操聯盟(FIG)男子競技體操技術委員會正式命名為「Ng Kiu Chung」及「Ng Kiu Chung 2」。2021 年石偉雄參加東京奧運，成為首位兩度參與奧運會的香港體操運動員。本會將繼續積極培訓運動員，放眼來年的各項國際大賽，為港爭光。

賽事	運動員	成績
2014 年仁川亞運會	石偉雄	跳馬金牌
2018 年雅加達亞運會	石偉雄	蟬聯跳馬金牌
2020 年競技體操世界盃	吳翹充	吊環第四名
2021 年東京奧運會	石偉雄	跳馬第十二名
2022 年體操世界盃多哈站	黃曉盈	平衡木銅牌



本會網站連結



舉辦大型國際性活動，讓更多市民認識體操



為使香港體操普及化，吸引更多人參與體操活動，本會定期舉辦不同體操項目的同樂日、示範表演、訓練班及比賽等。於香港舉辦多項大型的體操活動，讓大眾透過現場觀賞，進一步認識體操運動，並感受體操的魅力。

著重教練培訓及裁判發展



本會同時十分著重體操教練及裁判的培訓工作，除定期舉辦本地教練及裁判班外，更於每個奧運週期邀請海外專家來港舉辦國際裁判班，並與國際體操聯盟(FIG)及亞洲體操聯盟(AGU)合作舉辦國際教練班。

競技體操 Artistic Gymnastics



競技體操是一項追求動作難度與形態優美的運動，是奧運會比賽項目之一，深受世界各地民眾歡迎。競技體操分別有團體、個人全能及單項賽事。

男子競技體操 Men's Artistic Gymnastics

男子項目分別有自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓及單槓共六項。

女子競技體操 Women's Artistic Gymnastics

女子項目包括跳馬、高低槓、平衡木及自由體操共四項。

男子競技體操影片



女子競技體操影片



藝術體操 Rhythmic Gymnastics



藝術體操是一項手持輕器械進行的體操項目，亦是奧運項目之一。它講求極高的柔韌性，運動員需透過優美的舞蹈、造型、技巧及器械，配合音樂表達出不同風格的美態。藝術體操分別有個人及集體項目，比賽器械包括繩、圈、球、棒及帶。

藝術體操影片



普及體操 Gymnastics For All



普及體操有別於其他體操項目，它鼓勵和樂共融，沒有比賽成份和服裝或器材規限。參加者不論男女老幼，可編排及組織適合各人能力及主題的套路動作，對社交及健康有莫大裨益。

普及體操影片



彈網 Trampoline



彈網（又稱蹦床）是奧運項目之一，它的特點是令運動員有很長的騰空時間及高度，運動員在騰空時做出各種轉體及翻騰動作，是一項培養個人勇於接受挑戰的活動。彈網比賽分別設有個人及雙人同步項目。

彈網影片



技巧體操 Acrobatic Gymnastics



技巧體操一般俗稱「翻筋斗」或「疊羅漢」，是一項揉合不同的空中拋接、平衡、翻騰及舞蹈等技巧於一身的運動項目。技巧體操特別講求隊員之間的合作及建立互信與默契。比賽分別設有男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人及男子四人共五個項目。

技巧體操影片



健美體操 Aerobic Gymnastics



健美體操有別於一般常見的「健美操」，它是一種結合了有氧運動、基本步伐及體操動作的比賽項目。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，充分表現動態力量、靜態力量、柔韌性、動感及平衡力等。賽制方面，健美體操分別設有男子及女子單人賽、混合雙人、三人、五人及有氧舞蹈。

健美體操影片



跑酷 Parkour



跑酷場地設置各種障礙物、牆壁及欄杆等，並模擬市區內的各種障礙，運動員必須利用多種技巧以克服各種障礙而達至奪標。

國際體操聯盟賽事中跑酷亦分為兩項，分別是競速賽(Speed)和技巧賽(Freestyle)。在競速賽中，運動員必須盡快克服障礙，以最快的速度到達終點。在技巧賽中，運動員將利用障礙物來展示自己的風格和創造力，從而評審他們的技術水平。

跑酷影片



體操類別

競技體操、藝術體操、普及體操、彈網、技巧體操、健美體操、跑酷

目的

- 推廣體操運動，提高參加者對體操的認識及興趣
- 有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃，精英班甄選，成為香港代表隊成員

課程內容

- 初級銅章 L1：教授章別獎勵計劃初級銅章動作（適合初學者）
- 初級銀章 L2：教授章別獎勵計劃初級銀章動作（必須持有本會章別獎勵計劃「初級銅章」證書，方可報讀）
- 初級金章 L3：教授章別獎勵計劃初級金章動作（必須持有本會章別獎勵計劃「初級銀章」證書，方可報讀）

備註：

- 課程設有考試（普及體操除外）。合格者可申請本會證書及針章，每套費用為港幣 150 元
- 普及體操（親子班）不設章別考試，適合 3 歲或以上小童與家長一同參與，小童與家長必須一同報名及繳費
- 普及體操學員之出席率達 80% 方可申請出席證書，每張費用為港幣 35 元（不連針章）
- 合格者可於課程完結後向本會申請證書，為期一年。申請方法請參閱章程之「申請証書注意事項」

授課時間／地點

詳情請參閱本期章程

報名日期／方法

- 詳情請瀏覽本會網站「訓練班」頁面內之報名須知
- 所有報名均須以網上形式進行
- 名額先到先得，滿額即止（本會恕不接受留位）
- 所有更新應以網頁版本為準

本會網站連結

