



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年藝術體操綜合甄選日 (精英* / 聯校 / 基礎)

目的：選拔有潛質的運動員，並提供持續及有系統的藝術體操訓練機會，藉以提高學員的技術水平，日後代表香港參加國際性比賽。

對象：6-11 歲對藝術體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之女生
(2015 年 1 月 1 日後出生者至 2020 年 12 月 31 日前出生)

*本年度精英隊甄選機制，旨在評估運動員表現及潛質。惟最終入選安排將根據評核結果、現有隊伍編制及實際情況綜合考慮，未必設有新增名額。而入選精英隊的運動員，必須持有香港特別行政區護照，並需於入選後立即遞交護照副本，否則即視作未能入選。

日期：2026 年 7 月 19 日 (星期日)

時間：下午 4 時至 9 時

地點：北河街體育館搏擊訓練中心 (深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 6 樓)

費用：港幣\$110 (包括報名費\$80 及保險費\$30)

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。

名額：120 名

服裝：沒有裙的體操衣 或 貼身衣服及短褲

- 甄選內容：
- 年齡 (年齡較低者為佳)
 - 身體素質 (一字馬、大字馬、體前屈、轉肩、上身後屈曲、上背)
 - 身體形態 (身高、體重、腿長、腰圍、大腿圍等)
 - 器械感 - 球單動作(會即場抽籤)
 - 五個身體難度動作 (跳步、轉體、平衡)(餘下兩個動作會即場抽籤)

	2018-2020參加者 (可選擇做2015-2017動作， 但不會有額外加分)	2015-2017參加者
跳步	鹿跳	跨跳
轉體	巴塞轉	阿踢九轉
平衡	俯平衡-水平 (起踵2秒)	俯平衡 (平腳2秒)

截止日期：2026年6月16日(星期二)(以送抵辦公室日期為準)

參加辦法：1. 填妥網上報名表格：<https://forms.gle/c8j36XMa4VhLVWt8A>

2. 將：

- 「藝術體操初級銅章(L1)」或以上資歷的證書編號及提供3年內於本會比賽中獲獎之項目，並整理其最佳六項證明資料，填入網上報名表。(如有)
- 費用(\$110)劃線支票(抬頭：中國香港體操總會，支票背面請註明「RG Joint Selection」、參加者姓名及聯絡電話。)

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。

註：網上報名之參加者必須於**截止日期前**寄支票到本會。

(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。如在截止報名日期後之報名表，一概不獲受理。)

須知：

1. 第一組參加者須於下午4時正到場準備，換上沒有裙的體操衣或貼身衣及短褲、技巧鞋/藝術體操鞋，作適量熱身運動，並向工作人員報到。其餘組別之參加者則按稍後公布之指定時間報到，敬請參加者留意網上公布；
2. 是次甄選不會接受即場報名；
3. 報到時，請帶備附有相片及出生日期的身分證明文件以核對身份；
4. 本會會拍照作內部參考之用。

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)。各參加者將按其能力獲分配不同的訓練班，進行有系統的藝術體操訓練，藉以繼續提升個人技術水平；

2. 各項訓練的詳細上課安排將另行通知。

備

- 註：
1. 大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. 本會將保留此章程之最終解釋及取錄學員之決定，各參加者不得異議；
 4. 如參加者人數超出負荷，持有中國香港體操總會所簽發的藝術體操初級銅章(L1)或以上資歷者，會作參考以優先考慮參加是次甄選；
 5. 如獲接納甄選，本會將於**6月30日或之前**以**電郵**通知確認信。如不獲接納甄選，本會將銷毀有關表格及費用。

查詢電話：2504 8233 (中國香港體操總會)

訓練資料：

精英隊訓練* (2026年9月至2027年8月) (每星期訓練3次)			
地點	官涌體育館大活動室 或 車公廟體育館舞蹈室	順利邨體育館體操訓練場 或 北河街體育館搏擊訓練中心	北河街體育館搏擊訓練中心
時間	逢星期三，下午六時至八時	逢星期六，上午八時至十一時 或 下午四時至七時	逢星期日，下午四時至七時 或 下午六時至九時
訓練費 連保險費#	約\$ 3,000 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)		

*以上各訓練地點及時間之分配由本會安排，入選者不得自行決定。

學校體育推廣計劃 聯校藝術體操訓練 (2026年9月至2027年8月)		
組別	常規訓練	進階訓練 **每期經過班內測試方能參加進階訓練
地點	北河街體育館搏擊訓練中心	港島東體育館舞蹈室
時間	逢星期五，下午六時至八時	逢星期日，下午三時至五時
費用	每期 \$352 (共 11 堂)	每期 \$300 (共 10 堂)

藝術體操基礎班 [自資課程] (2026年9月至2027年8月)	
地點	車公廟體育館舞蹈室 或 大埔體育會李福林體育館舞蹈館
時間	逢星期一，下午六時至八時
訓練費連保險費#	約\$ 1,300 (每兩個月為一期，實際費用將根據上課時數而定)

#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。