



中國香港體操總會

主辦

全港藝術體操分齡比賽（預備級）新規定套路工作坊

章程

1. 講 師： 鄧煥詩女士（藝術體操技術委員會召集人）
2. 內 容： 教授全港藝術體操分齡比賽（預備級）個人 規定套路（包括徒手操、球操及圈操），及 集體 規定套路（5 圈、5 球）
3. 日 期： 2023 年 12 月 19 日（星期二）
4. 時 間： 晚上 7 時 30 分開始
5. 地 點： 以 Zoom 線上會議形式進行
6. 費 用： 本會註冊教練/會員：HK\$100，非會員：HK\$200
7. 名 額： 80 名
8. 報名日期： 即日起至 **2023 年 12 月 13 日**（以支票送抵辦公室為準）
9. 對 象： 藝術體操教練 及 學校體育老師
10. 報名方法： 申請人需填妥文件，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室
 - (i) 網上報名: <https://forms.gle/uCrJZdyJWWHbn4sm9>，並將劃線支票# 郵寄至本會（期票恕不接受）或
 - (ii) 申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價報讀此課程。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費 HK\$80 及相片兩張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費

*信封面請註明：全港藝術體操分齡比賽（預備級）新規定套路工作坊
請在劃線支票背面寫上學員姓名、報讀課程及聯絡人電話，抬頭請註明「中國香港體操總會／The Gymnastics Association of Hong Kong, China」
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：
 - 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。
 - 本會將於 2023 年 12 月 15 日或之前以電郵通知獲取錄者。
 - 完成課堂後，可獲出席證書乙張。如遲到或早退 30 分鐘或以上，將不獲發證書。
 - 本會保留對此章程之最終解釋權。

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。