



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2014 年藝術體操精英隊甄選日 章程

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：	6-12 歲對藝術體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之中小學女生 (2002 年 1 月 1 日後出生至 2008 年 12 月 31 日後出生者) (如持有中國香港體操總會所簽發的藝術體操初級銅章(L1)或同等資歷或以上資歷者，可獲優先考慮。)
日期：	2014 年 6 月 29 日 (星期日)
時間：	下午 4 時至 8 時
地點：	北河街體育館柔道室 (深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 6 樓)
甄選內容：	參加者須先成功通過第一遴選，合格者方可參加同日的第二遴選。 1. 第一部分 a) 身體形態 b) 柔韌度 2. 第二部分 a) 徒手套路 - 由導師現場演繹一段套路，參加者即時模仿
須知：	1. 參加者須於下午 3 時 30 分到場準備，換上體操衣 (或貼身運動服裝) 及技巧鞋，作適量熱身運動，並向工作人員報到。 2. 參加者須先成功通過第一遴選，合格者方可參加同日的第二遴選。 3. 是次甄選不會接受即場報名。
參加辦法：	參加者須填妥報名表，連同「藝術體操初級銅章(L1)」或以上資歷的證明文件副本、貼上\$1.7 郵票回郵信封乙個、費用(\$60)劃線支票 (抬頭書 - 中國香港體操總會)，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，支票背面請註明「2014 年藝術體操精英隊甄選日」、參加者姓名及聯絡電話。
費用：	港幣\$60 (包括報名費\$40 及保險費\$20)
截止日期：	2014 年 6 月 17 日 (星期五) (以郵戳日期為準)

結果公佈：	<ol style="list-style-type: none"> 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)。表現較佳者，將獲邀加入「精英隊訓練」。而未被取錄者亦有機會獲邀參加「學校體育推廣計劃－聯校藝術體操訓練」，進行有系統的藝術體操訓練，藉以繼續提升個人技術水平。聯校訓練計劃成績優異者，日後亦有機會獲挑選晉升精英隊； 2. 精英隊及聯校訓練的詳細上課安排將另行通知； 3. 暫時未被取錄的參加者將列入候選名單內，如仍有空缺，本會將另行通知； 4. 取錄與否由本會藝術體操技術委員會決定，參加者不得異議。
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 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，參加者所邀費用，恕不發還。
其他事項：	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。
查詢電話：	2504 8233 (中國香港體操總會)

運動員晉升階梯

港隊訓練



精英訓練



聯校藝術體操訓練

	精英隊訓練	學校體育推廣計劃 聯校藝術體操訓練
地點 及 日期	<p>青衣體育館 (星期三)</p> <p>順利邨體操館/北河街體育館 - 柔道室 (星期六)</p> <p>北河街體育館 - 柔道室 (星期日)</p> <p>(將於 8 月份開始)</p>	<p>北河街體育館 - 柔道室 (星期五 - 基礎訓練)</p> <p>#港島東體育館 - 舞蹈室 (星期日 - 進階訓練)</p> <p>(將於 9 月份開始)</p>
時間	<p>星期三 - 下午 6 時至 8 時</p> <p>星期六 - 上午 8 時至 11 時 / 下午 4 時至 7 時</p> <p>星期日 - 下午 6 時至 9 時</p>	<p>星期五 - 晚上 6 時至 8 時</p> <p>#星期日 - 下午 3 時至 5 時</p>
費用	<p>約\$ 2,500</p> <p>(每兩個月為一期)</p>	<p>基礎訓練 - \$325</p> <p>(每期 11 課，共 22 小時)</p> <p>進階訓練 - \$ 300</p> <p>(每期 10 課，共 20 小時)</p> <p>#經過班內測試方能參加進階訓練</p>

訓練時間有可能因應需要而作出調整。



2014 年藝術體操精英隊甄選日

報名表格

姓名：(中文) _____ (英文) _____

出生日期：_____年_____月_____日 身分證明文件號碼：_____

聯絡地址：_____

電郵地址：_____ (將以電郵通知) 聯絡人電話：_____

就讀學校：_____ 就讀班別：_____

【藝術體操經驗】 (曾參與的藝術體操比賽或訓練，包括學校體育推廣計劃之訓練課程)

(1). 所持藝術體操章別程度：_____級 _____章，考取日期：_____

(2) 藝術體操方面的經驗：參與藝術體操活動的年期，約_____年/月，曾參加藝術體操活動如下：

1. 訓練班：_____

(請列明主辦機構、活動名稱及年份)

2. 比賽及成績：_____

(請列明主辦機構、活動名稱及年份)

請填寫參加精英隊原因及目標：

有否入選本會其他體操精英班：有、無 (如有，請列明那一類項目_____)

健康聲明

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

1. 謹證明本人/敝子女是自願參加是次活動，並願意自行承擔所有責任。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/敝子女因參加是次活動而由任何原因，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/敝子女亦同時聲明本人/敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成活動。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。
2. 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。
3. 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/監護人簽署：_____ 家長/監護人姓名：_____

家長/監護人聯絡電話：_____ 日期：_____

* 你提供的資料，只作本會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。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。

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。