



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

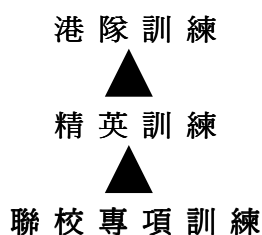
## 2010 年藝術體操精英隊 - 甄選日

### ✿ 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：5-14 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。  
(如持有中國香港體操總會(體操會)簽發的藝術體操初級銅章(L1)或以上資歷者，可獲優先考慮。)
- 甄選日期：2010 年 8 月 8 日 (星期日)
- 甄選時間：4:00pm – 8:00pm
- 甄選地點：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)
- 名額：150 人
- 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. 第一遴選
    - a) 身體素質 – 測試項目包括：橫一字馬、直一字馬、拱橋及轉肩；
    - b) 外貌及氣質 – 現場表現
  2. 第二遴選
    - a) 身體形態 – 量度身體形態指標；
    - b) 身體素質 – 測試項目包括：立位前側後劈腿、體前屈、立定跳高、立定跳遠及仰臥起坐；
    - c) 器械感及表現力 – 由導師現場演繹一段套路，參加者即時模仿。  
(10歲以上，模仿徒手及繩操套路  
10歲或以下，模仿徒手及球操套路)
- 甄選須知：
1. 參加者須於 4 時正到場準備，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\$1.4 郵票回郵信封乙個、甄選費用(\$50)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，信封面請註明「2010 年藝術體操精英隊 - 甄選日」。
- 甄選費用：港幣\$50 元正，及保險費\$20 元正，總共\$70 元正
- 截止日期：2010 年 7 月 27 日 (星期二)
- 查詢電話：2504 8233 (中國香港體操總會)

- 結果公佈：
1. 入選名單將於甄選日後兩星期內，上載於本會網頁「最新消息」欄內 ([www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk))。表現較佳者，將獲邀加入「精英隊訓練」。而未被取錄加入「精英隊訓練」的參加者，將按序獲邀參加「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，成績優異者，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，如有空缺，本會將另行通知。
- 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，自行購買保險。

### 運動員晉升階梯



	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	北河街體育館 - 柔道室 (星期日) 保安道體育館或青衣體育館 - 舞蹈室(星期二) 順利邨體育館 - 體操舞蹈室/訓練場 (星期三、六) (開始日期待定)	北河街體育館 - 柔道室 (星期五 - 基礎訓練) #港島東體育館或西灣河體育館 (星期日 - 進階訓練) (開始日期待定)
時間	星期二 / 三 - 下午 6 時至 8 時 星期六 - 上午 8 時至 11 時 星期日 - 下午 4 時至 7 時	星期五 - 晚上 6 時至 8 時 #星期日 - 下午(時間待定)
費用	約\$ 2,000 (每兩個月為一期)	基礎訓練 - \$ 280 (每期 10 課, 共 20 小時)  進階訓練 - \$ 280 (每期 10 課, 共 20 小時)

訓練時間有可能因應需要而作出調整。

#經過班內測試方能參加進階訓練



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2010 年藝術體操精英隊 - 甄選日

### 報名表格

#### 【參加者資料】

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：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：(住宅) \_\_\_\_\_ (其他) \_\_\_\_\_  
就讀學校：\_\_\_\_\_ 就讀班別：\_\_\_\_\_  
學校聯絡人／老師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_  
(如本人於活動時遇上緊急事故，請致電\_\_\_\_\_聯絡：\_\_\_\_\_)

#### 【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：\_\_\_\_\_ 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 (由家長或監護人填寫)

1. 本人謹此聲明：\_\_\_\_\_ (參加者姓名) 的健康及體能良好，適合參加上述活動。  
如參加者因技術、體能、妊娠、隱性疾病或任何原因而引致傷亡，主辦機構概不負責。如本人/小兒/小女在是項活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送本人/小兒/小女到醫院接受治療。貴會或教練無須就本人/小兒/小女的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
2. 本人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，本人及參加者的申請將被取消。而獲取錄資格，均屬無效。

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。