



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

健美體操國內交流計劃甄選日 2018 章程

目的：	透過甄選選出有潛質之運動員，並提供機會予其到國內交流。(詳情請參考附件一)
對象：	歡迎 6 歲至 25 歲，對健美體操有濃厚興趣及能接受嚴格訓練之男女參加。
日期：	2018 年 12 月 2 日 (星期日)
時間：	下午 5 時至 8 時
地點：	北河街體育館舞蹈室 (深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 樓)
甄選內容：	<p>➤ 1套健美體操套路，限時 1 分 45 秒，需包括動態力量、靜態力量、跳與躍及平衡與柔軟度</p> <p>(現役本會健美體操運動員及於過往 2 年曾參與本地健美體操比賽可獲額外分數)</p>
須知：	<ol style="list-style-type: none">參加者須於下午 4 時 45 分前到場準備，換上體操衣 (或貼身運動服裝) 及運動鞋，作適量熱身運動，並向工作人員報到。申請人須帶齊下列文件向工作人員報到：<ul style="list-style-type: none">➤ 身份證明文件正本(如身份証、學生証)；是次甄選不會接受即場報名。
費用：	免費
參加辦法：	網上報名: https://goo.gl/forms/XJWOSaibKJdEyEf22 或 填妥報名表，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。
截止日期：	2018 年 11 月 28 日 (星期三) (以送抵辦公室日期為準)
結果公佈：	<ol style="list-style-type: none">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)。取錄與否由本會健美體操技術委員會決定，參加者不得異議。入選的參加者將另行通知。
備註：	<ol style="list-style-type: none">本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。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)



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

健美體操國內交流計劃詳情

目的：	透過為期 6 日之交流計劃培訓有潛質運動員，提高本港健美體操水平，並拓展運動員視野。
日期：	2018 年 12 月 26 - 31 日 (6 天)
地點：	江西師範大學
內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健美體操訓練 2. 與江西健美體操隊伍進行交流 3. 遊覽當地名勝古蹟
地點：	江西師範大學
費用：	\$1,000 - \$1,200 (有關費用將視乎參與人數而定) 費用包括: 機票、住宿、膳食、訓練、市內交通及保險等



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

健美體操國內交流計劃甄選日

報名表格

姓名：(中文) _____ (英文) _____

出生日期：_____年_____月_____日 身份證明文件號碼：_____

聯絡地址：_____

電郵地址：_____ (將以電郵通知) 聯絡人電話：_____

職業：_____

請填寫曾參與之本地健美體操賽事及成績：

賽事名稱	曾參與 (✓/×)	最佳項目及名次
第十四屆學界健美體操比賽		
2017 年全港十八區健美體操分齡比賽		
第十五屆學界健美體操比賽		
2018 年全港十八區健美體操分齡比賽		

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. 謹證明本人或敝子女_____是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人或敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人或敝子女、本人或敝子女之繼承人、本人或敝子女之遺囑執行人及本人或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或敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，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。本人或敝子女亦同時聲明本人或敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事/訓練課程。本人或敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人或敝子女審查而可以使用本人或敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
2. 本人/敝子女已細閱及明瞭[附件二]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。

申請人簽署：_____ 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。