



中國香港體操總會 主辦

第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽及第十八屆 FIG 世界錦標賽甄選日

		第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽及第十八屆 FIG 世界錦標賽甄選日	
(一)	目的：	選拔有潛質的運動員，代表隊伍參與第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽或第十八屆 FIG 世界錦標賽。	
(二)	對象：	1. 成年組必須於 2024 年內年滿 18 歲（第十八屆 FIG 世界錦標賽） 2. 少年組必須於 2024 年內達 15-17 歲（第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽） 3. 年齡組必須於 2024 年內達 12-14 歲（第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽）	
(三)	日期：	2024 年 5 月 5 日（星期日）	
(四)	時間：	熱身時段：下午 5 時至下午 5 時 40 分 測試時段：下午 5 時 40 分至下午 8 時	
(五)	地點：	北河街體育館 - 五樓舞蹈室	
(六)	報名資格：	必須持有香港永久性居民身份證	
(七)	比賽資料：	第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽 日期：2024 年 9 月 17 日至 23 日 地點：意大利佩沙羅	第十八屆 FIG 世界錦標賽 日期：2024 年 9 月 24 日至 30 日 地點：意大利佩沙羅
		*比賽資料以大會為準，如有更改，將個別通知入選運動員	
(八)	服裝：	體操衣 (或貼身運動服裝)、絲襪 (女生)、紮髻 (女生)、白色短襪及白色運動鞋	
(九)	費用：	港幣\$110 (包括\$80 報名費及\$30 保險費) (包括 香港健美體操精英隊及港隊運動員)	
		註： - 體操運動存在一定風險，為提供保障，本會建議各參加者購買個人意外保險	
(十)	報名辦法：	1. 網上報名: https://forms.gle/NPACB2cchdJpk79m8 ， - 費用 (以劃線支票繳付，支票抬頭為「中國香港體操總會」，支票背面請註明「AER World Champs 2024 甄選日」、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。 2. 相關資歷的證明文件副本 (如適用) 以於網上報名表中上傳	
(十一)	截止日期：	<u>2024 年 4 月 29 日 (以支票送抵辦公室日期為準)</u>	
(十二)	測試項目：	男子單人 / 女子單人 / 混合雙人 / 三人 / 五人 (每名運動員最多可參加兩個不同項目，若以組合形式展示套路，運動員需自行組合)	

(十三)	甄選內容及準則：	(成年組請查閱附件一；少年組及年齡組請查閱附件二) (註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會技術委員會將會參考參加者過往四年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)
(十四)	查詢：	電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk
(十五)	備註：	(1) 參加者須於下午 4 時 45 分到場向工作人員報到； (2) 參加者於甄選日報到時，須出示附有相片及出生日期的有關身分證明文件正本，以供大會工作人員查核； (3) 報到後可在場內作熱身運動； (4) 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。報名一經接納，參加者所繳費用，恕不發還。
(十六)	成績公佈：	(1) 入選名單將於 1 個月內在本會網上刊登； (2) 所繳費用，不論任何情況概不退還； (3) 本會保留此章程之最終解釋及取錄學員之權利，參加者不得異議。 (4) 本會技術委員會跟教練團隊將有機會根據選拔結果重新組合計動員。
(十七)	獲選後訓練詳情：	- 入選運動員達到條件可代表香港參加第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽或第十八屆 FIG 世界錦標賽甄選日。 - 入選運動員須出席本會安排之訓練。 - 有關比賽詳細資料將於稍後公布。

第十八屆 FIG 世界錦標賽甄選日甄選內容

附件一

(成年組)

1. 規定難度

成年組	
Explosive A-frame	提臀起
L-support 2/1 turns	直角支撐兩周
Helicopter 1/1 to push up	直升飛機一周成俯臥撐
Butterfly	旋子
1/2 turn cossack jump 1/2 twist to push up	狼跳半周轉體半周成俯臥撐
Straddle jump to push up	分腿跳成俯臥撐
1/1 Turn with leg at horizontal	水平控腿轉一周

2. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)

成年組
自選難度

3. 技巧測試 (六選二)

- 側手內轉
- 前手翻
- 後手翻
- 前軟翻
- 後軟翻
- 側空翻

4. 基礎體能測試

- 左、右腳一字馬，大字馬
- 坐位體前屈
- 2分鐘7米折返跑
- 腹肌耐力控
- 背肌耐力控

5. 專項體能測試

- 上肢：30秒提臀起
- 腿部：30秒屈體分腿跳
- 腰腹：1分鐘直角支撐或分腿支撐（完成平躺轉體360°+支撐難度為一）
- 控倒立（男）
- 搬腿平衡（女）
- 30秒提倒立

第十一屆 FIG 健美體操年齡組比賽

附件二

(少年組 及 年齡組)

1. 自選套路 (評分標準：以國際比賽規則作評分)

- 自選套路必須包括以下列出的所有規定難度

少年組	年齡組	
展示 7 個難度 (必須包含最少 4 類 (family) 難度)	Helicopter	直升飛機成俯臥撐
最多 1 個 0.8 分的難度	Straddle or L- Support (Max to 1/1 turn)	分腿支撐或直角支撐 (上限為一周)
最少 1 個、最多 2 個 0.7 分的難度	Tuck Jump 1/1 turn	團身跳一周
其餘難度分值需在 0.2 分至 0.6 分之間	2/1 turn	單足轉兩周
	自選 3 個 0.2 - 0.6 分的難度動作	

2. 技巧測試 (五選二)

- 側手內轉
- 前手翻
- 後手翻
- 前軟翻
- 後軟翻

3. 基礎體能測試

- 左、右腳一字馬，大字馬
- 坐位體前屈
- 2 分鐘 7 米折返跑
- 腹肌耐力控
- 背肌耐力控

4. 專項體能測試

- 上肢：30 秒提臀起
- 腿部：30 秒屈體分腿跳
- 腰腹：1 分鐘直角支撐或分腿支撐 (完成平躺轉體 360°+支撐難度為一)
- 控倒立 (男)
- 搬腿平衡 (女)
- 30 秒提倒立

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、膝蓋或腕關節)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。