



中國香港體操總會 主辦

## 2024-2025 年度

### 男、女子競技體操港隊 B 甄選日 II

- (一) 目的 : 挑選具潛質的競技體操運動員，接受系統性訓練，提高運動員的技術水平，並為香港在國際性賽事爭取佳績。
- (二) 日期 : **2025 年 1 月 12 日 (星期日)**
- (三) 時間 : 下午 2 時至 5 時
- (四) 地點 : 順利邨體育館 – 體操訓練場
- (五) 報名資格 : 符合條件 (1) 或 (2) 或 (3) 並 持有有效之香港特區護照
- (1) 男子：10 - 12 歲 (於 2013- 2015 年間出生)  
男子：13 - 15 歲\* (於 2010-2012 年間出生) 必須符合條件(3)  
女子：8 - 12 歲 (於 2013- 2017 年間出生)  
並符合以下其中一項：
1. 曾於全港競技體操公開比賽獲前 8 名 或；
  2. 曾於海外的公開賽事獲前 8 名
- (2) 2024-2025 / 2023-2024 / 2022-2023 年度競技體操精英隊成員
- (3) 地區體育會/俱樂部提名(須提交推薦信)，並經總教練及技術委員會通過\*
- 當日將會有競技體操註場教練為甄選運動員作基本保護，本會同時歡迎運動員帶同教練出席。
- (六) 服裝 : 體操服 或 運動服 (短袖衫及短褲)
- (七) 名額 : 40 名
- (八) 費用 : \$280 (報名費 \$ 250；公眾責任保險費 \$ 30)  
**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**
- (九) 報名方法 : 網上報名：<https://forms.gle/Q72oa5gKVsbAR5ys6>，  
並於截止日期前寄回以下文件到總會辦公室(地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室)：
- (1) 支票 - 抬頭：「中國香港體操總會」或  
「The Gymnastics Association of Hong Kong, China」  
支票背頁填上參加者姓名、聯絡電話及註明「競技體操港隊甄選日」。 **期票恕不接受。**
  - (2) 有關體操資歷文件副本(如適用)
  - (3) 地區體育會/俱樂部提名之推薦信正本(如適用)

註：本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。

- (十) 截止日期 : **2025年1月3日(星期五)** (以文件送抵辦公室為準)  
\*如在截止報名日期後收到之報名表或支票，一概不獲受理\*  
\*本會收到報名表格後會於數日內以電郵通知參加者以表示收到表格 (此電郵並不代表通知參加者成功出席甄選，甄選名單將於截止日期後於本會網頁上刊登)\*
- (十一) 評選內容及準則 : (1) 爆發力  
(2) 耐久力  
(3) 靜止力 / 身體形態  
(4) 柔韌  
(5) 各體操器械能力(女子)  
(6) 技巧動作  
(註: 如參加者經評選後取得相同分數時，本會競技體操技術委員會將參考參加者過往三年的體操經驗及資歷，以計算甄選成績。)  
\*甄選成績較優秀而又符合年齡者，將被取錄為競技體操港隊 **B** 之成員。\*
- (十二) 查詢 : 電話：2504 8233 傳真：2882 8590  
網址：www.gahk.org.hk 電郵：[mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)
- (十三) 備註 : (1) 如參加者人數超額，本會競技體操技術委員會將以參加者提供的體操經驗及資歷作參考，資歷較佳者將獲優先考慮參加是次甄選。  
(2) 甄選名單將於**2025年1月6日(星期一)**或之前在本會網頁上刊登。如不獲接納甄選，本會將退回有關表格及費用。  
(3) 是次甄選日不會接受傳真及即場報名參加。  
(4) 請參加者於甄選日準時下午1時40分到達場館，逾時當棄權論。  
(5) 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，以供大會工作人員查核。  
(6) 入選名單將於**2025年1月20日(星期一)**或之前在本會網頁上刊登。  
(7) 報名一經接納，所繳費用，不論任何情況概不退還。  
(8) 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。  
(9) 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。
- (十四) 獲選後訓練詳情 : 訓練時間：逢星期一、四、五：下午 5 時至晚上 8 時 30 分  
逢星期日：上午 9 時至下午 1 時  
訓練地點：順利邨體育館 – 體操訓練場  
訓練費連保險費：每期 \$4,620 / 2 個月 (包括每期保險費\$220)#

#保險費包括公眾責任保險費及個人意外保險費。

\*本會有權就訓練地點、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。\*

# 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。