

## 訓練組運動員指引

### 運動員守則：

1. 每季出席率不少於 50%，否則將被勒令退隊，被勒令退隊者，由發信日起計兩年內不能再次申請入隊；
2. 除病假、白事（只限直系親屬）、中學文憑試外，所有請假作缺席論。病假必須提供醫生證明信，白事假只限兩日或能提供證明之合理日子，中學文憑試必須提供准考證，認可日期為考試該年 1 月 1 日至最後一個科目考試日期（中文及英文口試不計算在內）；
3. 凡遲到者必須提交遲到申報，否則將計算一堂缺席；
4. 遲到 15 分鐘以內者，將計算一堂出席；
5. 遲到 1 小時內及提交遲到申報者，計算 1 堂出席，如沒有遲到申報，將計算半堂出席；
6. 遲到 1 小時以上有遲到申報，計算半堂出席，如沒有遲到申報，將不計算出席；
7. 自動退隊者於該年度不能再次申請入隊（年度計算由該年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日），退隊信必須由所屬屬會館長發出，並於每季指定期限內提交至協會（以協會收到為準）。  
第一季（1 月至 3 月） - 3 月 31 日或之前提交；  
第二季（4 月至 6 月） - 6 月 30 日或之前提交；  
第三季（7 月至 9 月） - 9 月 30 日或之前提交；  
第四季（10 月至 12 月） - 12 月 31 日或之前提交。
8. 每年度中期需進行運動員評核，以評核運動員於該年 4 月至 9 月的比賽及/或訓練表現、體能及技術水平等，不符合標準者可被勒令退隊。
9. 運動員轉換身份為教練，須經過三個月「過冷河」期，方能正式完成身份轉換。

### 終止訓練 / 紀律處分：

作為香港隊運動員有機會代表中國香港參加世界性賽事，亦會是部分年青跆拳道愛好者之榜樣，運動員應以高於一般道德標準看待自己的言行及儀容。有任何不恰當或不誠實或不端行為或儀容，導致代表隊或協會聲譽受損，將接受紀律處分或被勒令退隊，包括但不限於以下項目：

1. 不遵守團隊/協會指示；
2. 干犯任何刑事或性罪行；
3. 對外發表之言論或儀容直接或間接損害團隊/協會形象；
4. 在香港境內與協會註冊會員以外之人士進行與跆拳道相關之活動；
5. 未有書面向協會申請以任何名義參與香港地區以外之跆拳道相關活動；
6. 自身或以任何媒介就說出或寫出粗言穢語或發放任何不恰當的資訊；
7. 被協會裁定行為失當及/或被協會處分；
8. 與教練一起進入消遣場所進行活動/與教練一起進行煙酒類消遣/未經協會批准組織、相約或參與組內教練任何活動/單獨與異性教練接觸；
9. 使用世盟執照參加未經協會批准參加之任何世盟活動。

## 良好習慣：

1. 每堂訓練前，請檢查電郵(已提交給協會的帳號)或通訊群組內培訓隊及協會發出之最新資訊；
2. 如缺席訓練，請向其他運動員了解教練在訓練期間所發佈的任何消息。
3. 請假表格及有關證明文件應在訓練期間交予主委、副主委或教練。
4. 退隊信必須由所屬屬會館長發出，並於每季指定期限內提交至協會劃一處理（以協會收到為準），屬會館長須確保協會已收妥信件，切勿將退隊信交予所屬訓練組任何人士，以免造成混亂。

## 海外集訓及比賽之選拔評分標準：

1. 為確保運動員安全及狀態能應付高運動量的訓練及/或比賽，非體育學院精英運動員必須於最近三個月內參與實際操練 70%或以上，全職及兼職精英運動員需參與體育學院訓練時數要求的 70%實際操練，方合資格參與海外訓練及/或比賽之選拔，否則將不獲參選資格；  
例子：選拔日期為 6 月 6 日，計算出席率日期為 3 月 1 日至 5 月 31 日
2. 除病假、白事（只限直系親屬）、中學文憑試外，所有請假作缺席論。病假必須提供醫生證明信，白事假只限兩日或能提供證明之合理日子，中學文憑試必須提供准考證，認可日期為考試該年 1 月 1 日至最後一個考試日期（中文及英文口試不計算在內）；
3. 凡遲到者必須提交遲到申報，否則將計算一堂缺席；
4. 遲到 15 分鐘以內者，將計算一堂出席；
5. 遲到 1 小時內及提交遲到申報者，計算 1 堂出席，如沒有遲到申報，將計算半堂出席；
6. 遲到 1 小時以上有遲到申報，計算半堂出席，如沒有遲到申報，將不計算出席；
7. 參與選拔之運動員必須持有「香港身份證」、最少半年有效期「特區護照」（以出發日期起計）及/或有效「港澳居民來往內地通行證」，及並沒有曾經以其他國家/地區屬會/身份參加世盟認可賽事/活動。
8. 搏擊組以對打，品勢組以套拳評分為選拔最主要的考慮因素，除此之外亦會評估運動員之出席率、體能狀態、對運動員各方面之評價、對香港跆拳道發展之長遠利益、協會可使用的資源等作整體性考慮而選出代表；
9. 運動員獲選參加海外賽事後至出發比賽前三天，必須維持出席率不少於 70%；否則其將被除去參賽資格，並須負責已支出的相關費用(例如：機票、住宿、保險及報名費用等)；
10. 運動員獲選參加海外賽事後，應避免參加所有比賽活動項目(\*協會舉辦之跆拳道比賽除外)，以免其身體遭受不必要之損傷而導致未能隨隊出賽，若違反此項規定，該運動員須負責所有已支出的相關費用(例如：機票、住宿、保險及報名費用等)；
11. 凡被甄選參加海外賽事之運動員，須履行運動員之責任，保持所參加組別之重量，以免因過重或過輕而引致未能成功出賽。協會將按照選拔量級進行比賽報名，不設更改。若於出發前或比賽時未能通過過磅之運動員，須負責所有已支出的相關費用(例如：機票、住宿、保險及報名費用等)。

## 品勢組選拔指引：

1. 海外教練佔 3 票；本地教練佔 4 票；
2. 每次選拔需由最少 5 位本地教練擔任投票，其中 1 位本地教練需輪流交替避席，實際總票數為 4 票（相同屬會教練須避席，或因維持相同票數而其中 1 票視為不適用）；
3. 如出現平手的情況，則以最近三個月實際操練出席率作考慮，並交由技術委員會總監作最終審批。

如有任何未有提及或未能遇見的情況，香港跆拳道協會保留最後決定及詮釋權。