



中國香港體操總會

2025-2028 週期健美體操國際裁判網上考試

1. 主辦機構： 國際體操聯盟(FIG)

2. 上課日期及時間：

日期	時間	課程內容
2025年11月4日 (星期二)	香港時間: 下午二時	模擬考試
2025年11月11日 (星期二)	香港時間: 下午二時	正式考試

3. 地點： 以網上形式進行

4. 費用： HK\$1,800
(已包括國際體操聯盟裁判註冊費)

5. 名額： 10人 (持有 2022-2024 週期國際等級資格的裁判不限名額)

6. 語言： 英語

7. 教授模式： 自修

- 國際體操聯盟將會提供網上平台及教材予參加者自行學習；
- 持有 2022-2024 週期國際等級資格的裁判可通過其用戶名和密碼 在 www.web-sts.com 進行複習；
- 新參加考試裁判的帳戶名和密碼，將於國際體操聯盟確認報名後，透過本會發送予新參加者。

8. 報名資格：
- 年滿 18 歲並持有有效的香港特別行政區護照 及
 - 中國香港體操總會之有效註冊會員 及
 - 健美體操技術委員會通過
 - 下列人士可獲優先考慮：
 1. 技術委員會推薦，並由執委會通過；
 2. 持有 2022-2024 週期健美體操國際等級資格的裁判；
 3. 持有 2022 或之前週期健美體操國際等級資格的裁判；
 4. 曾參與 2022-2024 週期健美體操國際裁判課程的本地裁判；
 5. 曾出任本地健美體操裁判工作；
 6. 持有 2025-2028 週期本地健美體操初級裁判資格。
9. 報名方法：
- (i) 填妥網上報名表 <https://forms.gle/4VJ8Q3ri685FB7Ea9>，並將劃線支票：抬頭書「中國香港體操總會」寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室 (期票恕不接受)；
 - (ii) 申請人如同時申請成為會員，會員申請表可於本會網站「下載專區」(<http://gahk.org.hk/p8.htm>)內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80 及證件相片兩張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。如需收據，請連同\$2 回郵信封一併遞交。
10. 截止日期： **2025 年 9 月 29 日** (以寄抵本辦公室為準)
11. 查詢： 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址： www.gahk.org.hk
12. 備註：
- 名額有限，技術委員會將就參加者之簡介作出篩選。參加者不得異議；
 - 資料如有不全，申請恕不受理。一經取錄，所有費用概不發還；
 - 本會將推薦獲選人士報名參與是次國際裁判班，並由國際體操聯盟確認取錄資格；
 - 獲取錄者，將於開班前以電郵通知；
 - 裁判員必須在本會註冊方可代表總會出席國際賽事之裁判工作；
 - 本會保留此章程的最終解釋權及決定權。

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。