



中國香港體操總會 2023-2024 跑酷初階訓練計劃 Ph.1B



簡介：



跑酷場地設置各種障礙物、牆壁及欄杆等，並模擬市區內的各種障礙，運動員必須利用多種技巧以克服各種障礙而達至奪標。國際體操聯盟賽事中跑酷亦分為兩項，分別是競速賽(Speed)和技巧賽(Freestyle)。在競速賽中，運動員必須盡快克服障礙，以最快的速度到達終點。在技巧賽中，運動員將利用障礙物來展示自己的風格和創造力，從而評審他們的技術水平。

目的：

本會希望透過此計劃，以推廣並發掘對跑酷有興趣及有潛質之運動員，進行有系統的訓練。每期訓練為期兩個月，表現優良的運動員可被推薦參加跑酷代表隊選拔，通過選拔後可加入精英隊／港隊訓練。

對象：

對跑酷有興趣之 6 至 15 歲運動員(男女均可)

地點：

石硤尾公園體育館 - 舞蹈室

上課日期：

2023 年 4 月 12,19,26 日
2023 年 5 月 3,10,17,24,31 日
2023 年 6 月 7,14 日
(逢星期三)

上課時間：

晚上 6 時至 8 時

人數：

6-11 名 (名額有限，先到先得，以支票送抵辦公室為準)

課程費用：

\$1,600

教練：

本會註冊教練

截止報名日期：

2023 年 4 月 3 日(星期五) (以支票送抵辦公室為準)

報名方法：

方法一：填妥報名表格；或
方法二：填妥以下 Google form:

<https://forms.gle/JTwfUwUBrN8hpRjD6>

- 之後連同/將劃線支票，抬頭為「中國香港體操總會」，背面請寫上姓名、聯絡電話，及「2023-2024 跑酷初階訓練計劃 Ph.1B」一併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)。

*信封面請註明: 2023-2024 跑酷初階訓練計劃 Ph.1B

備註：

- 1) 獲取錄者，將於開課前接獲電郵通知；
- 2) 學員上課時請穿著體育服裝及防滑運動鞋(在訓練期間帶備全新/已清洗乾淨的室內運動鞋，並進入體操館時更換)；
- 3) 體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保；
- 4) 報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還；
- 5) 本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利。

查詢：

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

網址：www.gahk.org.hk

電郵：mail@gahk.org.hk

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。



中國香港體操總會
2023-2024 跑酷初階訓練計劃 Ph.1
報名表格

姓名：(中) _____ (英) _____

性別： 男 / 女 年齡： _____ 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

電話：(日間) _____ (手提) _____

電郵 (必須填寫)： _____

地址： _____

本人同意以上資料將被保留用作本會跑酷活動宣傳及通訊事宜。

閣下如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

聲明——年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明

1. 謹證明本人 / 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 / 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 / 敝子女、本人 / 敝子女之繼承人、本人 / 敝子女之遺囑執行人及本人 / 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 / 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 / 敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人 / 敝子女審查而可以使用本人 / 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 / 敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人 / 敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
3. 本人 / 敝子女已細閱及明瞭 [附件一] 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： _____

家長姓名： _____

申請日期： _____

家長簽署： _____