



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年男子競技體操裁判工作坊

1. 內容： 介绍 2025-2028 週期男子競技體操規則更新
2. 上課地點： 長沙灣區 (詳細地址會在取錄後通知) 或 Zoom 形式
3. 日期： 2026 年 2 月 22 日 (星期日)
4. 時間： 下午 6 時至 9 時
5. 授課語言： 廣東話
6. 費用： 會員 HK\$60 ／ 非會員 HK\$160
7. 報名資格：
 1. 前男子競技體操國際裁判 (2016 年或之後週期)；或
 2. 持有 2016 年或之後的男子競技體操本地初級裁判證書；或
 3. 本會註冊男子競技體操教練；或
 4. 中國香港競技體操代表隊運動員；或
 5. 獲技術委員會推薦經執委會確認
8. 名額： 30 名
9. 報名方法：
 - (i) 網上報名：<https://forms.gle/vvRmriXVo2DP3K7B6> 及寄支票到本會
 - (ii) 支票抬頭書「中國香港體操總會」，支票背面請註明「2026 年男子競技體操裁判工作坊」、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 (期票恕不接受)
 - (iii) 申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價報讀此課程。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80、\$2.2 回郵信封及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。
10. 報名日期： 即日起至 2026 年 2 月 9 日 (星期一)
(以支票送抵辦公室為準)
11. 查詢：

(電話) 2504 8233	(傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk	(網址) www.gahk.org.hk

備註：

- (1) 資料不齊之申請，恕不接納。
- (2) 一經取錄，所有學費概不發還。
- (3) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知。
- (4) 本會保留此章程的最終解釋權。

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。