



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助



2026 年 藝術體操初級裁判班



- 內 容： 主要教授藝術體操比賽的評分準則，包括規定套路及國際新規例。
- 上課地點、日期及時間：

日 期	時 間	地 點	內 容
29/8/2026 (星期六)	1130-1300	Zoom	總則
	1430-1730		器械運用及符號應用
2/9/2026 (星期三)	1900-2200		初級 RGI-DB 身體難度和驚險
3/9/2026 (星期四)	1900-2200		初級 RGI-DA 器械難度
4/9/2026 (星期五)	1900-2200#	東蒲多用途活動室 2 九龍黃大仙 新蒲崗七寶街 2 號	初級 RGI-A 藝術性及扣分練習
5/9/2026 (星期六)	1900-2200#		初級 RGI-E 執行及扣分練習
7/9/2026 (星期一)	1900-2200	Zoom	初級 RGG-DA 協作難度
8/9/2026 (星期二)	1900-2200		初級 RGG-DB 身體難度、驚險和 交換器械難度
9/9/2026 (星期三)	1900-2200#	東蒲多用途活動室 2 九龍黃大仙 新蒲崗七寶街 2 號	初級 RGG-A & E 藝術性、執行及扣分練習
10/9/2026 (星期四)	2000-2300	Zoom	指定套路學習及 線上問答
11/9/2026 (星期五)	1900-2200#	東蒲多用途活動室 2 九龍黃大仙 新蒲崗七寶街 2 號	溫習暨模擬考試
1/10/2026 (星期四)	1030-1200 (理論試) #* 1400-1700 (實習試) #*		考試

3. 費用： - 會員 HK\$1200 / 非會員 HK\$1300
- 延續裁判資格（只供在 2022-2024 年期間考獲初級裁判資格者申請，報名時須提供有關證明）會員 HK\$0、非會員 HK\$400
- 延續裁判資格適用之更新課程，必須出席
4. 授課語言：粵語（輔以英語）
5. 報名資格： (1) 於上課首天年滿十八歲或以上；或
(2) 年滿十六歲並具有三年年資的現役港隊運動員；或
(3) 持有本會藝術體操教練或藝術體操裁判證書（優先取錄）；或
(4) 欲延續裁判資格者必須已持有 2022 至 2024 週期的藝術體操本地初級裁判資格。
6. 報名方法： (1) 網上報名：<https://forms.gle/swqYNov94ZRxcBLSA>；或
(2) 填妥報名表後，於截止日期前連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」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）
7. 名額：30 人
8. 截止日期：2026 年 8 月 14 日（以送抵辦公室為準）
9. 備註： (1) 體操運動存在一定風險。為提供保障，本會已為是次訓練之學員購買保險，參加者亦可按個人需要，自行額外購買保險；
(2) 一經取錄，所有費用概不發還；
(3) 學員出席率達 **80%** (不包括溫習暨模擬考試及考試日，即 **22** 小時或以上) 方可參加考試；
(4) 每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；
(5) 學員考試合格，並在首一年內完成兩日實習，可獲本會發出初級裁判證書；
(6) *如考試不合格，學員將獲安排一次機會補考，補考費用為每項港幣 HK\$300；
(7) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
(8) 本會保留此章程的最終解釋權。
10. 查詢：（電話）2504 8233 （傳真）2882 8590
（電郵）mail@gahk.org.hk （網址）www.gahk.org.hk

中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2026 年藝術體操初級裁判班

報名表格

☐ 會員：編號 _____

☐ 已於報名時同時申請

☐ 非會員

請以 (✓) 表示。

姓名：(中文)	(英文)
性別： 男 / 女	年齡： 電話：
電郵：	職業：
服務機構／就讀學校：	
地址：	

體操經驗及資歷 ((請以 ☒ 表示)

- ☐ 現任或前任國際藝術體操裁判(年份： 至) ☐ 藝術體操教練
- ☐ 現任或前任本地藝術體操裁判(年份： 至)
- ☐ 現任或前任港隊藝術體操運動員(年份： 至) ☐ 其他

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

健康聲明

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

- 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。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／敝子女亦同時聲明本人／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。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。
- 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。
- 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。

*申請人姓名： _____

申請人簽署： _____

日期： _____

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。