



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2025 年彈網初級裁判班 (2025-2028 週期)

1. 內 容： 教授彈網比賽組織、最新比賽規則、評分方法。
2. 上課地點： 奧運大樓會議室
3. 日 期： 6-7/12/2025 及 14/12/2025 (時間請參閱附頁)
4. 費 用：
 - 會員 HK\$ 800 / 非會員 HK\$ 1000
 - 延續證書 HK\$100 (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)
5. 授課語言： 粵 語 (輔以英語)
6. 考 試： 英 語 (理論：選擇題作答)
7. 報名資格： 於上課首天年滿 18 歲或以上；或
持有本會教練證書 (優先取錄)；或
經彈網技術委員會推薦並由執委會通過
8. 報名方法：
 - (i) 網上報名：<https://forms.gle/dsRRGvpmxv778Qd9> 並寄支票到總會
 - (ii) 費用：支票抬頭為「中國香港體操總會」，支票背面請註明「TRA 初級裁判班」、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 及相片一張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費
9. 報名日期： 即日起至 2025 年 11 月 20 日 (以支票送抵辦公室日期為準)
10. 查 詢： (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk
11. 備 註：
 - 一經取錄，所有費用概不發還；
 - 學員出席率達 100% 方可參加考試；
而於任何課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，該課堂則作缺席論
(延續證書者可豁免考試，惟仍須達 100% 的出席率，方會獲發證書。)
 - 學員考試合格，並在限期內完成兩次實習，方可獲本會發出初級裁判證書 (2025-2028 週期)；
 - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納；
 - 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
 - 本會保留此章程的最終解釋權。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



2025 年彈網初級裁判班 (2025-2028 週期) 課程時間表

日期	時間	課程內容
06-12-2025 (星期六)	09:00 至 13:00 (4 小時)	登記、總則(1-5, 18-22)、 評分名稱及準則、評分練習
06-12-2025 (星期六)	14:00 至 18:00 (4 小時)	總則(17)、評分練習
07-12-2025 (星期日)	09:00 至 13:00 (4 小時)	總則(11-14)、評分練習
07-12-2025 (星期日)	14:00 至 18:00 (4 小時)	總則(6-10,15-16)、評分練習
14-12-2025 (星期日)	09:00 至 13:00 (4 小時)	評分練習、筆試、評分試
	理論+考試: 共 20 小時	

備註：課程內容如有更改，不另通告。

**The Gymnastics Association
of Hong Kong, China**

中國香港體操總會

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室
Tel: (852) 2504 8233 Fax: (852) 2882 8590
Web-site : www.gahk.org.hk
E-mail: mail@gahk.org.hk



Affiliated to:

The Sports Federation &
Olympic Committee Hong Kong, China

Federation Internationale de Gymnastique

Asian Gymnastic Union

Pacific Alliance of National Gymnastic Federations

(Limited by Guarantee)

附件一

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。