



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



修訂於：5月26日

2025 年女子競技體操初級裁判班

1. 內 容：- 主要教授中/小學校際體操比賽評分規則
- 簡介 2025 至 2028 年度女子競技體操國際裁判規則。

2. 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點
28-6-2025 (星期六)	1300 – 1600	銅鑼灣 奧運大樓 - 會議室
29-6-2025 (星期日)	1000 – 1300	
5-7-2025 (星期六)	1000 – 1300 1400 – 1700	
12-7-2025 (星期六)	1000 – 1300 1400 – 1700	
13-7-2025 (星期日)	1400 – 1700 (實習試)	

3. 費 用： 會員 HK\$600.00 / 非會員 HK\$700.00
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對體操有興趣人士，或
2) 持有本會教練證書 或 體育科老師（優先取錄），或
3) 經技術委員會推薦並由執委會通過
6. 報名方法： 1) 網上報名：<https://forms.gle/imZ1DnrJi7VYF9hB8> 並寄支票到總會
2) 支票抬頭書「中國香港體操總會」，支票背面請註明「2025 年女子競技體操初級裁判班」、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）
7. 名 額： 20 人
8. 報名日期： 即日起至 2025 年 6 月 16 日（星期一）
9. 查 詢： （電話）2504 8233 （傳真）2882 8590
（電郵）mail@gahk.org.hk （網址）www.gahk.org.hk

10. 備 註：
- (1) 一經取錄，所有費用概不發還；
 - (2) 申請人如欲同時申請成為本會會員，需連同填妥的「個人會員申請表」、會費及相片兩張(會費為港幣\$80/年，必須以獨立劃線支票支付)。「個人會員申請表」可於本會網站「下載專區」內下載；
 - (3) 課程提供筆記。學員可於國際體操聯盟網頁 <http://www.fig-gymnastics.com> 下載最新女子競技體操裁判規則
 - (4) 學員出席率達 80% (不包括考試日，即 15 小時或以上) 方可參加考試；
 - (5) 每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；
 - (6) 學員考試合格，並在限期內完成兩日實習，可獲本會發出初級裁判證書；
 - (7) 學員考試不合格，將獲安排一次機會補考，補考費用為港幣\$100；
 - (8) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
 - (9) 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。