

成人體操課程 (2013 年 4 月- 6 月)

競技體操 (Artistic Gymnastics)

年齡：16 歲或以上

堂數：8 堂

截止日期：開課前 10 天

課程編號	日期	時間	學費
AGS-A193-1314	2013 年 3 月 27 4 月 3, 10, 17, 24 5 月 1, 8, 15 (逢星期三)	8:30pm – 10:30pm	會員：\$1,030 非會員：\$1,100
AGS-A194-1314	2013 年 4 月 28 5 月 5, 12, 19, 26 6 月 2, 9, 16 (逢星期日)	5:30pm – 7:30pm	
AGS-A195-1314		7:30pm – 9:30pm	
AGS-A196-1314	2013 3 月 30 4 月 6, 13, 20, 27 5 月 4, 11, 18 (逢星期六)	8:00pm – 10:00pm	
AGS-A197-1314	2013 年 4 月 11, 18, 25 5 月 2, 9, 16, 23, 20 (逢星期四)	8:00am – 10:00am	
AGS-A198-1314	2013 年 4 月 26 5 月 3, 10, 17, 24, 31 6 月 7, 14 (逢星期五)	8:30pm – 10:30pm	

藝術體操 (Rhythmic Gymnastics)

年齡：16 歲或以上

堂數：8 堂

截止日期：開課前 10 天

課程編號	日期	時間	學費
RGS-A28-1314	2013 年 3 月 27 4 月 3, 10, 17, 24 5 月 1, 8, 15 (逢星期三)	8:00pm – 10:00pm	會員：\$1,030 非會員：\$1,100

體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。

成人體操課程 (2013 年 6 月- 8 月)

競技體操 (Artistic Gymnastics)

年齡：16 歲或以上

堂數：8 堂

截止日期：開課前 10 天

課程編號	日期	時間	學費
AGS-A199-1314	2013 年 5 月 22, 29 6 月 5, 12, 19, 26 7 月 3, 10 (逢星期三)	8:30pm – 10:30pm	會員：\$1,030 非會員：\$1,100
AGS-A200-1314	2013 年 6 月 23, 30 7 月 7, 14, 21, 28 8 月 4, 11 (逢星期日)	5:30pm – 7:30pm	
AGS-A201-1314		7:30pm – 9:30pm	
AGS-A202-1314	2013 5 月 25 6 月 1, 8, 15, 22, 29 7 月 6, 13 (逢星期六)	8:00pm – 10:00pm	
AGS-A203-1314	2013 年 6 月 6, 13, 20, 27 7 月 4, 11, 18, 25 (逢星期四)	8:00am – 10:00am	
AGS-A204-1314	2013 年 6 月 21, 28 7 月 5, 12, 19, 26 8 月 2, 9 (逢星期五)	8:30pm – 10:30pm	

藝術體操 (Rhythmic Gymnastics)

年齡：16 歲或以上

堂數：8 堂

截止日期：開課前 10 天

課程編號	日期	時間	學費
RGS-A29-1314	2013 5 月 25 6 月 1, 8, 15, 22, 29 7 月 6, 13 (逢星期六)	8:00pm – 10:00pm	會員：\$1,030 非會員：\$1,100

體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。

報名需知

- 1) 體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。
- 2) 如課程第一選擇已滿額或取消，將自動移至第二選擇。如第一及第二選擇已滿額或取消或申請人沒有填寫第二選擇，表格將退回予申請人，恕不個別通知。
- 3) 如申請表資料不全、漏填或填寫錯誤，報名恕不受理。
- 4) 如本會對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示證明文件，以茲證明。如填報之資料為虛假或未能出示證明文件者，本會有權中止其參加資格，已繳費用不獲退還。
- 5) 曾參加上期並報讀相同時段及程度之舊生於截止日期前報名均可獲優先取錄，新生班除外。
- 6) 如報讀 L2 或以上之課程需於報名表上填寫上一級別之證書編號，以茲證明。
- 7) 報名一經取錄，參加者不得更改班別或轉讓他人參與。如欲退出，所有費用概不發還。如報名人數不足或其他原因，本會有權取消該課程，並將有關表格及支票退回予申請人。
- 8) 課程由本會註冊教練任教，並由本會全權委派，不得異議。
- 9) 已接納之申請將以通知信及收據確認；不被接納之申請將獲退回有關報名表及學費。如參加者於開課前三天仍未收到通知，請與本會職員聯絡。(電話: 2504 8233)
- 10) 所有電話或傳真留位、即場報名及於截止日期後送抵之申請，本會有權不接受申請。
- 11) 如有需要，報名表格可自行影印。本課程資料亦可於本會網頁 www.gahk.org.hk 下載。
- 12) 課程如有更改，本會將在本會網址公佈，恕不另行通知。
- 13) 如有任何爭議或修改，本會擁有最終決定權。
- 14) 如因開班人數不足，本會有權合併或取消該課程。

上課需知

- 1) 各學員必需穿著運動服裝或體操衣及技巧鞋上課，場地工作人員或教練有權拒絕穿著不合適衣服之學員進行訓練。
- 2) 場館內只容許參加者內進，家長或其他人士只可在場外等候，「不得內進」，以免影響上課。
- 3) 場內人士(包括學員及家長)需遵守場館內之守則。
- 4) 如活動當日天文台於上課前兩小時內發出黑色暴雨警告訊號，或懸掛八號或以上風球，當日課程即告取消。補課將視乎場地及時間。
- 5) 考試合格者可獲證書乙套（費用另繳），並於下期課程派發，如未能於上課地點索取之學員需於課程完結後六個月內自行往中國香港體操總會領取(地址:銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 1002 室)，本會恕不安排郵寄服務及逾期補發。

體操訓練班 - 報名表

報讀課程編號：

第一選擇 _____ 級別： _____ 學費： _____

第二選擇 _____ 級別： _____ 學費： _____

註：如<第一選擇>已滿額將自動轉往<第二選擇>。如沒有填寫<第二選擇>或兩項選擇均滿額，申請表將被退回。

會員：編號 _____ 請以 (✓) 表示

已於報名時同時申請 _____

非會員 _____

<請另填會員申請表及獨立支票支付會費\$50>

請列明證書最高級別的編號： _____

如符合優先取錄條件者，請列出課程編號（上一期課程編號）： _____

(註：不填寫此項者，將不獲優先處理)

姓名：(中) _____ (英) _____

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

電話：(日間) _____ (手提) _____

傳真： _____ 電郵： _____

地址： _____

閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，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。

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

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。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。
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。

備註：體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。

*家長姓名： _____ 申請人簽署： _____

*家長簽署： _____ 日期： _____

請填寫下列回郵地址，以便郵遞。多謝合作！

請夾附：

1. 已填妥之報名表及簽署聲明。
2. 已貼上\$1.4 郵票之回郵信封。
3. 已簽署之劃線支票，抬頭：「中國香港體操總會」，並於支票背面寫上學員姓名、課程編號及聯絡電話。

姓名： _____

地址： _____

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，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，看看應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，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. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。