



Acrobatic Gymnastics
技巧體操



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



康樂及文化事務署 資助

2025年技巧體操初級裁判班 (2025-2028週期)

- 1 課程內容： 教授技巧體操比賽最新比賽規則、評分方法。
- 2 講師： 中國香港體操總會技巧體操委員會成員 - 許俊陞先生、胡欣蕊女士
- 3 日期： 2025年4月12、13、26、27日
- 4 地點： YMCA KPCC 香港基督教青年會京士柏百週年紀念中心 - 多用途活動室 (香港九龍油麻地加士居道22號)
- 5 費用：
 - 會員 HK\$1400、非會員 HK\$1600；
 - 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\$300、非會員 HK\$400
- 6 授課語言： 粵語 (輔以英語)
- 7 考試： 實習試及筆試
- 7 報名日期： 即日起至 **2025年3月28日** (以支票送抵辦公室為準)
- 8 報名資格：
 - 於上課首天年滿 18 歲或以上 及 對技巧體操有興趣；或
 - 持有本會教練或裁判證書 (優先取錄)；或
 - 經技巧體操技術委員會推薦並由執委會通過
 - 欲延續裁判資格者必須已持有 2022 至 2024 週期的技巧體操本地初級裁判資格
- 9 報名方法：
 - (i) 網上報名: <https://forms.gle/RJvspNjxTQSouKHT9>，並於**截止報名日期前**寄支票及電郵有關證書副本到總會
 - (ii) 支票抬頭書「中國香港體操總會」，背面寫上「2025年技巧體操初級裁判班 (2025-2028週期)」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)
 - (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。

- 10 要求：
- (i) 參與者無須擁有技巧體操經驗。
 - (ii) 所有於 2025 年以前的裁判資格將會被無效，如欲延續裁判資格必須參與第 4 天的更新課程（持有 2025 至 2028 週期的技巧體操國際裁判第四級證書或以上則可豁免）。
 - (iii) 是次課堂及裁判資格有效至 2028 年。
 - (iv) 學員（欲延續裁判資格除外）出席率必須達 80%（不包括考試日）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。考試合格率為 60%。
 - (v) 筆試合格後須參與兩次比賽實習，並由該比賽之裁判長簽名作實。
 - (vi) 2025 年比賽如下：
 - 香港技巧體操公開賽（將於 2025 年 5 月 18 日舉行）
 - 香港技巧體操分齡賽（將於 2025 年 10 月舉行）*待定*
 - (vii) 參加者（如筆試合格及參與實習後，得到技術委員會批准）可報名參與 2025 至 2028 週期由國際體操聯盟舉辦的技巧體操國際裁判第四級的課程。
 - (viii) 本會及技術委員會保留對此章程之最終解釋權。

11 查詢：

電話：2504 8233 傳真：2882 8590
電郵：mail@gahk.org.hk 網址：<http://www.gahk.org.hk>

- 12 備註：
- 一經取錄，所有費用概不發還；
 - 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；
 - 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；
 - 學員考試合格後，需於限期內完成兩日比賽實習，方可獲本會發出技巧體操初級裁判證書(2025-2028 週期)；
 - 如果最終參與人數未如理想，該課程將會取消，並將全額退還參加者的款項。
 - 本會保留對此章程之最終解釋權。



Acrobatic Gymnastics
技巧體操

中國香港體操總會



主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



2025 年技巧體操初級裁判班 (2025-2028 週期) 課程時間表

日期	時間	地點
12-04-2025 (星期六)	1400-2000	YMCA KPCC 香港基督教青年會 京士柏百週年紀念中心 - 多用途活動室
13-04-2025 (星期日)	1600-2000	
26-04-2025 (星期六)	1400-2000	
27-04-2025 (星期日)	1330-1630 (現役裁判適用之更新課程)	
	1630-1800	
理論+考試: 共 20.5 小時		

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。