



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



## 2025 年男子競技體操初級裁判班 (2025-2028 週期)

1. 內容： (1) 教授現時中/小學校際體操比賽及香港競技體操公開賽評分規則、扣分機制  
(2) 簡介 2025 至 2028 年度男子競技體操國際裁判規則

2. 上課日期、時間、地點：

日期	時間	上課地點
22/3/2025 星期六	1000-1300 1400-1700	Zoom
23/3/2025 星期日	1000-1300 1400-1700	順利邨體育館 - 地下多用途活動室
29/3/2025 星期六	1000-1300 1430-1730	奧運大樓會議室
30/3/2025 星期日	1400-1800	順利邨體育館 - 體操訓練場 及 地下多用途活動室
6/4/2025 星期日 (考試)	1000-1300	奧運大樓會議室

3. 費用： 會員\$600 / 非會員\$700
4. 授課語言： 粵語 (輔以英語)
5. 考試： 中文 (筆試：選擇題暨實習試)
6. 報名資格： 滿 18 歲或以上計畫投身學界/地區賽事的新裁判；或持有本會教練證書 或 體育科老師 (優先取錄)；或經技術委員會推薦並由執委會通過；或
7. 報名方法： (1) 網上報名: <https://forms.gle/x2o2x7rh6AC75kzU6> 並寄支票到總會  
(2) 費用: 支票抬頭為「中國香港體操總會」, 支票背面請註明「男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)  
(3) 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
8. 報名日期： 即日起至 2025 年 3 月 7 日 (以支票送抵辦公室日期為準)

9. 查詢： (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590  
(電郵) [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk) (網址) [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)

10. 備註：
- (1) 一經取錄，所有費用概不發還。
  - (2) 課程提供筆記。學員可於國際體操聯盟網頁 <http://www.fig-gymnastics.com> 下載最新男子競技體操裁判規則，或以每份\$70 向總會訂購國際裁判規則。
  - (3) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知。
  - (4) 學員出席率需達到 80% (不包括考試日，即 18 小時或以上)，方可參與考試。考試合格後，亦須完成兩次比賽之實習裁判，實習合格後方可獲頒發證書。
  - (5) 學員在該課遲到三十分鐘或以上，則作缺席論；
  - (6) 本會保留更改、解釋及取錄學員之權利。

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

- 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
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。