



中國香港體操總會
主辦



康樂及文化事務署
資助

2019 年度男子競技體操初級裁判班 章 程

1. 內 容： (1) 教授 2019-2020 中/小學校際體操比賽評分規則
(2) 簡介 2017 至 2020 年度男子競技體操國際裁判規則。
2. 導 師： (1) 區鴻江先生 - 前國際體操裁判及男子競技體操技術委員會召集人
(2) 周 瑩先生 - 國際體操裁判及男子競技體操技術委員會副召集人
(3) 葉世健先生 - 國際體操裁判及男子競技體操技術委員會委員
(4) 符凱榮先生 - 前國際體操裁判及男子競技體操技術委員會委員
3. 上課日期、時間、地點

日期	時間	上課地點
7/12/2019 星期六	1400-1700	順利邨體操館
8/12/2019 星期日	1000-1300, 1400-1700	
15/12/2019 星期日	1000-1300, 1400-1700	
21/12/2019 星期六	1400-1700	
28/12/2019 星期六	1000-1300 (溫習), 1400-1700 (考試)	
有待通知	上午 或 下午 (實習試)	馬鞍山體育館 或 順利邨體操館

日期	時間	學習主題	導師
7/12/2019 星期六	1400-1700	香港的體操歷史及 COP 總則	區鴻江先生
8/12/2019 星期日	1000-1300, 1400-1700	自由體操/評分(D/E)組成	周 瑩先生
15/12/2019 星期日	1000-1300, 1400-1700	單槓/雙槓及 COP 總則	符凱榮先生
21/12/2019 星期六	1400-1700	跳馬及 COP 總則	葉世健先生
28/12/2019 星期六	1000-1300 (溫習), 1400-1700 (筆試)	學習總結	區鴻江先生
有待通知	上午 或 下午 (實習試)	馬鞍山體育館 或 順利邨體操館	區鴻江先生

4. 語 言：廣東話
5. 報名費用：(會員) HK\$700 元、(非會員) HK\$900 元
6. 報名日期：即日起至 2019 年 11 月 27 日止
7. 報名方法：填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書『中國香港體操總會』及回郵信封一併寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室。〈期票恕不接受〉
8. 報名資格：年滿 18 歲或以上；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；
9. 查詢辦法：請於辦公時間內致電 2504 8233 與本會職員聯絡。

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%，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。

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、膝蓋或腕關節)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。

中國香港體操總會

康樂及文化事務署

主辦

資助

2019 年度男子競技體操初級裁判班

報名表格

會員編號 _____ 報名時同時申請會員証 非會員報名

請以 (✓) 表示。

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別： 男 / 女 年齡： _____ 出生日期： _____ 年 月 日

聯絡電話： (日間) _____ (手提) _____

電郵： _____ 職業： _____

*參加者如是學生，請列明學校名稱及年級

地址：(中文) _____

(英文) _____

本人需另付\$70 訂購國際裁判規則 本人無需訂購國際裁判規則

(請以獨立支票付費，抬頭書『中國香港體操總會』)

體操經驗及資歷（請列明學校名稱、社團、年份、性質）如不敷應用，請另紙填寫。

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

健康聲明

- 謹證明本人 _____ 是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人、本人之繼承人、本人之遺囑執行人及本人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。本人亦同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。本人願意授權大會及傳媒在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

- 本人已細閱及明瞭[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。

申請人簽署： _____

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\$2 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、課程名稱及聯絡電話。

<期票恕不接受>

姓名： _____

地址： _____