



中國香港體操總會

主辦

2025年跑酷初級裁判班 (2025-2028週期)

1. 課程內容：教授及認識跑酷比賽、最新比賽規則、評分方法
2. 講師：姜錦駒先生 (國際體操聯盟跑酷國際三級裁判)
譚家敏博士 (國際體操聯盟跑酷國際四級裁判)
3. 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點	內容
1/3/2025 (星期六)	1000-1300 1400-1700	順利邨體育館	實習及理論教學
2/3/2025 (星期日)	1100-1300 1400-1500	順利邨體育館	理論考試 實習考試
9/3/2025 (星期日)	全日 (時間待定)	彩榮路體育館	*實習

*備註：學員考試合格後，需於限期內完成兩日實習，當中可以包括比賽 / 甄選 / 內部測試，方可獲本會發出初級裁判證書(2025-2028 週期)，因此建議出席 3 月 9 日之實習，稍後當有其他測試，亦會聯絡大家，如未能出席，證書將會押後發出。

中國香港將於 2025 年 8 月 4 日至 8 月 7 日舉辦跑酷國際裁判班(2025-2028 週期)，參加資格需要持有本會跑酷體操裁判証書及曾參與裁判工作，如有興趣，請先報讀上述課程。

4. 費用：會員 HK\$500、非會員 HK\$600；
5. 授課語言：粵語 (輔以英語)
6. 考試：英語 (理論：選擇題作答)
7. 報名資格：持有本會教練或裁判證書 (優先取錄)； 或
於上課首天年滿 18 歲或以上 及 對跑酷有興趣；或
經跑酷技術委員會推薦並由執委會通過
8. 報名方法：網上報名：<https://forms.gle/avAdSLUY3t4MCwuW6>，並於截止報名日期前寄支票
及有關證書副本(如適用)到總會
9. 報名日期：即日起至 2025 年 2 月 21 日 (以送抵辦公室為準)
10. 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；
 - 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；
 - 學員出席率必須達 100% 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；
 - 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
 - 本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

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。