



中國香港體操總會

跑酷初級班訓練計劃 (10-11/2026)

目的：	為加強對有興趣及具潛質的跑酷學員之培訓，本會將透過有系統的訓練安排，協助參加者認識並提升跑酷技巧。每期訓練為期兩個月，歡迎學員持續參與，以循序漸進提升技術水平。
對象：	對跑酷有興趣之 7 至 28 歲運動員
	上課時間：1800 - 2000 地點：石硤尾公園體育館 – 舞蹈室 (深水埗南昌街 290 號) 上課日期：2026 年 10 月 7,14,21,28 日 2026 年 11 月 4,11,18,25 日 (逢星期三)
課程費用：	HK\$1,280 (已包含保險費)
教練：	中國香港體操總會跑酷註冊教練
截止報名日期：	2026 年 9 月 28 日(星期五) (名額有限，先到先得) (費用送抵辦公室為準)
報名方法：	(1) 網上報名： https://forms.gle/nNDHmNLVmbMJYsoW8 (2) 並將劃線支票# 郵寄至本會 - 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) *信封面請註明：跑酷初級班訓練計劃 (10-11/2026) # 請在劃線支票背面寫上學員姓名、報讀課程及聯絡人電話，抬頭請註明「中國香港體操總會 / The Gymnastics Association of Hong Kong, China」 ** 必須填妥報名表後把費用於 28/9 或之前交本會才視作完整報名 (非待通知後才繳費，如額滿而未能入選者，將不會過數)
備註：	甲、報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還； 乙、獲取錄者，將於開課前接獲電郵通知； 丙、本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利； 丁、體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保
查詢：	電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址： www.gahk.org.hk 電郵： mail@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。