



Rhythmic Gymnastics  
藝術體操



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 年藝術體操初級裁判班

- 內 容： 主要教授藝術體操比賽的評分準則，包括規定套路及國際新規例。
- 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點	內容
1/7/2025 (星期二)	1100-1230	Zoom	總則
	1400-1730	Zoom	RGI-DB
3/7/2025 (星期四)	1930-2230	Zoom	RGI-DA
8/7/2025 (星期二)	1930-2130*	東蒲 九龍黃大仙新蒲崗七寶街 2 號 (六合聖室)	RGI-A
10/7/2025 (星期四)	1930-2130*	東蒲 九龍黃大仙新蒲崗七寶街 2 號 (點滴是愛綠色生活館)	RGI-E
14/7/2025 (星期一)	1930-2130	Zoom	RGG-DB
15/7/2025 (星期二)	1930-2130	Zoom	RGG-DA
16/7/2025 (星期三)	1930-2230*	東蒲 九龍黃大仙新蒲崗七寶街 2 號 (1A 活動室)	RGG-A & E
17/7/2025 (星期四)	1930-2230	東蒲 九龍黃大仙新蒲崗七寶街 2 號 (點滴是愛綠色生活館)	分齡賽 半規定套路
10/8/2025 (星期日)	0930-1030 (理論試)* 1100-1400 (實習試)*	東蒲 九龍黃大仙新蒲崗七寶街 2 號 (1A 活動室)	考試

\*現役裁判適用之更新課程，必須出席

- 費用：
  - 會員 HK\$1200 / 非會員 HK\$1300
  - 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
- 授課語言： 粵 語（輔以英語）

5. 報名資格：
1. 於上課首天年滿十八歲或以上，或
  2. 年滿十六歲並具有三年年資的現役港隊運動員，或
  3. 持有本會藝術體操教練或藝術體操裁判證書（優先取錄），或
  4. 欲延續裁判資格者必須已持有 2022 至 2024 週期的藝術體操本地初級裁判資格
6. 報名方法：
1. 網上報名：<https://forms.gle/CeMh7dmLEekpGpxr8> 或
  2. 填妥報名表後，於**截止日期前**連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」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）
7. 截止日期： 2025 年 6 月 26 日（以送抵辦公室為準）
8. 備註：
- (1)體操運動存在一定風險。為提供保障，本會已為是次訓練之學員購買保險，參加者亦可按個人需要，自行額外購買的保險；
  - (2)一經取錄，所有費用概不發還；
  - (3)學員出席率達 80% (不包括考試日，即 18 小時或以上) 方可參加考試；
  - (4)每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；
  - (5)學員考試合格，並在首一年內完成兩日實習，可獲本會發出初級裁判證書；
  - (6)獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
  - (7)本會保留此章程的最終解釋權。
9. 查詢：
- |   |   |
|---|---|
| （電話） 2504 8233  | （傳真） 2882 8590  |
| （電郵） <a href="mailto:mail@gahk.org.hk">mail@gahk.org.hk</a> | （網址） <a href="http://www.gahk.org.hk">www.gahk.org.hk</a> |

## 2025 年藝術體操初級裁判班

報名表格 會員：編號 \_\_\_\_\_ 已於報名時同時申請 非會員

請以 (✓) 表示。

姓名：(中文)	(英文)
性別： 男 / 女	年齡： 電話：
電郵：	職業：
服務機構／就讀學校：	
地址：	

體操經驗及資歷 ((請以  表示))

- 現任或前任國際藝術體操裁判(年份: 至 )       藝術體操教練
- 現任或前任本地藝術體操裁判(年份: 至 )
- 現任或前任港隊藝術體操運動員(年份: 至 )       其他 \_\_\_\_\_

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。

健康聲明申請人聲明 <\*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

- 謹證明本人／敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人／敝子女、本人／敝子女之繼承人、本人／敝子女之遺囑執行人及本人／敝子女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／敝子女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／敝子女亦同時聲明本人／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。本人／敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人／敝子女審查而可以使用本人／敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- 本人／敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人／敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
- 本人／敝子女已細閱及明瞭[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。

\*家長姓名： \_\_\_\_\_

申請人簽署： \_\_\_\_\_

\*家長簽署： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_

# 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。