



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年彈網中級裁判班 暨國際裁判(2025-2028 週期)先導研習班

1. 內 容： 主要教授彈網比賽組織、最新比賽規則、評分方法。
2. 上課地點： 奧運大樓會議室 / Zoom (只限現役中級裁判)
3. 日 期： 28-29/12/2024 及 4-5/1/2025 (時間請參閱附頁)
4. 費 用： 會員 HK\$ 800 / 非會員 HK\$ 1000 (現役中級裁判免費)
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： 持有本會初級裁判證書；
或經本會技術委員會推薦，並獲執委會確認
8. 報名方法：
 - (i) 網上報名：<https://forms.gle/n244QnnGrVDsT9KQ6> 並寄支票到總會
 - (ii) 費用：支票抬頭為「中國香港體操總會」，支票背面請註明「TRA 中級裁判班」、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)
 - (iii) 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
9. 報名日期： 即日起至 2024 年 12 月 13 日 (以支票送抵辦公室日期為準)
10. 查 詢： (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk
11. 備 註：
 - 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；
 - 一經取錄，所有費用概不發還；
 - 學員出席率達 80% (不包括考試日，即 21 小時或以上) 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
 - 學員考試合格，並在限期內完成兩次實習，方可獲本會發出中級裁判證書 (2025-2028 週期)；
 - 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
 - 本會保留此章程的最終解釋權。



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年彈網中級裁判班 暨國際裁判(2025-2028 週期)先導研習班 課程時間表

日期	時間	地點	課程內容
28-12-2024 (星期六)	09:00 至 13:00 (4 小時)	奧運大樓會議室	登記、理論 (1)、 評分練習
28-12-2024 (星期六)	14:00 至 19:00 (5 小時)	奧運大樓會議室	理論 (2)、評分練習 14:30-16:30 關於新例轉變 (請現役中級裁判可於 ZOOM 參加)
29-12-2024 (星期日)	15:00 至 19:00 (4 小時)	奧運大樓會議室	理論 (3)、評分練習
04-01-2025 (星期六)	09:00 至 13:00 (4 小時)	奧運大樓會議室	理論 (4)、評分練習
04-01-2025 (星期六)	14:00 至 19:00 (5 小時)	奧運大樓會議室	評分練習
05-01-2025 (星期日)	09:00 至 13:00 (4 小時)	奧運大樓會議室	評分練習
05-01-2025 (星期日)	14:00 至 18:00 (4 小時)	奧運大樓會議室	評分練習、筆試、評分試
理論+考試: 共 30 小時			

備註：課程內容如有更改，不另通告。

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。