



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 2019年彈網初級裁判班 (2017-2020週期)

- 1 課程內容： 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 (銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓)
- 3 日期： 10/8/2019 至 18/8/2019 (時間請參閱附頁)
- 4 費用： - 會員 HK\$700、非會員 HK\$900；  
- 延續證書 HK\$100 (只供在 2016 年或以前考獲初級裁判資格者申請，報名時須提供有關證明)
- 5 授課語言： 粵 語 (輔以英語)
- 6 考 試： 英 語 (理論：選擇題作答)
- 7 報名日期： 即日起至 **2019 年 8 月 1 日** (以送抵辦公室為準)
- 8 報名資格： - 於上課首天年滿 18 歲或以上 及 對彈網有興趣；或  
- 持有本會教練證書 (優先取錄)；或  
- 經彈網技術委員會推薦並由執委會通過
- 9 報名方法： (i) 網上報名: <https://forms.gle/Y3MpEzk8Xe621Jgk6>，並於**截止報名日期前**寄支票及有關證書副本到總會 或  
(ii) 填妥報名表後，連同有關證書副本及劃線支票，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)
- 10 查詢： 電話：2504 8233 傳真：2882 8590  
電郵：[mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk) 網址：<http://www.gahk.org.hk>
- 11 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 80% (即 14 小時或以上，不包括考試日)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；  
- 學員考試合格後，需於限期內完成兩日比賽實習(延續證書將獲豁免兩日比賽實習)，方可獲本會發出彈網初級裁判證書(2017-2020 週期)；  
- 考獲彈網初級裁判證書後，將獲得報考彈網中級及國際裁判之資格；  
- 本會保留對此章程之最終解釋權。



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 2019 年彈網初級裁判班 (2017-2020 週期)

### 課程時間表

| 日期              | 時間   | 課程內容   |
|-----------------|--|--|
| 10-8-2019 (星期六) | 10:00 至 13:00<br>(3 小時)                            | 登記、總則(1-6, 19-25)、<br>評分名稱及準則、評分練習             |
| 10-8-2019 (星期六) | 14:00 至 18:00<br>(4 小時)                            | 總則(12-15)、評分練習                                 |
| 11-8-2019 (星期日) | 10:00 至 13:00<br>(3 小時)<br>14:00 至 18:00<br>(4 小時) | 總則(16-17)、評分練習、<br>總則(7-11)、比賽組織、<br>裁判分類、紀錄系統 |
| 18-8-2019 (星期日) | 10:00 至 13:00<br>(3 小時)                            | 評分練習   |
| 18-8-2019 (星期日) | 14:00 至 17:00<br>(3 小時)                            | 筆試<br>評分試                                      |
| 理論+考試: 共 20 小時  |  |  |

備註：課程內容如有更改，不另通告。



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

相片  
(不貼相片,  
恕不受理)

## 2019 年彈網初級裁判班 (2017-2020 週期)

### 報名表格

會員：編號 \_\_\_\_\_

已於報名時同時申請

非會員

延續證書

請以 (✓) 表示。

|           |       |
|-----------|-------|
| 姓名：(中文)   | (英文)  |
| 性別：男 / 女  | 出生日期： |
| 電話：       | 職業：   |
| 電郵(必須填寫)： |       |
| 地址：       |       |

體操經驗及資歷 (請以  表示)

現任或前任國際彈網體操裁判(年份： \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )

現任或前任本地彈網體操裁判(年份： \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )

現任或前任香港隊/精英隊彈網運動員(年份： \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )

彈網教練

其他 \_\_\_\_\_

備註：閣下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： \_\_\_\_\_

# 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。