



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

女子競技體操初級裁判班

1. 內容：
 - 主教授中小學校際體操比賽評分規則
 - 簡介 2022 至 2024 年度女子競技體操國際裁判規則。
2. 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點
16-7-2023 (星期日)	1000 – 1300 1400 – 1700	香港童軍中心
22-7-2023 (星期六)	1000 – 1300 1400 – 1700	香港童軍中心
23-7-2023 (星期日)	1000 – 1300 1400 – 1700	香港童軍中心
29-7-2023 (星期六)	1100 – 1300 (筆試) 1400 – 1700 (實習試)	銅鑼灣 奧運大樓
3. 費用：會員 HK\$750.00 / 非會員 HK\$950.00
4. 授課語言：粵語（輔以英語）
5. 報名資格：
 - 1)於上課首年滿十八歲或以上對體操有興趣人士，或
 - 2)持有本會教練證書 或 體育科老師 (優先取錄)，或
 - 3)經技術委員會推薦並由執委會通過
6. 報名方法：
 - 1. 網上報名：<https://forms.gle/k741bj02iojJXn359> 及寄支票 或
 - 2. 填妥報名表後，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. 名額：30 人
8. 報名日期：即日起至 2023 年 7 月 3 日
9. 查詢：
 - (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
 - (電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk
10. 備註：
 - (1) 一經取錄，所有費用概不發還；
 - (2) 申請人如欲同時申請成為本會會員，需連同填妥的「個人會員申請表」、會費及相片兩張(會費為港幣\$80/年，必須以獨立劃線支票支付)。「個人會員申請表」可於本會網站「下載專區」內下載；
 - (3) 課程提供筆記。學員可於國際體操聯盟網頁 <http://www.fig-gymnastics.com> 下載最新女子競技體操裁判規則，或以每份港幣\$150 向總會訂購英文版國際裁判規則，請以獨立支票付費，抬頭書『中國香港體操總會』；
 - (4) 學員出席率達 80% (不包括考試日，即 15 小時或以上) 方可參加考試；
 - (5) 每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；
 - (6) 學員考試合格，並在限期內完成兩次實習，可獲本會發出初級裁判證書；
 - (7) 學員考試不合格，將獲安排一次機會補考，補考費用為港幣\$100；
 - (8) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
 - (9) 本會保留此章程的最終解釋權

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。