



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

跳繩技術訓練班(32)

宗旨：使學員對跳繩項目有基本理論知識

使學員有能力示範單人花式，雙人花式及大繩的基本花式

報名資格：所有參加者必須年滿 14 歲或以上，對花式跳繩有興趣者；參加者若為中國香港跳繩總會之團體會員，將獲優先取錄。參加者如曾代表中國香港跳繩總會參加比賽(包括世界賽及亞洲賽)，報名前請先向本會查詢。

名額：20 名

進修機會：考獲合格者，將符合參加由本會所舉辦的初級跳繩教練班之最低要求。

(學員**必須**先在“跳繩技術班”取得合格證書，方獲資格申請報讀“跳繩教練班課程”)

報名手續：1) 由即日起至 **2012 年 2 月 17 日**，填妥表格後連同支票寄回香港中文大學汾陽樓 G05 室轉交中國香港跳繩總會，**信封面請註明「跳繩技術訓練班(32)」**。

2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。

3) 獲取錄的學員名單將於 **2012 年 3 月 9 日**或之前於本會網頁公佈。

費用：非團體會員每位港幣 650 元正，團體會員每位港幣 600 元正，此費用已包括報名費及考試費。如於過往考試未能合格者，而持有跳繩技術訓練班出席證書者，可申請參加補考，考試費用為港幣 120 元正(報名時請連同出席證書影印本一併提交)
有關會員名單，可參閱本會網頁 http://www.hkrsa.com/v2/zh/members_1112.html

支票抬頭：中國香港跳繩總會有限公司 或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.
(請確保支票正確無誤，每張未能成功過賬之支票本會將收取港幣五十元正之行政費)

課程時間：

日期 (日/月/年)	時間	地點
1 / 4 / 2012 (日)	8 – 11 pm	西灣河體育館 (活動室)
8 / 4 / 2012 (日)	8 – 11 pm	
15 / 4 / 2012 (日)	8 – 11 pm	
22 / 4 / 2012 (日)	8 – 11 pm	
29 / 4 / 2012 (日) (考試)	8 – 11 pm	



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

出席率及考試：若學員於任何一節課堂遲到/早退超過 10 分鐘則當缺席半堂論。遲到/早退超過60分鐘則當缺席該節課堂。若學員之出席率未達75% (只計首4節課) 則須重新報讀該級課程。課程不設補課制度。學員**必需出席最少75%以上**，才會獲資格安排參與4月29日之考試，而**第一節課(1/4/2012) 為必須出席**。

如參加補考者，可選擇於第四節課(即 22/4/2012)當天到上課地點聽取有關考試內容 **及/或** 於考試當天前往考試。如需於其他課節上課，請申請報讀本課程。

考試內容包括： 1)單人繩技術 2)雙人繩技術 3)大繩技術 (三部份均需全部合格，重考時需重新考核所有項目，而每期之內容可能略有不同，學員需依照最新之課程內容考核)

證書：學員出席率達 75%以上會獲發“跳繩技術訓練班”出席證書，考試合格後將會獲發“跳繩技術訓練班”合格證書。

教學語言：本課程基本上以廣東話(輔以英語)教授。

查詢：如有任何疑問，歡迎電郵至 hkrsa_courses@yahoo.com.hk 或於本會辦公時間致電 94649757 與本會聯絡。

天氣：如遇八號或以上風球或紅色或黑色暴雨警告訊號，而該次課堂進行前兩小時天文台仍未除下警告訊號，該次課堂將更改時間，並另行通知。

備註：請穿著運動服裝上課，如未有穿著合適服裝者，該課不會計算出席；上課請自備繩子或於第一堂購買。

教練及技術培訓委員會

中國香港跳繩總會

2012 年 1 月 16 日

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改