



中國香港跳繩總會
Hong Kong Rope Skipping Association, China
沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室轉交中國香港跳繩總會

電話:9464 9757
傳真:2603 5781
電郵:hkrsa@yahoo.com.hk
網址:www.hkrsa.com

跳繩技術訓練班(12)

- 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
所有參加者必須為中國香港跳繩總會之個人會員
(個人會員報名方法請參考www.hkrsa.com)
- 名額：** 30 名，先到先得，額滿即止。
- 進修機會：** 取得跳繩技術訓練班證書者，可有資格參加由本會舉辦之一級跳繩教練班及裁判班。
- 報名手續：** 由即日起至2008年7月28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，請註明「跳繩技術訓練班(12)」。
- 費用：** 港幣500 元正 (只接受支票交費) 此費用已包括報名費及技術訓練班T-Shirt 一件
- 支票抬頭：** 中國香港跳繩總會有限公司或Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.
- 訓練時間：** 2008年8月02日 (星期六) 10:00-13:00
2008年8月09日 (星期六) 14:00-17:00
2008年8月16日 (星期六) 19:00-21:00
2008年8月23日 (星期六) 19:00-21:00
2008年8月30日 (星期六) 13:00-15:00
- 訓練地點：** 惠荃體育館活動室
- 考試：** 學員需要出席率達80%或以上，才獲考試資格。考試內容包括：
1)單人繩技術 2)雙人繩技術 3)大繩技術 (必須在各部份中取得70 分或以上方為合格)
- 證書：** 學員在考試合格後將會獲發證書。
- 教學語言：** 本課程基本上以廣東話及英語教授。
- 查詢方法** hkrsa_courses@yahoo.com.hk
- 天氣：** 如遇八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，該課堂將更改時間，另行通知。
- 備註：** 請穿著運動服裝上課；上課請自備繩子
- 報名名單：** 成功入選名單將於2008年7月30日於本會網頁上公佈，不在名單內則作落選論。

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改

中國香港跳繩總會

2008 年7月10日