



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(24)

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：25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**2010年9月20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(24)」；
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**2010年9月27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訓練班T-Shirt一件
有關會員名單，可參閱本會網頁 http://www.hkrsa.com/v2/zh/members_1011.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.

課程時間：

日期	時間	地點
2010年10月3日(日)	18:00 – 21:00	北河街體育館(舞蹈室)
2010年10月10日(日)	18:00 – 21:00	
2010年10月17日(日)	18:00 – 21:00	
2010年10月24日(日)	18:00 – 21:00	
2010年10月31日(日)	18:00 – 21:00	



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

考 試： 學員必需出席最少 75%以上，才會獲資格安排考試。

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)

證 書： 學員在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及英語教授。

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 與杜小姐聯絡。

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；上課請自備繩子或於第一堂購買

中國香港跳繩總會

2010 年 9 月 1 日

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改