



# 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(19)

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。

名額：30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。

報名手續：由即日起至2009年7月24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(19)」。

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\\_0809.html](http://www.hkrsa.com/v2/zh/members_0809.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
2009年8月2日(日)	16:00 – 20:00	荔景體育場
2009年8月9日(日)	16:00 – 20:00	荔景體育場
2009年8月16日(日)	16:00 – 20:00	荔景體育場
2009年8月23日(日)	16:00 – 19:00	荔景體育場(考試)

考試：學員需最少出席80%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證書。

教學語言：本課程基本上以廣東話及英語教授。

查詢電話：9464 9757



# 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

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

有關入選名單，將於開班前七日在本會網頁刊登。

中國香港跳繩總會

\*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改

2009 年 6 月 15 日