



初級花式跳繩教練班 2022 (甲部)

(中國香港跳繩總會認可)

宗旨

提升教練個人技術質素，為考取初級跳繩教練班打好基礎

報名資格

凡對花式跳繩有興趣者及 18 歲或以上均可報名參加

名額

15 名 (先到先得)

費用

\$1,100 元正 (包括個人拍子繩一條)

*中國香港跳繩總會代表隊成員可申請豁免技術課並只須參與考試，費用為\$400 元正

導師資歷

中國香港跳繩總會認可之資深教練或高級教練

語言

主要以廣東話教授

課程內容

教授基本跳繩技術 (單人繩、雙人繩、長繩及交互繩)

課程資料

日期		時間	地點
28 Sep 2022	星期三	20:00 – 23:00	沙田石門京瑞廣場一期 17 樓 N 室
5 Oct 2022	星期三	20:00 – 23:00	
12 Oct 2022	星期三	20:00 – 23:00	
19 Oct 2022	星期三	20:00 – 23:00	
26 Oct 2022	星期三	20:00 – 23:00	



考試

首四堂出席率超過 80%的學員才獲資格安排第五堂的考試，考試內容：

1. 個人繩
2. 雙人繩
3. 大繩
4. 交互繩

證書（有兩種類，敬請留意）

- 學員考試合格後，可獲得由香港專業花式跳繩學校頒發的「初級花式跳繩技術出席證書」。
- 學員考試合格後，同時可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的「初級跳繩技術證書」，取得初級技術證書後，可參加「初級跳繩教練班」，考取正式初級跳繩教練牌照。

報名方法

由即日起至 **2022 年 09 月 25 日**，填妥網上報名表格 <http://coach.hkrsa.asia/> 及跟據電郵指示完成費用繳交。

天氣安排

如天文台於活動舉行前兩小時仍然懸掛八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警告，則當日之課堂均會取消。課程取消及更改詳情請留意本校網頁之公佈。（天文台查詢電話：1878200）

其他

本校保留章程最後修改及解釋權

查詢電話

9813 6367 (Whatsapp)