



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

文件編號 : PCC/GA/CL/004/2021-2022  
日期 : 2022 年 1 月 10 日  
由 : 臨時運動攀登比賽事務委員會  
致 : 各屬會

## 競賽攀登助教證書課程

運動攀登於 2020 東京奧運會納入為比賽項目，並於本地引起熱潮。為更有效推廣，總會於 2021 年開始開辦競賽攀登證書課程，課程按現時比賽模式分為領攀、抱石及速度，吸引不同年齡層的市民參加(課程由 7 歲起接受報名)。

為發掘更多有潛質的運動員代表香港參加大型國際性賽事，臨時運動攀登比賽事務委員會將於 2022 年 3 月舉辦「**競選攀登助教證書課程**」，吸納人才培育精英運動員。成為競賽攀登助教後，除可於競賽攀登課程中協助訓練學員外，表現理想者更可申請於青苗培訓計劃及集訓隊擔任助教，累積經驗，為日後成為競選攀登教練作準備。

如有興趣投身訓練精英運動員行列，並符合以下要求，歡迎報名參加：

- 年滿 18 歲 及
- 持有競賽攀登防護員資格 或
- 持有二級運動攀登訓練證書一年或以上之人士

(此課程將於 2023 年 7 月起只接受持有競賽攀登防護員資格人士申請)

### 入學評審

	領攀／防護／面談	速度／防護
日期	2022 年 2 月 20 日(星期日) 或 2022 年 2 月 27 日(星期日)	2022 年 2 月 19 日(星期六) 或 2022 年 2 月 26 日(星期六)
時間	10:00 – 19:00	14:00-18:00
地點	兆麟攀登牆	青衣西南攀登牆

### 課程日程：

課程	日期	時間	地點
理論課	2022 年 3 月 9 日	19:00-22:00	香港單車館
抱石	2022 年 3 月 13 日	08:30-13:00	Vita Beta
領攀/ 速度	2022 年 3 月 19 日	15:00-23:00	兆麟體育館
理論課	2022 年 3 月 23 日	19:00-22:00	香港單車館
領攀/ 速度	2022 年 3 月 26 日	14:00-23:00	兆麟體育館

出席率需達 100%



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 課程內容：

- 競賽攀登助教的職責及守則
- 教學場地、器材認識及運用
- 攀登運動員和防護員課程的技巧
- 抱石風格、下跌訓練及保護、相關受傷
- 速度賽標準賽道簡介 (成人及青少年)、Auto-belay、手動防護
- 定線基本認識(技術訓練)
- 運動攀登比賽基本賽例
- 熱身與伸展
- 基本體能訓練：肌力、協調訓練
- 運動受傷的基本預防和護理
- 溝通技巧及教學
- 應變處理
- 成為教練的準備

## 實習評審：

需於 2024 年 3 月 31 日或之前於一級競賽攀登證書課程 - 難度、抱石、速度中(整個課程)擔任實習助教各一次(合共 3 個課程)。如於總會舉辦之課程進行實習，參加者取得合格成績後**每個課程**將會獲發相關助教津貼。[按現時時薪為例 (時薪按當時康文署要求而定)：\$125 x 12 小時 = \$1,500]

## 費用：

1. 入學評審費用：港幣\$300 元正
2. 課程費用：港幣\$1,000 元正
3. 實習評審費用：每個課程港幣\$750 元正 (於總會舉辦之課程作實習評審) / 每個課程港幣\$1,500(於屬會舉辦之課程作實習評審)



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 報名辦法：

填妥報名表格，連同入學評審費用支票港幣\$300及課程費用支票HK\$1,000(支票分開2張，如未能通過入學評審，課程費用支票將會銷毀)。支票抬頭：中國香港攀山及攀登總會有限公司，支票背後須寫上姓名及聯絡電話，寄回總會行政辦事處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1013室，信封面請註冊「PCCC\_AC 2022」。實習評審費用將於進行實習評審時才需繳交。

## 截止報名日期：

2022年1月27日(星期四)中午12時前郵寄或親臨總會行政辦事處，傳真報名恕不接受。

## 參加者名單公佈：

2022年1月28日(星期五)下午以電郵形式通知

## 入學取錄名單公佈：

2022年3月2日(星期三)下午以電郵形式通知

如有任何疑問，歡迎致電 2504 8129 與體育幹事李小姐聯絡。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 入學評審安排

入學評審將包括領攀／抱石／速度的攀爬能力及比賽經驗等，以個人得分作篩選，詳情如下：

類別	項目	分數	基本要求	詳情
技術	抱石	200	V3	自行提供 3 個同級別但不同風格的影片，其中必須包括 <b>Dynamic</b> ，另外建議 <b>Balance</b> 和 <b>Power</b> 風格。影片必須包括路線的介紹、級別、起步、攀爬和著地的整個過程，得分將隨級別增加。經剪輯或天然抱石路線的影片恕不接受。
	領攀	200	F6b	在兆麟攀登牆進行，得分將隨級別增加。
	速度	200	10m/30s	在青衣西南攀登牆（10m）進行。亦可自行提供攀登 10m classic 路線的影片，必須包括起步、攀爬和完成時間。唯使用 classic 路線將被扣 20% 的分數。
	競賽防護	200		領攀 - 在兆麟攀登牆進行。 速度 - 在青衣西南攀登牆進行，亦可自行提供速度防護的影片。
	面談	50		在兆麟攀登牆進行
經驗	比賽職務	100		自行提供過去 5 年的紀錄
	比賽賽員	100		自行提供過去的比賽紀錄
	運動理論	50		自行提供資歷紀錄
安全		-1000		如遇安全問題，將因應嚴重性而扣分。

備註：

1. 所有影片及資料需於 2022 年 2 月 18 日(星期五)中午 12 時或之前提交，逾期將視為自動放棄，入學評審費用亦不會發還。
2. 所有提交的影片及資料張不予發還，本委員會亦可使用作教學用途。
3. 如有任何爭議，本委員會保留所有詮釋權利。
4. 本委員會將於 2022 年 1 月 20 日(星期四)晚上 20:00 – 21:00 在網上舉行「入學評審」簡介，歡迎有興趣報名人士參加。請用以下連結登入：

<https://chkmcu.my.webex.com/chkmcu.my/j.php?MTID=m9cf62233830fafd6982620f38ab50d37>



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 競賽攀登助教證書課程 報名表

姓名： (中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性別： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_ 學歷： \_\_\_\_\_

身份證號碼： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

地址： (中) \_\_\_\_\_

(英) \_\_\_\_\_



聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電 郵： \_\_\_\_\_

工作機構： \_\_\_\_\_ 職位： \_\_\_\_\_

個人達到之最高攀爬難度： \_\_\_\_\_ 個人攀登經驗： \_\_\_\_\_ (年)

二級運動攀登證書編號： \_\_\_\_\_ 簽發日期： \_\_\_\_\_

### 申請人聲明：

本人\_\_\_\_\_身體健康狀況良好，適宜參加上述計劃，如在計劃期間發生意外而導致任何事故，本人願意承擔全部責任，主辦機構並不須要負上任何法律責任。此外，本人亦明白及同意必須遵守計劃的一切規則。

申請人簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

.....

本會現推薦上述人士參加「競賽攀登助教證書課程」並合乎申請資格。

### 推薦屬會：

屬會名稱： \_\_\_\_\_

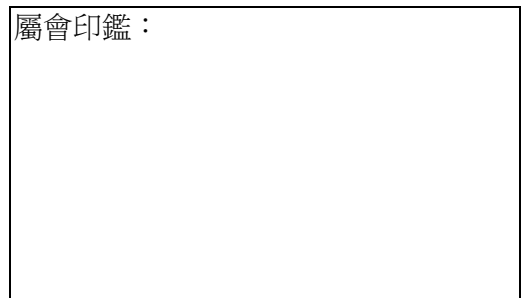
負責人簽署： \_\_\_\_\_

負責人姓名： \_\_\_\_\_

職位： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

屬會印鑑：



\*你提供的資料，只作本會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會聯絡，電話：2504 8125。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 競賽攀登助教證書課程 報名表

申請人姓名：\_\_\_\_\_

經驗 (如有需要，請另加紙補充)

比賽職務：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

比賽賽員：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

運動理論：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---