

中國香港攀山及攀登總會有限公司  
2023/2024年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程  
時間表

一級競賽攀登證書訓練課程

7-14歲 (共四堂) (2009-2016年出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
E07BC-03	一級抱石	7/1/2024	(日)	1000-1300	Just Climb, Shek Mun	8	\$380
		14/1/2024	(日)	1000-1300			
		21/1/2024	(日)	1000-1300			
		28/1/2024	(日)	1000-1300			

15歲或以上(共四堂) (2008年或之前出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
E15LC-03	一級領攀	7/1/2024	(日)	1400-1700	圓洲角體育館 人工攀石牆	8	\$380
		14/1/2024	(日)	1400-1700			
		21/1/2024	(日)	1400-1700			
		28/1/2024	(日)	1400-1700			

一級競賽攀登技術改進計劃

7-14歲 (共四堂) (2009-2016年出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
P1-07LC-02	一級領攀技術改進	6/2/2024	(一)	1800-2100	保樂路體育館 人工攀石牆	8	\$380
		20/2/2024	(一)	1800-2100			
		27/2/2024	(一)	1800-2100			
		5/3/2024	(一)	1800-2100			

15歲或以上(共四堂) (2008年或之前出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
P1-15LC-01	一級領攀技術改進	3/1/2024	(三)	1900-2200	圓洲角體育館 人工攀石牆	4	\$380
		10/1/2024	(三)	1900-2200			
		17/1/2024	(三)	1900-2200			
		24/1/2024	(三)	1900-2200			
P1-15BC-01	一級抱石技術改進	3/2/2024	(六)	0900-1200	Campus Climbing	4	\$380
		17/2/2024	(六)	0900-1200			
		24/2/2024	(六)	0900-1200			
		2/3/2024	(六)	0900-1200			

上課地點：

圓洲角體育館：沙田銀城街35號(室外)

保樂路體育館：新界上水百和路19號(室外)

Just Climb, Shek Mun: 沙田石門安平街 6號新貿中心地下4室(室內)

Campus Climbing：佐敦廣東道600號翠匯軒1樓(室內)

中國香港攀山及攀登總會有限公司  
2023/2024年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程

各項課程將會以其比賽模式作針對性訓練：

**速度：** 人工牆高度定在10/15米，運動員在安全繩保護下以一對一鬥快完成。

**抱石：** 於約4.5米高人工矮牆進行，地面以安全厚墊作保護。運動員可於指定時間內作無限次試攀，每場比賽設有4至5條路線。運動員需要在指定起步把手(Start)開始攀爬，經過路線上的得分把手(Zone)，最終以雙手緊握完成把手(Top)，獲裁判確認便算完成該條路線，比賽成績以完攀(Top)與抓到得分把手(Zone)的數量與攀爬次數來計算。

**領攀：** 攀石牆至少需12米高(路線至少15米長)，只需要扣上快掛(Quick-Draw)，並以繩索保護。運動員於賽前有數分鐘觀察路線，觀察完需回到隔離區，不可再觀看其他運動員比賽過程。運動員穿著安全帶。每名運動員僅有一次攀登機會，最後依攀爬高度來計算成績。

**惡劣天氣：**

- I. 如天文台在課堂(室內活動)開課前兩小時，發出黑色暴雨警告信號、八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號，該次課堂(室內活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。
- II. 如天文台在課堂(室外活動)開課前兩小時，發出紅色暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告信號，該次課堂(室外活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。
- III. 如天文台在課堂開課前兩小時，發出黃雨、雷暴警告或下雨，所有學員必須首先到達集合地點，有待教練作出適當指引及安排。

備註：中國香港攀山及攀登總會有限公司將按實際天氣情況就上述惡劣天氣指引作出適當之修正，並會個別通知有關學員。

個人攀登器材 (安全帶 / 攀石鞋) 參考資料

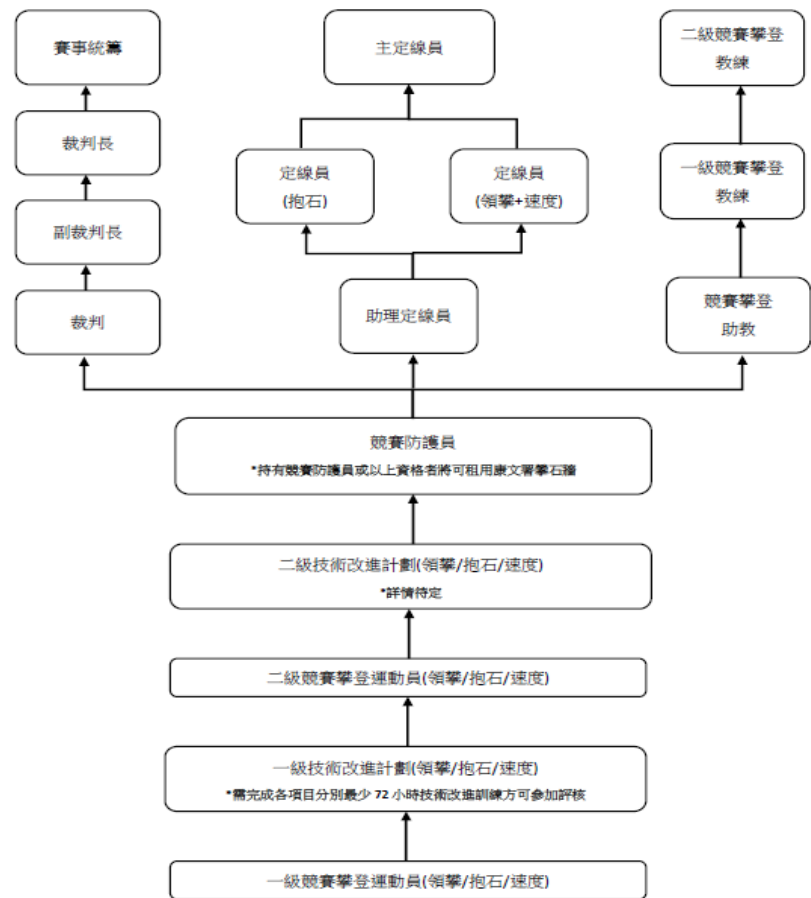
參加者請盡量自備個人攀登器材，如攀石鞋，而領攀及速度課程另需要佩備安全帶，以下是有關安全帶的參考資料：

由於安全帶種類繁多，恕未能盡錄，以下資料只供參考，有關產品詳情請向各銷售商查詢。

品牌	型號	對象	2021年參考價錢	詳情及銷售商
Beal	ROOKIE KIDS HARNESS	小童	約HK\$400.00	<a href="https://shop.epictv.com/en/harnesses/beal/rookie-kids-harness?sku=P4691Z">https://shop.epictv.com/en/harnesses/beal/rookie-kids-harness?sku=P4691Z</a> <a href="https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/beal/rookie">https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/beal/rookie</a> 沙本尼登山用品 香港九龍旺角通菜街1A號百寶利商業中心2樓 電話:2384 8190 / 2388 3626
EDELRID	FINN III	小童	約HK\$320.00	<a href="https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/edelrid/finn-iii">https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/edelrid/finn-iii</a>
Petzl	MACCHU <sup>+</sup>	小童	HK\$300.00	<a href="https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/MACCHU">https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/MACCHU</a>
Simond	ROCK JUNIOR BLACK JEANS	小童	HK\$299.00	<a href="https://www.decathlon.com.hk/en/p/kid-s-climbing-harness-rock-junior-black-jeans/_/R-p-305026?mc=8527012">https://www.decathlon.com.hk/en/p/kid-s-climbing-harness-rock-junior-black-jeans/_/R-p-305026?mc=8527012</a>
Petzl	CORAX	成人	HK\$355.00	<a href="https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/CORAX">https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/CORAX</a>
Beal	HARNAIS AERO CLASSIC BLACK	成人	約HK\$560.00	<a href="https://sport.beal-planet.com/en/group/1547-aero-classic-ii-black.html">https://sport.beal-planet.com/en/group/1547-aero-classic-ii-black.html</a> 沙本尼登山用品 香港九龍旺角通菜街1A號百寶利商業中心2樓 電話:2384 8190 / 2388 3626
Simond	CLIMBING AND MOUNTAINEERING HARNESS - ROCK BLACK GREY	成人	HK\$379.00	<a href="https://www.decathlon.com.hk/en/p/climbing-and-mountaineering-harness-rock/_/R-p-143814?mc=8386026&amp;c=BLACK">https://www.decathlon.com.hk/en/p/climbing-and-mountaineering-harness-rock/_/R-p-143814?mc=8386026&amp;c=BLACK</a>
Simond	ADULT CLIMBING AND MOUNTAINEERING HARNESS LIGHT - EDGE ORANGE AND YELLOW	成人	HK\$459.00	<a href="https://www.decathlon.com.hk/en/p/adult-climbing-and-mountaineering-harness-light-edge-orange-and-yellow/_/R-p-188611?mc=8495254&amp;c=RED_ORANGE">https://www.decathlon.com.hk/en/p/adult-climbing-and-mountaineering-harness-light-edge-orange-and-yellow/_/R-p-188611?mc=8495254&amp;c=RED_ORANGE</a>

另外，有關攀石鞋的資料亦可從上列網站 / 銷售商取得。

競賽攀登訓練進階圖示



註：以上晉升圖將可能會按實際情況作出改動或調節。



中國香港攀山  
主辦



康樂及文化事務署  
資助

中國香港攀山及攀登總會有限公司  
2023/2024年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程  
~ 報名表 ~

2023/2024年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程  
報名章程

- 主辦機構：中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦，康樂及文化事務署資助。
- 宗旨：a. 從競賽攀登課程中啟蒙學員對運動攀登比賽的興趣，發掘有潛質學員推介後續訓練。  
b. 提升個人能力，有機會參加青苗 / 區隊 / 集訓隊選拔。
- 對象：香港居民 (適合初學者參加)  
年滿 7 至 14 歲 \*(參加人士必需得到家長或監護人同意及簽署)  
年滿 15 歲或以上\*(年滿15-17歲之參加人士必需得到家長或監護人同意及簽署)
- 名額：一級速度、抱石及領攀訓練證書課程，每班名額8人。  
一級技術改進計劃，每班名額8人。計劃不設證書，參加者請帶同競賽攀登訓練個人紀錄冊出席。
- 授課語言：粵語 查詢電話：2504 8428 網頁：www.chkmcu.org.hk
- 報名辦法：填妥報名表格及體能活動適應能力問卷，連同劃線支票(不接受銀行本票)，抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，支票背部請寫上參加者姓名及課程編號，寄：香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓1013室，信封面列明「2023 12-3月 CC Course」收。資料不全/錯誤，恕不受理。
- 備註：a. 本報名章程如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出適當之修正。  
b. 報名一經接納，學員不得更改已獲分配之課程及所繳費用概不退還。  
c. 欲參加技術改進課程者，需取得該專項之一級競賽攀登證書並提供其證書編號方可參加；如未能於截止報名前提供相關資料，報名表將不獲處理，恕不另行通知。  
**\*\*所有缺席，均不設轉讓名額、補堂及退款，敬請留意\*\***
- 報名日期：即日起至2023年12月13日《若報名人數多於課程名額，將以抽籤形式分配名額》。  
截止報名日期後，如課程尚餘名額，將於本會網站內公佈，並繼續接受報名，先到先得，額滿即止。  
(所有課程會在開課前一星期停止接受報名。)

一級競賽攀登證書課程	
7-14歲 (共四堂) (2009-2016年出生)	
如有興趣參加，請加√號	
<input type="checkbox"/>	E07BC-03 (抱石)

15歲或以上(共四堂) (2008年或之前出生)	
如有興趣參加，請加√號	
<input type="checkbox"/>	E15LC-03 (領攀)

一級競賽攀登技術改進計劃	
7-14歲 (共四堂) (2009-2016年出生)	
如有興趣參加，請加√號	
<input type="checkbox"/>	P1-07LC-02 (領攀)

15歲或以上(共四堂) (2008年或之前出生)	
如有興趣參加，請加√號	
<input type="checkbox"/>	P1-15LC-01 (領攀)
<input type="checkbox"/>	P1-15BC-01 (抱石)

參加者如欲與親友一同報名，請一併遞交申請表，否則恕不受理；本計劃接受不多於4名參加者一併申請。  
若以個人申請，請獨立遞交申請表。  
由於每個課程將會獨立抽籤，因此每張報名表只可報讀一項課程，如需報讀其他課程，請遞交另一份報名表及支票。  
例如，欲同時報讀速度及抱石課程，需遞交報名表2份及支票2張。

報讀技術改進課程之參加者，必需提供其一級證書編號

一級競賽攀登證書編號：\_\_\_\_\_

報讀技術改進課程之參加者，必需填寫此欄

請以正楷填寫

參加者需同時填妥<體能活動適應能力問卷>，否則有關報名將不被接納。

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 出生年份：\_\_\_\_\_ 支票銀行及號碼：\_\_\_\_\_

(如報多於一個課程，支票請分開填寫。)

電郵(正楷)：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

責任聲明：

本人謹此聲明，本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

註：未滿十八歲之參加者必須由家長簽署同意參加有關課程

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 與參加者之關係：\_\_\_\_\_

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\* 申請人所提供之資料只會用作報名、記錄、印發證書及日後聯絡之用，所有個人資料，除獲本會授權職員及該課程教練外將不會提供予其他人士。若要求更改或索取已申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

- 注意事項：
- 1) 取錄名單將於2023年12月20日下午6時或之前在本會網站 www.chkmcu.org.hk 公佈，請自行瀏覽。  
本會並會以電郵通知個別獲取錄人士。
  - 2) 未獲取錄人士的報名表格及支票將會被銷毀；
  - 3) 一級競賽攀登證書課程參加者請盡量自備個人攀登器材，例如安全帶及攀石鞋，詳情請參考：  
[https://chkmcu.org.hk/images/305/Harness\\_Climbing\\_shoes.pdf](https://chkmcu.org.hk/images/305/Harness_Climbing_shoes.pdf)
  - 4) 一級技術改進計劃參加者需自備安全帶及攀石鞋。
  - 5) 一級競賽攀登證書課程學員必須準時出席及達100%出席率並通過考核合格後，方可申請課程證書。  
證書每張 \$ 40。
  - 6) 合格學員如欲參加其後的技術改進課程，另需繳付\$20購買訓練紀錄冊。
  - 7) 成功獲發證書的參加者，本會將以電郵通知領取方式。
  - 8) 完成一級競賽攀登證書訓練課程者，需於取得領取通知書後或已擁有專項之一級證書才可報名參加其後的技術改進課程。
  - 9) 所有課程除因天氣或場地問題導致延誤外，如因其他個人事故而無法出席，本會不會作任何補課、轉讓名額及退款安排。
  - 10) 如因天氣或場地問題導致延誤，總會將安排額外補課，補課日期將由總會決定，未能出席補課的學員，將不獲額外補課、轉讓名額或退款安排。
  - 11) 總會只購買第三者保險。如有需要，參加者須自行購買個人之保險。

**中國香港攀山及攀登總會有限公司**  
**體能活動適應能力問卷**  
**(所有參加者必須填寫)**

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。  
 如果你計劃增加運動量，請先回答下列7條問題。這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過69歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。  
 普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：  
 請答「是」或「否」。

<b>是 否</b>	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物 (例如water pills) 給你服用？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

**如果你的答案是：**

**一條或以上答「是」**  
 在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。  
 ~~~~~  
 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。  
 ~~~~~  
 找出一些安全及有益健康的社區活動。

**全部答「否」**

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：  
 ~~~~~  
 開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。  
 ~~~~~  
 參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。



**延遲增加運動量：**

~ 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才增加運動量；或  
 ~ 如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

**不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)**

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: \_\_\_\_\_ 身分證明文件號碼: \_\_\_\_\_

簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

如參加者未滿十八歲，家長/ 監護人需確保以上資料正確無誤及提供以下資料及簽署：

家長或監護人姓名: \_\_\_\_\_ 家長或監護人簽署: \_\_\_\_\_

- 備註：
- 你提供的資料，只作處理本會活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
  - 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。
  - 如你拒絕填寫此問卷，有關的活動報名將不獲受理。

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

**年滿70歲或以上的申請人須填寫以下聲明**

**聲明**

(請在下列其中一個方格內加上「✓」號)

本人謹此聲明：

- 本人經常參加體能活動，並且有能力參加這項活動，因此無須出示醫生證明書證明本人有能力參加這項活動。本人明白如對本身能力有任何懷疑，應在參加活動前，徵詢醫生的意見。
- 本人並非經常參加體能活動，但經醫生檢查後，證明健康良好，適宜參加這項活動。現附上醫生證明書，以供參考。

申請人簽署: \_\_\_\_\_

申請人姓名(正楷): \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

**適用於參加者在<體能活動適應能力問卷>中有一個或以上「是」的答案，報名時亦未能出示醫生紙證明的身體狀況適宜參與有關活動，則須簽署此聲明。**

**申請人聲明**

本人謹此聲明：

本人經醫生檢查後，證明本人身體狀況適宜參加這項活動。

申請人簽署: \_\_\_\_\_

申請人姓名(正楷): \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_