

中國香港攀山及攀登總會有限公司
2025/2026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

7-9歲 (共三堂) (2015-2017年出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
E07LC-01	一級領攀	10/5/2025	(六)	0900-1300	圓洲角體育館 人工攀石牆	8	\$380
		17/5/2025	(六)	0900-1300			
		24/5/2025	(六)	0900-1300			
E07BC-01	一級抱石	26/5/2025	(一)	1800-2200	Just Climb, San Po Kong	8	\$380
		2/6/2025	(一)	1800-2200			
		9/6/2025	(一)	1800-2200			

10-14歲 (共三堂) (2010-2014年出生)

課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
E10BC-01	一級抱石	4/5/2025	(日)	0900-1300	Just Climb, San Po Kong	8	\$380
		11/5/2025	(日)	0900-1300			
		18/5/2025	(日)	0900-1300			
E10LC-01	一級領攀	7/6/2025	(六)	0900-1300	東啟德體育館人 工攀石牆	8	\$380
		14/6/2025	(六)	0900-1300			
		21/6/2025	(六)	0900-1300			

15歲或以上(共三堂) (2009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
E15BC-01	一級抱石	7/6/2025	(六)	1400-1800	Just Climb, Shek Mun	8	\$380
		14/6/2025	(六)	1400-1800			
		21/6/2025	(六)	1400-1800			

上課地點：
東啟德體育館：新蒲崗六合街30號 (室內)
圓洲角體育館：沙田銀城街35號 (室外)
調景嶺體育館：將軍澳翠嶺路2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)
Just Climb, San Po Kong: 太子道東706號地下D室太子工業大廈 (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
2025/2026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。

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連集地地點，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。

中國香港攀山及攀登總會有限公司
2025/2026年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程

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	https://shop.epictv.com/en/harnesses/beal/rookie-kids-harness?sku=P4691Z https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/beal/rookie 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	https://www.bananafingers.co.uk/kids-harnesses/edelrid/finn-iii
Petzl	MACCHU [®]	小童	HK\$300.00	https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/MACCHU 名峰行 香港北角英皇道52-56號1號店 電話:2541 8876
Simond	ROCK JUNIOR BLACK JEANS	小童	HK\$299.00	https://www.decathlon.com.hk/en/p/kid-s-climbing-harness-rock-junior-black-jeans/_/R-p-305026?mc=8527012
Petzl	CORAX	成人	HK\$355.00	https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Harnesses/CORAX 名峰行 香港北角英皇道52-56號1號店 電話:2541 8876
Beal	HARNAIS AERO CLASSIC BLACK	成人	約HK\$560.00	https://sport.beal-planet.com/en/group/1547-aero-classic-ii-black.html 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	https://www.decathlon.com.hk/en/p/climbing-and-mountaineering-harness-rock/_/R-p-143814?mc=8386026&c=BLACK
Simond	ADULT CLIMBING AND MOUNTAINEERING HARNESS LIGHT - EDGE ORANGE AND YELLOW	成人	HK\$459.00	https://www.decathlon.com.hk/en/p/adult-climbing-and-mountaineering-harness-light-edge-orange-and-yellow/_/R-p-188611?mc=8495254&c=RED_ORANGE

另外，有關攀石鞋的資料亦可從上列網站 / 銷售商取得。

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」。

是	否	
<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. 你進行體能活動時曾否感到胸口痛？
<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	一條或以上答「是」
你的	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。
答案	~ 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。
是：	~ 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: _____