中國香港攀山及攀登總會有限公司
2026/2027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) (2018-2020年出生)							
課程編號	課程項目	日期	星期	時間	地點	名額	費用
E07LC-04	一級領攀	3/1/2027	(日)	1400-1800	圓洲角體育館人工攀石牆	8	$380
		10/1/2027	(日)	1400-1800			
		17/1/2027	(日)	1400-1800			
E07BC-04	一級抱石	9/1/2027	(六)	1000-1400	Vita Beta Climbing Gym	8	$380
		16/1/2027	(六)	1000-1400			
		23/1/2027	(六)	1000-1400			

10-14歲 (共三堂) (2013-2017年出生)							
課程編號	課程項目	日期	星期	星期	地點	名額	費用
E10LC-04	一級領攀	3/2/2027	(三)	1800-2200	圓洲角體育館人工攀石牆	8	$380
		10/2/2027	(三)	1800-2200			
		24/2/2027	(三)	1800-2200			
E10BC-04	一級抱石	14/2/2027	(日)	1000-1400	Butterfly Climbing Gym	8	$380
		21/2/2027	(日)	1000-1400			
		28/2/2027	(日)	1000-1400			

15歲或以上(共三堂) (2012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
E15SC-01	一級速度	8/1/2027	(五)	1800-2200	調景嶺體育館人工攀石牆	8	$380
		15/1/2027	(五)	1800-2200			
		22/1/2027	(五)	1800-2200			
E15LC-04	一級領攀	7/3/2027	(日)	1400-1800	圓洲角體育館人工攀石牆	8	$380
		14/3/2027	(日)	1400-1800			
		21/3/2027	(日)	1400-1800			
E15BC-04	一級抱石	6/3/2027	(六)	1000-1400	The Player Climbingym	8	$380
		13/3/2027	(六)	1000-1400			
		20/3/2027	(六)	1000-1400			

二級競賽攀登訓練證書課程

7-9歲 (共四堂) (2018-2020年出生)							
課程編號	課程項目	日期	星期	星期	地點	名額	費用
I07LC-01	二級領攀	13/2/2027	(六)	0900-1300	圓洲角體育館人工攀石牆	8	$580
		20/2/2027	(六)	0900-1300			
		27/2/2027	(六)	0900-1300			
		6/3/2027	(六)	0900-1300			

10-14歲 (共三堂) (2013-2017年出生)							
課程編號	課程項目	日期	星期	星期	地點	名額	費用

15歲或以上(共三堂) (2012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
I15SC-01	二級速度	9/2/2027	(二)	1800-2200	調景嶺體育館人工攀石牆	8	$580
		13/2/2027	(六)	1400-1800			
		23/2/2027	(二)	1800-2200			
		27/2/2027	(六)	1400-1800			

上課地點：
石硤尾公園體育館：深水埗南昌街290號　兆麟體育館：屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓2至5樓 (室外)
圓洲角體育館： 沙田銀城街35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)
青衣西南體育館：青衣涌美路70號 (室外)　Just Climb,San Po Kong：新蒲崗太子道東706號太子工業大廈地下D室 (室內)
Just Climb,Tseung Kwan O：將軍澳唐俊街28號海天晉滙120C及120D號舖

中國香港攀山及攀登總會有限公司
2026/2027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門快完成。

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

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	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-1438147?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。

主辦　　資助

2026/2027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 ：
持有香港身份證之香港居民 (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*(未滿18歲之參加人士必需得到家長或監護人同意及簽署)

名額 ： 一，二級速度、抱石及領攀訓練證書課程，每班名額8人。

授課語言 ： 粵語　　查詢電話 ： 2504 8427 / 2504 8428　　網頁 ： www.hkcmcu.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/期票)**，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「**2027 1-3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. 欲參加二級訓練證書課程者，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；欲參加一級速度攀登訓練課程者，需完成二級競賽領攀及抱石課程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2026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兩星期停止接受報名。)

注意事項 ：
1) 取錄名單將於2025年12月18日下午6時或之前在本會網站 www.hkcmcu.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則會於截止日期兩個月後銷毀，以便後補空缺(在有需要時)。；
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://hkcmcu.org.hk/images/305/Harness__Climbing_shoes.pdf
4) 二級訓練證書課程參加者需自備安全帶及攀石鞋。
5) 一，二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) 成功獲發證書的參加者，本會將以電郵通知領取方式。
7) **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二級證書課程。完成二級競賽領攀及抱石課程者，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一級速度攀登訓練課程。**
8) 所有課程除因天氣或場地問題導致延誤外，其他個人事故，本會不會作任何補課、轉讓名額及退款安排。補課日期將由總會決定，未能出席補課的學員，將不獲額外之補課安排及 / 或退款。
9) 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。
10) 總會保留對本條款及細則的最終解釋及修訂權。

中國香港攀山及攀登總會有限公司
2026/2027年度攀山運動推廣計劃 - 競賽攀登訓練課程
~ 報名表 ~

一級競賽攀登課證書課程	
7-9歲 (共四堂) (2018-2020年出生)	
如有興趣參加，請加✓號	
☐	E07LC-04 (領攀)
☐	E07BC-04 (抱石)

二級競賽攀登訓練證書課程	
7-9歲 (共四堂) (2018-2020年出生)	
如有興趣參加，請加✓號	
☐	I07LC-01 (領攀)

10-14歲 (共四堂) (2013-2017年出生)	
如有興趣參加，請加✓號	
☐	E10LC-04 (領攀)
☐	E10BC-04 (抱石)

10-14歲 (共四堂) (2013-2017年出生)
如有興趣參加，請加✓號

15歲或以上(共四堂) (2012年或之前出生)	
如有興趣參加，請加✓號	
☐	E15SC-01 (速度)
☐	E15LC-04 (領攀)
☐	E15BC-04 (抱石)

15歲或以上(共四堂) (2012年或之前出生)	
如有興趣參加，請加✓號	
☐	I15SC-01 (速度)

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2名參加者一併申請。

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。

報讀二級證書課程之參加者，必需提供其一級證書編號; 報讀速度課程必需提供其二級領攀及抱石證書編號

一/二級競賽攀登證書編號：
報讀速度，二級訓練證書課程之參加者，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。*

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	
□	□	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？
□	□	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
□	□	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？
□	□	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
□	□	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？
□	□	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如water pills）給你服用？
□	□	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

~ 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：
1. 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。
2. 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。
3. 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: _____