



## 中國香港跳繩總會

### 高級跳繩教練證書(HKRSA-2026-A01)申請須知

**宗旨:** 培養香港專業跳繩教練人材，推動香港跳繩運動普及和精英發展。

**目標:** 成為香港跳繩代表隊教練及初級跳繩教練班導師。

#### 申請資格:

所有申請人必須年滿 18 歲，及達至以下要求 -

1. 必須成為“中國香港跳繩總會註冊”中級跳繩教練達三年 或 高級跳繩教練達兩年
2. 五年內曾任中國香港跳繩總會代表隊教練 或 五年內曾在香港積極推動跳繩發展(請詳列)
3. 考獲 IJRU Judge Certification 花式跳繩裁判資格 或 本地花式跳繩裁判資格 -

IJRU Judge Certification 花式跳繩裁判資格，包括:

\* Speed V4.0.0

\* Difficulty V4.0.0

\* Presentation V4.0.0

\* Technical Judge V4.0.0

本地花式跳繩裁判資格，包括

\* 速度裁判證書

\* 高級花式跳繩裁判證書(AI-2024-02 / 03 / 04) 或 更新之證書

4. 過往兩年內 ( 2024-2026 ) 曾教授跳繩課程達 400 小時，並且需要提供課程日期及內容等詳情，當中之 15 小時必須包括教授中國香港跳繩總會之其他指定課程/活動，如技術班、教練班、賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃 / 地區及學校訓練班等。



5. 持有有效急救證書
6. 出席由本會/其他機構開辦之運動相關專業發展培訓活動/講座最少達 3 小時  
(只適用於續領高級教練資格)
7. 列出 2024-2026 年度對中國香港跳繩總會教練體制及活動之貢獻。
8. 就「香港跳繩發展之我見」為題，完成探討文章一份，內容必須提及「如何提升跳繩業界之發展」，字數不限。另需提交口頭報告之錄影。  
(只限首次申請成為高級教練之申請人)

**費用:** 港幣 1,500 元正 (行政費用: 港幣 300 元; 未能成功申請者將獲退回港幣 1,200 元) \*請以兩張支票提交費用 (一張為行政費用: 港幣 300 元, 另一張為高級教練註冊費用: 港幣 1,200 元)

**申請名額:** 20 名 (本會或會按申請人數再作調整)

**申請手續:**

- 1) 由即日起至 2026 年 7 月 3 日，於網上填妥報名表格後連同劃線支票 親身 (只限本會辦公時間) 或 寄回香港新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室，信封面請註明「高級跳繩教練證書(HKRSA-2026-A01)」

網上報名表: <https://forms.gle/Y9pEdCQKLFatjp2g9>

- 2) 成功申請後，所繳費用將不會退回。
- 3) 如有任何資料不齊全，申請將不受理。

**支票抬頭:** 「中國香港跳繩總會有限公司」或「Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.」

**證書:** 成功申請後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的 "高級跳繩教練證書"。



中國香港跳繩總會  
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997

**證書限期:** 所有申請成功之教練將自動註冊成為本會高級教練，證書有效期至 2028 年

8 月 31 日，註冊期滿後所有高級跳繩教練必須向中國香港跳繩總會重新申請。

**查詢:** 如有任何疑問，歡迎電郵至 [info@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 或於本會辦公時間致電

9464 9757 與本會職員聯絡。

教練及技術培訓委員會

中國香港跳繩總會

\*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改\*

2026 年 1 月 20 日

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 網頁 Website: [www.hkropeskippping.org](http://www.hkropeskippping.org)