



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunngai@rockclimbing.org.hk

訓練班/同樂日收費及條件

本會成立於一九七八年乃非牟利註冊團體。亦為[香港攀山總會]屬會成員之一,多年來一直致力推廣及發展攀石活動,亦多次遠征國內外高山。因此對攀石活動的經驗已根基深厚。本會更以服務社會為目標,並積極與各社會服務機構及學校舉辦各種訓練班及攀登同樂日。

任何團體如有興趣參加有關課程,請參閱以下資料,如有任何疑問歡迎與本會主席潘耀雄先生聯絡 (電話:9209-5098)

	一級攀石訓練班	一級運動攀登訓練班	運動攀登同樂日		
每班人數	10人 ~ 24人				
節數	1 講 1 習		2 小時	4 小時	8 小時
每位收費	\$180 (a)		\$40	\$60	\$100
最低收費	\$1,800		\$400	\$600	\$1,000
按金 (b)	\$500 (每班)		\$100	\$200	\$300
證書 (c)	證書 \$30 運動員證 \$10		不設證書		
訓練內容	1. 基本攀爬技巧				
	2. 口 號				
	3. 熱身. 放緩及伸展運動				
	4. 歷史介紹				
5. 器材使用及保養					
6. 繩結					
7. 防護					
	8. 下降法	人工牆之構造			

a. 非牟利註冊團體可享七折 (每位 HK\$130.00)

b. 按金須於開班前七天繳交及不予發還

本會銀行帳號: 中國銀行 012-874-00052552

c. 訓練班學員可自由報考〔香港攀山總會〕之證書。由本會教練當日考核,有關費用將轉交〔香港攀山總會〕。



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunningai@rockclimbing.org.hk

團體開班申請表

Training Course Application Form for Organization

運動攀登 Sport Climbing

攀岩 Rock Climbing

一級 Level I

二級 Level II

同樂日 Fun Day

機構名稱

Name of Organization : _____

聯絡人姓名 聯絡電話

Name of Contact Person : _____ Contact Tel. No. : _____

傳真

Fax No. : _____

聯絡地

Mailing Address : _____

預計開班日期

Expect Date of Course :

第一選擇 理論課 First Choice _____ Lecture Class

第二選擇 理論課 Second Choice _____ Lecture Class

第一選擇 實習課 First Choice _____ Practice Class

第二選擇 實習課 Second Choice _____ Practice Class

人數

對象

平均年齡

No. of Person : _____ Type of Participant : _____ Age Group : _____

信毅攀石會專用

For Official Use Only

原因

接辦 Accepted 不接辦 Not Accepted Reason : _____

建議開班日期

Suggest Date of Course : 理論課 時間

Lecture Class _____ Time : _____

實習課 時間

Practice Class _____ Time : _____

負責教練姓名 聯絡電話

Name of Coach : _____ Contact Tel. No. : _____