



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box No.78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

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

JAN 2010

Version 2

申請 MU 助教須知(攀岩科及運動攀登科適用)

有意申請成為助教的會員是要非常熱心於本會，有能力協助教練施教，教學相長下達致與本會互惠互利。會員要符合資格 a-c，並通過本會考核，才獲本會推薦。

資格:

- a)MU 規定要求; 及
- b)入會兩年(現席,不間斷計); 及
- c)年內曾協助會(會務或活動) 或 經常參與會活動(晚間練習除外);

考核內容包括:

- 繩結 – 緊致 8 字結;
- 領攀 – 石硤尾 1,2 綫或順利 3,4 綫, 於 3 分鐘內暢順及安全地完成領攀至頂(不需過 bar); 期間可使用所有把手, 但不能下跌(fall)或 緊繩(tension)。
- 防護 – 用 Tuber 或 belay plate 有效制停下跌者。

費用: \$40(已包括考核費用)

本會將預留訓練班助教空缺予首次經本會申請者。會員請連同填妥之助教申請表、資歷副本、所需費用(各項目請分開填寫支票) 連同回郵信封, 郵寄至本會郵箱。如有任何查詢, 歡迎聯絡教練小組。

助教續牌或重新註冊(攀岩科及運動攀登科適用)

資格:

- a)MU 規定要求,及
- b)入會兩年 (現席,不間斷計),及
- c) 獲取助教資格後, 曾任本會訓練班助教或經常協助本會活動

費用: \$20

未達資格 c 者須繳交\$250 (不包括費用\$20) 。

備注:

擁有助教資格者可主動申請擔任本會訓練班助教。訓練班助教津貼為 \$250。
會員有任何意見可向教練小組或向幹事會反映。