



香港定向總會 主辦

2019 兒童公園定向訓練班 (11-12 月)

- 一 宗旨：為提高兒童對定向運動之認識及興趣，以推廣定向運動。
- 二 參加資格：凡年齡在 6 至 14 歲之兒童均可參加
- 三 訓練計劃：分為訓練班及比賽兩個階段

(第一階段) 公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

課程編號	日期	星期	活動時間	活動地點
POA-17/19	16/11/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POA-18/19	16/11/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POA-19/19	30/11/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POA-20/19	30/11/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POA-21/19	7/12/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POA-22/19	7/12/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POA-23/19	28/12/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	單車館公園
POA-24/19	28/12/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	單車館公園

- 訓練內容：
- (1) 簡介定向運動，控制點及密碼夾使用方法
 - (2) 比賽形式(越野式/奪分式)
 - (3) 比賽裝備
 - (4) 小組打孔競技(飛龍陣)及正置地圖練習
 - (5) 圖地對照訓練
 - (6) 奪分式體驗賽

(第二階段) 公園定向賽

參加者完成訓練後，可自行報名參加由本會或各定向屬會所舉辦的公園定向比賽，報名連結請參閱定向總會賽事年曆或相關定向屬會網頁。

<http://www.oahk.org.hk/2019-event-calendar>

- 四 名額及報名費用：公園定向訓練班每班 20 人，每位港幣 190 元 (包括證書費用)
- 五 報名辦法：請前往下列網站報名：
https://endurancecui.active.com/new/events/65563452/select-race?_p=21715440052112012
- 六 獎勵：完成訓練計劃的學員，將獲頒發出席證書，以茲鼓勵。
- 七 報名日期：由即日起至每個訓練班開課日期前十四日(先到先得，額滿即止)
- 八 查詢電話：3460 3177 (香港定向總會)
- 九 網址：http://www.oahk.org.hk (香港定向總會)

- 十 備註
- (1) 報名一經接納後，學員必須根據安排之上課時間上課，不可更改班別或課堂時間，及不會安排退款。
 - (2) 所有取錄名單及上課通知書將會於開班前 10 日於網上(<http://www.oahk.org.hk>) 公布，如有任何疑問，請聯絡總會職員查詢。
 - (3) 建議上課時**穿著淺色鬆身運動衣服及運動鞋**，並帶備**水、手錶、毛巾、帽、防曬用品、蚊怕水及雨具**。參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦單位恕不負責。請盡量不要攜帶貴重物品上課。如在課程及比賽舉行前兩小時天文台發出任何暴雨警告、三號或以上熱帶氣旋警告信號，課程及比賽將會延期舉行。
 - (4) 如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
 - (5) 如申請不被接納，香港定向總會將會退回支票予申請人。
 - (6) 本章程如有未盡善處，主辦單位可隨時作出修改。
 - (7) 參賽者可於賽事舉行前一星期瀏覽網站 www.oahk.org.hk，以參閱有關賽事的資料及訊息。