

香港定向總會 梯隊訓練計劃 2019-2020

香港定向總會將舉辦梯隊訓練計劃(第二期)，報名資格及詳情如下：

- 計劃目標：為有潛質及有興趣在定向運動發展之兒童及少年作有系統式之基本定向訓練，加入發展集訓隊或作進一步定向訓練作出準備。
- 證書：第二期出席率達70%的學員將會獲發證書。
- 計劃日期：2019年1月至2019年3月(第二期)
- 課堂時間：主要為星期六下午（部分或安排於星期日進行）
<訓練課堂日期及詳情公佈於第三頁>
- 全期報名費：港幣250元（費用不包括公開賽事報名費及訓練日營費用）
- 年齡：8 – 13歲
- 資格：必須為香港定向總會會員
公開招募：以下類別報名者可獲優先考慮：
1. 2019-2020年「梯隊訓練計劃」學員
 2. 2019年的「學校體育推廣計劃-簡易(聯校)訓練課程(公園定向訓練班)」或本會舉辦的公園定向訓練班學員
 3. 2019年香港定向排名聯賽賽員
 4. 2019年內曾在各公開定向賽事獲獎或取得優異成績
- ***現時發展集訓隊、青少年集訓成員不可參加本訓練計劃。**
- 報名：請填妥報名表格連同劃線支票（抬頭：「香港定向總會」或「Orienteering Association of Hong Kong」），寄回“九龍灣宏開道15號九龍灣工業中心727室”
- 截止報名日期：2019年12月31日
- 名額：30人
- 查詢電話：3460 3177

備註：本會保留最後修訂章則之權利

香港定向總會
梯隊訓練計劃 2019-2020

報名表

參加者資料

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：_____ 身份証號碼：_____ XX (X) 出生日期(日/月/年)：_____ / _____ / _____

電話：_____ (日) _____ (手提) _____ (夜)

電郵地址 (通知信將以電郵發出)：_____ (必須填寫)

屬會(如有)：_____ 就讀學校：_____ (年級 _____)

參加原因：_____

請於下列空格加上 '✓' 資格:

- 2019/2020 年「梯隊訓練計劃」學員
- 2019 年的「學校體育推廣計劃-簡易(聯校)訓練課程(公園定向訓練班)」或本會舉辦的公園定向訓練班學員
- 2019年香港定向排名聯賽的賽員

如閣下過去於2019年內曾在各公開定向賽事獲獎或成績優異，請列出最多三場最佳賽事成績：

賽事名稱	舉行日期	賽事地點	賽事成績	獎項/名次

請列出已知的敏感症狀及其他疾病：

*家長/監護人同意聲明：本人聲明申請人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。並明白及同意如因他/她的疏忽、技術不足、健康或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，主辦機構或其合辦、協辦機構無須負責。

*參加者簽署：_____ 日期：_____

*家長/監護人簽署：_____ 電話：_____

*家長/監護人姓名：_____ 日期：_____

*緊急聯絡人姓名：_____ (關係：_____) 電話：_____

註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你的個人資料，可與本會職員聯絡。

梯隊訓練計劃2019至2020

(2020年1月—2020年3月) 訓練課堂時間表 (暫定)

*以下只屬暫定時間表，因應教練決定可能會有所變動

日期	活動	地點 (待定)
11/1(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
18/1(六)	0900-1300 技術 / 體能訓練	公園
1/2(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
8/2 (六)	0900-1300 技術 / 體能訓練	野外
15/2(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
22/2(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
29/2(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
7/3(六)	0900-1300 技術 / 體能訓練	野外
14/3(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
21/3(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
28/3(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園
4/4 (六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	公園

***梯隊日營**將暫訂於3月1日(日)舉行，有意報名可在課堂上向教練查詢。

- 惡劣天氣安排：**
- (1) 如果公園訓練當日舉行有雷暴警告，隊員仍需往集合點向教練報到，由教練視乎當時的實際情況再作安排。並請留意當天教練發出 WhatsApp 的訊息。
 - (2) 如果星期日野外訓練當日舉行前2小時有雷暴警告，地點改為荔枝角公園，(集合地點:港鐵 美孚站 D 出口)，隊員仍需往集合點向教練報到，由教練視乎當時的實際情況再作安排。並請留意當天教練發出 WhatsApp 的訊息。
 - (3) 如公園訓練或星期日野外訓練當日舉行前2小時，香港天文台發出黃/紅/黑色暴雨警告訊號，又或懸掛三號或以上風球，則是次訓練活動將會取消。