

定向比賽技術改良班 (第四階段野外定向訓練班)

香港定向總會謹定於2017年3月至5月舉辦定向比賽技術改良班，詳情如下：

理論課

日期	2017年3月30日 (星期四)	2017年4月6日 (星期四)	2017年4月27日 (星期四)	2017年5月4日 (星期四)
時間	晚上7時半 至 晚上9時半			
地點	銅鑼灣大球場徑1號奧運大樓1樓會議室			

實習課

日期	2017年4月9日(待定) (星期日)	2017年4月30日(待定) (星期日)	2017年5月7日(待定) (星期日)	2017年5月14日(待定) (星期日)
時間	實習課日子、時間及地點將於理論課上再作公佈			
地點	實習課日子、時間及地點將於理論課上再作公佈			

- 形式：以野外定向技術活動為主，輔以課堂講座和小組輔導
- 內容：
 1. 自我分析、比賽分析及評估表現因素
 2. 定向技術訓練方法
 3. 體適能訓練和運動創傷
 4. 運動心理
- 報名費：港幣150元正
- 資格：
 1. 2017年總會會員（須於2016年1月6日前完成登記會員手續）及
 2. 持有總會第三階段(中級)野外定向訓練班證書（報名時請連同有關副本交予本會）及
 3. 曾參加16歲或以上組別之中長距離排名聯賽並取得排名分數650分或以上
- 報名辦法：請登入網上系統 <https://regonline.activeglobal.com/2017Lv4>
- 名額：15人
- 考勤：
 1. 參加者必須全期出席(100%) 及
 2. 完成兩場16歲或以上組別之中長距離排名聯賽，每場取得700分或以上（需按照年齡組別自費報名，及需於課程完成後一年內取得以上成績）
- 獎勵：野外定向第四學習階段證書（費用港幣60元正）
- 截止報名日期：2017年3月24日（先到先得，額滿即止）
- 查詢電話：2504 8112
- 備註：大會保留最後修訂章則之權利