

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2019年3月至4月舉辦定向比賽技術改良班，詳情如下：

理論課

日期	2019年3月27日 (星期三)	2019年4月3日 (星期三)	2019年4月10日 (星期三)	2019年4月17日 (星期三)
時間	晚上7時至 晚上9時			
地點	香港青年獎勵計劃總辦事處			

實習課

日期	2019年3月30日 (星期六)	2019年4月6日 (星期六)	2019年4月13日 (星期六)	2019年4月27日 (星期六)
時間	下午一時至五時	下午一時至五時	下午一時至五時	下午一時至五時
地點	牛寮	待定	待定	待定

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. 16歲或以上之2019年總會會員
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

(如參加者未能提交所有文件，將不獲接受報名)

報名辦法：
參加者請填妥報名表格，並附上：
1. 第三階段(中級)野外定向訓練班證書副本，及
2. 港幣150元之劃線支票(抬頭：香港定向總會)，支票背面請寫上姓名及課程名稱；
電郵副本致 samchau@oahk.org.hk 及寄回“九龍灣宏開道15號九龍灣工業中心727室”

名額：12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 : 2019年3月20日 (先到先得，額滿即止)

查詢電話 : 3460 3177

備註 : 大會保留最後修訂章則之權利