

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(第一期)，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：第一期出席率達70%的學員將會獲發證書。
- 計劃日期：2019年4月至2019年6月(第一期)
- 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三頁>
- 全期報名費：港幣250元
- 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. 2018-2019年「梯隊訓練計劃」學員
 2. 2018-2019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. 2018-2019年香港定向排名聯賽賽員
 4. 2018-2019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3月22日
- 名額：30人
- 查詢電話：2504 8114 / 3460 3177
- 備註：本會保留最後修訂章則之權利

梯隊訓練計劃2019至2020

(2019年4月—2019年6月) 訓練課堂時間表 (暫定)

日期	活動	地點
6/4(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	九龍公園
13/4(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	佐敦谷公園
27/4(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	維多利亞公園
5/5(日)	0900-1300 技術 / 體能訓練	待定
18/5(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	大埔海濱公園
19/5(日)	0900-1300 技術 / 體能訓練	待定
25/5(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	牛池灣公園
1/6(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	蒲崗村道公園
2/6 (日)	0900-1300 技術 / 體能訓練	待定
8/6(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	香港公園
15/6(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	九龍仔公園
22/6(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	元朗公園
29/6(六)	1400-1700 技術 / 體能訓練	京士柏公園

- 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，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) 如果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。