



中國香港龍舟總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

青苗龍舟培訓計劃 Young Athletes Dragon Boat Training Scheme 2020-2021

章程

宗旨:

計劃旨在透過系統化及循序漸進的訓練發掘具潛質的運動員，以作進一步培訓，提升其對龍舟運動參與及興趣水平，為將來的發展作好準備。表現良好的學員有機會被挑選參加香港青少年龍舟隊的訓練，繼而晉升至代表隊，參與不同本地和海外的青少年龍舟比賽。

參加資格:

歡迎具備基本龍舟技術及年齡介乎 12 至 16 歲之男女子青少年參加 (2004 年 1 月 1 日以後出生至 2008 年 12 月 31 日之前出生)

教練:

由中國香港龍舟總會安排總會註冊教練任教。

甄選詳情:

| 日期 | 時間 | 地點 | 名額 | 費用 | 內容 |
|---------------------------|-------------|--------------|-------|----|--|
| 2020 年 11 月 14 日 (星期六) | 14:00-17:00 | 沙田石門 訓練中心 | 100 人 | 免費 | 體能測試 1. 掌上壓 (女子組為膝上壓) (1 分鐘內完成 10 次) 2. 屈膝仰臥起坐 (1 分鐘內完成 15 次) 3. 跑步測試 1000 米 (10 分鐘內完成) |

*備註:1. 基於安全理由，參加者能穿著輕便衣服游泳 50 米。

- 參加者必須出席甄選日接受體能測試，達標者將獲接納進入第一階段的循序漸進式訓練。
- 如體能測試達標者超過 40 人，將會根據測試的評分作出排名，首 40 名學員將入選。
- 完成甄選之後，總會將於 2020 年 11 月 20 日 (星期五) 以電郵形式通知參加者有關甄選結果。



中國香港龍舟總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

青苗龍舟培訓計劃 Young Athletes Dragon Boat Training Scheme 2020-2021

訓練計劃:

分第一階段及第二階段

| | 第一階段 | 第二階段 |
|------|------------------------------|-----------------------|
| 日期 | 2020年12月、2021年1月 (逢星期六、日) | 2021年1、2月 (逢星期六、日) |
| 名額 | 40 | 40 |
| 報名費用 | 港幣\$300 | 港幣\$300 |

訓練時間表:

| 第一階段訓練時間表 | | | | |
|------------|-------------|----|--------------|-------------------------------------|
| 日期 | 時間 | 節數 | 地點 | 訓練內容 |
| 12-12-2020 | 10:00-13:00 | 1 | 沙田石門 訓練中心 | 1. 龍舟技術訓練 2. 體能訓練 |
| 13-12-2020 | | 2 | | |
| 19-12-2020 | | 3 | | |
| 20-12-2020 | | 4 | | |
| 2-1-2021 | | 5 | | |
| 3-1-2021 | | 6 | | |
| 9-1-2021 | | 7 | | |
| 10-1-2021 | | 8 | | |
| 第二階段訓練時間表 | | | | |
| 日期 | 時間 | 節數 | 地點 | 訓練內容 |
| 16-1-2021 | 10:00-13:00 | 1 | 沙田石門 訓練中心 | 1. 進階龍舟技術訓練 2. 認識比賽規例 3. 體能訓練 |
| 17-1-2021 | | 2 | | |
| 6-2-2021 | | 3 | | |
| 7-2-2021 | | 4 | | |
| 20-2-2021 | | 5 | | |
| 21-2-2021 | | 6 | | |
| 27-2-2021 | | 7 | | |
| 28-2-2021 | | 8 | | |

1. 學員完成第一階段訓練後，須經評核合格方可晉升第二階段的訓練。評核內容以學員潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。
2. 成功通過第二階段評核測試之學員有機會被挑選參加香港青少年龍舟隊的訓練。
3. 完成兩個階段課程及經評核合格的學員可頒發合格證書。



中國香港龍舟總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

青苗龍舟培訓計劃 Young Athletes Dragon Boat Training Scheme 2020-2021

報名日期及方法:

1. 先到先得
2. 請於 **2020 年 11 月 9 日前** (星期一) 或之前以電郵或郵寄方式遞交報名表。(註: 報名時不用遞交支票)
電郵方式: 請填妥報名表並電郵至 hkdba@hkolympic.org, 總會以系統收件時間為準。
郵寄方式: 請將填妥報名表並郵寄至九龍新蒲崗大有街 34 號新科技廣場 28 樓 21 室, 總會以郵戳為準。
3. 甄選入圍者須於 2020 年 12 月 7 日 (星期一) 之前郵寄支票 (第一階段: \$300) 予總會, 劃線支票抬頭請寫上「中國香港龍舟總會」或「Hong Kong China Dragon Boat Association」。請於支票背面寫上學員姓名及聯絡方法, 否則該名額將由後補人士補上(郵寄以郵戳為準)。第二階段 (\$300) 的繳費方法將另行通知。

報名須知:

1. 參加者所提供的資料只供主辦及資助機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。
2. 每人只可填交一份報名表格, 違者將被取消資格。
3. 交表後如欲更改個人資料, 可電郵至 hkdba@hkolympic.org 或致電 3618 7510 通知總會。
4. 如訓練日早上 7 時天文台發出任何暴雨警告; 或三號及以上颱風訊號生效; 或教育局宣佈停課, 當日課程即告取消, 餘下訓練日將如期舉行, 有關補課安排將另行通知。
5. 總會保留修改/ 解釋此章程的權利, 參加者不得異議。

查詢 (Enquiry):

電話 (Tel): 3618 7510

電郵 (Email): hkdba@hkolympic.org



中國香港龍舟總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

青苗龍舟培訓計劃 Young Athletes Dragon Boat Training Scheme 2020-2021

報名表

為方便資料存擋，請用正楷清楚填寫

| | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|
| 姓名：(中文) | (英文) | 性別： | |
| 身份證號碼： XX(X) 首 4 位號碼 | 出生日期： 年 月 日 | 年齡： | |
| 地址： | | | |
| 電話： | | <input type="checkbox"/> 本人願意以此號碼作 WhatsApp 聯絡用途 | |
| 緊急聯絡人姓名： | | 緊急聯絡人電話： | |
| 電郵： (以電郵作通知甄選結果及聯絡之用) | | | |
| <p>聲明書：</p> <p>本人現聲明同意敝子弟 _____(參加者姓名)同意參加中國香港龍舟總會舉辦之青苗龍舟培訓計劃，並謹此聲明參加者能穿著輕便衣服游泳五十米或以上，健康及體能良好，適宜參加上述活動。如參加者因本身疏忽或健康或體能欠佳，在參加上述活動時受傷或死亡，主辦及資助機構無須負責。本人亦明白活動期間所有自身風險及責任，了解主辦機構已購買第三者責任保險，如有需要，本人會自行購買所需保險。本人同意授權予主辦機構在不需經本人同意而可使用申請人之肖像、姓名、聲線及個人資料作活動及推廣之用，及願意遵守主辦機構之課程及活動安排。</p> <p>(未滿 18 歲之參加者必須由家長或監護人填寫)</p> <p>申請人姓名： _____</p> <p>家長或監護人姓名： _____ 簽署： _____ 日期： _____</p> | | | |