

(五) 上課時間：2013年7月中旬至2014年2月底

訓練時間表：

班別	地點	日期	時間	星期	訓練內容
YAT13- HK	中山紀念公園游泳池	7月：16, 23, 30 8月：6, 13, 20, 27	0800 - 1000	二	游泳
		7月：13, 20, 27 8月：3, 10, 17, 24, 31	1000 - 1200	六	
		9月：3, 10, 17, 24	2000 - 2200	二	游泳+跑步
		9月：7, 14, 21	1000 - 1200	六	
		12月至1月	1000 - 1200	六	
	中山紀念公園	7月：18, 25 8月：1, 8, 15, 22, 29	0900 - 1100	四	跑步
		9月至11月	1900 - 2100		
	大埔運動場	7月：14, 21, 28 8月：11, 18, 25 9月：8, 15, 22, 29 10月：6, 13, 20	0800 - 1000	日	單車+跑步
		11月至2月	0800 - 1100		

YAT13- ST	沙田賽馬會游泳池	7月：12, 15, 19, 22, 26, 29 8月：2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	0800 - 1000	一、五	游泳
		9月：4, 6, 11, 13, 18, 25, 27	1900 - 2100	三、五	
		12月：6, 13, 20, 27 1月：3, 10, 17, 24		五	
	沙田運動場(緩跑徑)	7月：17, 24, 31 8月：7, 14, 21, 28	0800 - 1000	三	跑步
		大埔運動場	7月：14, 21, 28 8月：11, 18, 25 9月：8, 15, 22, 29 10月：6, 13, 20	0800 - 1000	日
	11月至2月		0800 - 1100		
沙田運動場	9月至11月		1900 - 2100	五	

YAT13- SSP	深水埗游泳池	7月：13, 16, 20, 23, 27, 30 8月：3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31	0900 - 1100	二、六	游泳
		9月：3, 5, 10, 12, 17, 19, 24	1900 - 2100	二、四	
		12月：5, 12, 19 1月：2, 9, 16, 23		四	
		12月：24		二	
	深水埗運動場	7月：25 8月：1, 8, 15, 22, 29	0900 - 1100	四	跑步
		大埔運動場	7月：14, 21, 28 8月：11, 18, 25 9月：8, 15, 22, 29 10月：6, 13, 20	0800 - 1000	日
	11月至2月		0800 - 1100		
深水埗運動場(緩跑徑)	9月至11月		1900 - 2100	四	

<sup>A</sup> 為測試日期  
 \*\* 以上訓練班之日期僅供參考，確實之訓練時間表將於甄選後連同邀請信一併以郵寄方式通知各人選者 \*\*

- (六) 名額：每班20人，共三班  
 (七) 教練：每班均由香港三項鐵人總會安排之資深教練任教  
 (八) 報名日期：即日起至2013年5月16日(以郵戳為準)  
 (九) 報名辦法：填妥報名表格後，請連同兩個貼上\$1.4的回郵信封於報名日期內寄回或交回香港三項鐵人總會。(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號與運大樓1020室)  
 辦公時間為星期一至五，早上十時至下午六時  
 (十) 費用：全期800元(遞交表格時毋須繳付任何費用，通過測試及取得邀請信後才一併繳交)  
 (十一) 獎勵：完成課程，達到80%出席率及經評核合格的學員可獲頒合格證書乙張  
 電話：2504 8282 網址：www.triathlon.com.hk 電郵：trihk@triathlon.com.hk  
 (十二) 查詢：1. 每人只可填交一份報名表格，違者將被取消資格。  
 2. 閣下所提供之資料及身分證明文件號碼，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當取消活動後處理退款時作為核實身分之用。閣下提供的個人資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。  
 3. 如須更改個人資料，可與香港三項鐵人總會職員聯絡。

4. 閣下必須於報名表內提供正確之個人資料，如果閣下未能如實提供有關資料，或資格不符合是次計劃之要求，本會有權拒絕閣下之申請。  
 5. 確實之訓練時間表將於甄選後連同邀請信一併以郵寄方式通知各人選者。  
 6. 由於青苗集訓隊乃香港三項鐵人總會轄下隊伍，本會保留入選名單的最後決定權。  
 7. 現役之地區集訓隊成員不可參加此計劃。  
 8. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。  
 9. 上課前請留意天氣情況，或致電天文台查詢(電話：1878200)。如上課前兩小時仍然懸掛三號或以上颱風訊號/紅雨/黑雨警告訓練班，將會取消，亦不作補課之安排。

# 青苗三項鐵人 培訓計劃

## 2013-2014



# 青苗三項鐵人培訓計劃 2013-2014

## 報名表格

\*填寫報名表格前請詳閱章程內容

### 申請人資料:

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別：男 / 女 出生日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 身分證號碼：\_\_\_\_\_ ( )

通訊電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：(必須填寫) \_\_\_\_\_

### 緊急聯絡人資料：

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

通訊電話：\_\_\_\_\_ 與參加者關係：\_\_\_\_\_

<b>游泳經驗：</b> 參與游泳活動年期：約 _____ 年	<b>單車經驗：</b> 參與單車活動年期：約 _____ 年
------------------------------------	------------------------------------

請以“✓”選擇游泳甄選日期及地點：

選擇	日期	地點
	25/5/2013 (星期六)	沙田賽馬會游泳池
	1/6/2013 (星期六)	九龍仔游泳池

\*本會保留最終安排之決定權

如果閣下獲選，將會選擇班別：(請填上“1”至“3”，“1”為首選、“2”為次選，如此類推。)

選擇	班別	地點
	YAT13- HK	中山紀念公園游泳池
		中山紀念公園及大埔運動場
	YAT13- ST	沙田賽馬會游泳池
		沙田運動場及大埔運動場
	YAT13- SSP	深水埗游泳池
		深水埗運動場及大埔運動場

### 責任聲明 Declaration:

\_\_\_\_\_ (Applicant's Name) understand that by participating in the Event there are risks of injury, death and/or loss. I am hereby entering the Event at my own risk and responsibility. I discharge the Organizer and any other individual organization connected directly or indirectly with the Event from any responsibility in the event of injury, death or loss of property incurred during as consequence of or while travelling to or from the Event.

本人(參加者姓名) \_\_\_\_\_ 是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向大會對本人在往返活動場地中，活動中發生或其引致之自身意外，死亡或任何形式的損失索償或追討責任。

I am physically fit and capable of participating in the Event and have not been otherwise advised by a qualified medical practitioner.

本人聲明本人身體健康及有能力參加此活動，並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。

\*\*家長簽署：\_\_\_\_\_ 參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

Parent's Signature: \_\_\_\_\_ Participant's Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

(\*未滿十八歲必須家長簽署 Parent's Signature is necessary for participant aged under 18)

(本會接受影印的報名表格)

香港三項鐵人總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

# 青苗三項鐵人培訓計劃 2013-2014

- (一) 宗旨：
1. 增加青少年對三項鐵人運動的興趣及培養其良好體育精神
  2. 透過有系統及循序漸進之中層訓練，發掘具潛質的學員加入翌年之地區集訓隊作進一步培訓。成績優秀者，更有機會被甄選進入香港代表隊。

- (二) 參加資格：
1. 11-15 歲之青少年(以 2013 年 1 月 1 日計算)
  2. 必須具備基本游泳、單車及跑步技術 (本計劃不適合初學者參加)
  3. 通過甄選試

- (三) 甄選詳情：參加者將必須參與跑步及其中一次游泳甄選日進行技術測試，有關甄選安排將於 5 月 22 日前以郵寄通知各參加者；本會將按各參加者之年齡、性別進行測試。

### 甄選資料:

甄選日期	時間	測試項目	甄選地點
25/5/2013 (星期六)	0900 - 1100	跑步	九龍仔運動場
	1300 - 1500	游泳	沙田賽馬會游泳池
1/6/2013 (星期六)	0900 - 1100	跑步	九龍仔運動場
	1200 - 1300	游泳	九龍仔游泳池
測試內容：	游泳 100 米 及 跑步 800 米 (*參加者必須出席游泳及跑步測試)		

### (四) 課程內容：

#### 訓練內容

1. 提升游泳及跑步能力，進一步改良游泳及跑步技巧
2. 掌握踏單車之基本技術，鞏固及提升踏單車能力
3. 提供有系統訓練給予本地青少年
4. 為有潛質之青少年提供晉升機會
5. 為有意成為香港三項鐵人總會地區集訓隊之學員提供持續及有系統之訓練

\*\*\* 學員完成訓練後，須通過評核(當中包括測試成績、紀律、出席率及上課表現等)，合格者將被獲邀請參加地區集訓隊之測試日。