

## 2013 暑期水陸兩項鐵人及游泳訓練計劃(九龍仔)

### 本會簡介：

**AustSports Association** 由本會從澳洲引進最新之運動訓練方法揉合運動生理、心理及科學而成。為政府註冊團體。而本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。

### 課程簡介：

此計劃之目的是給予本區青少年對兩項鐵人和三項鐵人運動的認識，透過本會所舉辦之訓練課程，發掘一些具潛質的青少年參與香港三項鐵人總會舉辦之比賽，計劃內容包括泳術改良、長跑訓練及轉項技巧等。

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用	名額
132AQ-S01KT	水陸兩項鐵人 <b>FULL</b>	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	15:00 - 18:00	游泳/跑步及轉項	\$2200 (會員) \$2800 (非會員)	10
13AQ-S02KT	水陸兩項鐵人	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	15:00 - 18:00	游泳/跑步及轉項	\$2200 (會員) \$2800 (非會員)	10
13AQ-S03KT	暑期訓練營	25/8 - 28/8 星期日至星三 (四日三夜)	-	*詳情留意附件	\$1000 (只限會員)	20
13AQ-S04KT	水陸兩項鐵人+ 暑期訓練營	-	-	-	\$3000 (會員) \$3600 (非會員)	20
13SW-S01KT	游泳訓練班 (師生 1:4)	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:13:00 - 14:00 B 班:14:00 - 15:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	\$1300 (會員) \$1500 (非會員)	8
13SW-S02KT	游泳進階班 (師生 1:6)	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:13:00 - 14:00 B 班:14:00 - 15:00	游泳技術改良，內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$1300 (會員) \$1500 (非會員)	8

\*已包括泳池入場費。

- 參加資格:(一) 8 - 12 歲。  
(二) 參加者需能以任何泳式游畢 50 公尺(鐵人班)。
- 地點:九龍仔公園泳池、及九龍仔公園運動場。
- 教練資歷:前香港三項鐵人代表隊運動員；資深三項鐵人教練。
- 報名方法:申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com) 作預留名額。
- 注意事項:黃色、紅色、黑色暴雨警告或三號颱風訊號或以上均停止上課，所有補堂之日期、時間將另行通知，一切由主辦機構作最後決定。
- 獎勵:學員出席率達 80%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。
- 學費津貼:如家庭經濟未能承擔學費之學員，可以向本會申請學費減免，鼓勵大家持之以恆。
- 查詢:如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com)

<報名表>

中文姓名	英文姓名	性別 男 / 女
出生日期 ____ / ____ / ____ (dd/mm/yyyy)	聯絡電話	會員號碼
通訊地址 (英文)		
就讀學校	緊急聯絡電話	聯絡人
電郵 E-mail _____		

**聲明 Declaration**

\*本人 (參加者姓名) \_\_\_\_\_ 的健康及體能正常，適宜參與任何運動訓練。若因健康及體能欠佳而引至訓練受傷，AustSports Association 則無須需負有形或無形之責任及賠償。

\*\*家長/監護人簽署 \_\_\_\_\_ 參加者簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_  
 (\*\*未滿十八歲必須家長簽署)

Official Use Only 本會專用

Payment: \_\_\_\_\_ Amount: \_\_\_\_\_ Membership No.: \_\_\_\_\_ Sign: \_\_\_\_\_