



中國香港攀總
主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

資助

2023 - 2024

青苗競賽攀登

培訓計劃



2023-24 青苗競賽攀登培訓計劃



報名表格

(請用正楷填寫下列各項)

本人擬參加 (請在適用的口上加「✓」, 只可選擇 1 項):

SL-A

SL-B

YCK-A

YCK-B 之甄選日及訓練課程。

姓名：(中) _____ (英) _____

性別：_____ 年齡：_____ 出生日期：_____ 身份證明文件號碼：_____ ()

聯絡電話：_____ 支票及銀行號碼：_____

電郵地址：_____

地址：_____

如本人於活動時遇上緊急事故，請致電 _____ 聯絡人： _____

申請人簽署：_____ 日期： _____

家長同意書 (由家長或監護人填寫)

本人聲明敝子弟 _____ 的健康及體能良好，適宜參與中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦之青苗競賽攀登培訓計劃。並明白是項運動帶有危險性，如因敝子弟疏忽、技術、健康或體能欠佳，而引致於參加這項訓練時有任何傷亡，主辦單位則無須負責。

家長簽署：_____ 家長姓名： _____

家長聯絡電話：_____ 日期： _____

你提供的資料，只作康樂及文化事務署與合辦機構舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與中國香港攀山及攀登總會有限公司聯絡。

查詢電話：2504 8125

青苗競賽攀登培訓計劃

由中國香港攀山及攀登總會有限公司 主辦，康樂及文化事務署 資助。

宗旨：

1. 鼓勵有志在競賽攀登運動發展的青少年加入，發展個人潛能及學習專項運動技能；
2. 加強在地區層面的運動訓練；
3. 培養青少年有良好體育精神；
4. 透過有系統的訓練，發掘有潛質的學員接受中國香港攀山及攀登總會有限公司的進一步培訓；
5. 表現良好的學員有機會被中國香港攀山及攀登總會有限公司挑選，參加本會的區隊代表隊甄選，繼而進入香港青少年運動攀登代表隊，代表香港參與國際賽事並以奪取優異成績為目標。

參加資格：

歡迎 7-14 歲 [以出生年份計算，即 2009 至 2016 年出生] 及具備競賽攀登基本技術的青少年參加甄選。

(*本計劃不適合初學者參加)

接受培訓的學員必須具備基本的競賽攀登技術及通過甄選測試，表現良好者將獲接納進入第一階段的訓練。訓練課程將在康文署轄下體育館進行，並由中國香港攀山及攀登總會有限公司的資深教練任教。訓練會以循序漸進式分階段進行，學員須通過評核才可晉升至較高階段的訓練。

訓練日期、時間及地點：

1. 第一階段上課日期為：2023 年 4 至 6 月 (共 12 堂)
2. 第二階段上課日期為：2023 年 6 至 8 月 (共 12 堂)
3. 第三階段上課日期為：2023 年 8 至 11 月 (共 18 堂)

課程編號	上課地點	課程日期及時間
SL-A	兆麟體育館	(第一及二階段) 逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 10 時正至 11 時 30 分 (第三階段) 逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 9 時正至 11 時正
SL-B	兆麟體育館	(第一及二階段) 逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時 30 分至 1 時正 (第三階段) 逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時正至下午 1 時正
YCK-A	圓洲角體育館	(第一及二階段) 逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 10 時正至 11 時 30 分 (第三階段) 逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 9 時正至 11 時正
YCK-B	圓洲角體育館	(第一及二階段) 逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時 30 分至 1 時正 (第三階段) 逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時正至下午 1 時正

* 詳細上課日期請瀏覽 www.chkmcu.org.hk 課程時間表

課程內容：

訓練分三階段進行，學員完成每個階段後，須經評核合格方可進入下一階段的訓練。

1. 第一階段的訓練着重加強學員的基本體能訓練及改善基本攀爬技術；
2. 第二階段的訓練會加強攀爬技術及比賽技巧；
3. 第三階段的訓練會教授比賽時的戰術及心理，並進一步加強攀爬技巧。

名額*： 第一階段 – 共 32 人 (8 人/課程) 第二階段 – 共 28 人 (7 人/課程) 第三階段 – 共 24 人 (6 人/課程)

課程費用： 第一階段 – 港幣 \$400 第二階段 – 港幣 \$650 第三階段 – 港幣 \$800

*名額將按實際情況作出調整。

青苗競賽攀登培訓計劃

由中國香港攀山及攀登總會有限公司 主辦，康樂及文化事務署 資助。

甄選日期及時間：

課程編號	甄選日期	後備甄選日期	甄選時間	甄選地點
SL-A / SL-B	1/4/2023 (六)	5/4/2023 (三)	上午 9 時正至下午 3 時	兆麟體育館
YCK-A / YCK-B	2/4/2023 (日)		上午 9 時正至下午 3 時	圓洲角體育館

甄選費用： 港幣\$80

甄選名額： 各上課地點 50 名 (先到先得，滿額即止)

報名辦法：

- 填妥報名表格 連同 劃線支票 2 張 (甄選費用：\$80 及 第一階段報名費：\$400) · 抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」· 支票背部請寫上參加者姓名及課程名稱「YATS 23/24」· 於 2023 年 3 月 15 日或之前(以郵戳日期為準)郵寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運樓 1013 室· 中國香港攀山及攀登總會有限公司收· 信封面請註明「YATS 23/24」· 成功報名人士，將個別以電郵確認。經甄選合格後本會將會個別通知入選者繳付報名費。
- 如 3 月 17 日之後尚餘甄選名額，本會會將其餘額數目於 www.chkmcu.org.hk 上公布，有興趣者可以繼續以先到先得方式報名，滿額即止。

獎勵：完成三個階段之參加者，經評定合格後，將獲發證書乙張。

備註：

- 本會將會個別通知參加者有關甄選測試日的確實時間。
- 教練將按甄選者於甄選當日表現作準，以決定是否被取錄。
- 取錄名單將於甄選測試日後 5 個工作天內以電郵方式通知。
- 主辦機構有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，學員不得異議。
- 如因郵費不足或其他理由而引致郵遞延誤或失誤，本會一概不會負責。
- 如因防疫措施影響而導致已開始的課程被迫終止，本會只會按比例退回部份課程費用，並不會安排任何補課，而參加者需重新報讀整個課程。**
- 因應政府實施之防疫措施，所有進入體育館之人士須合乎有關措施之最新要求。另外，請所有參加者遵從有關場地之安排。如因未能配合相關措施而被拒進入場地，本會將不會作任何補課/退款安排。**
- 本章程如有未盡善之處，主辦機構有權隨時修改，且不作另行通知。

查詢：2504 8125