



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

2024-2025 青苗競賽攀登培訓計劃

課程時間表

| 第一階段 (兆麟體育館 / 圓洲角體育館) | | | 第二階段 (兆麟體育館 / 圓洲角體育館) | | |
|-------------------------|---------------|---|-------------------------|---------------------|---|
| 課堂 | 日期 (星期) | 時間 | 課堂 | 日期 (星期) | 時間 |
| 1 | 8/5/2024 (三) | A : 1700-1830 (三) / 1000-1130 (六) 及 B : 1830-2000 (三) / 1130-1300 (六) | 1 | 29/6/2024 (六) | A : 1700-1830 (三) / 1000-1130 (六) 及 B : 1830-2000 (三) / 1130-1300 (六) |
| 2 | 11/5/2024 (六) | | 2 | 3/7/2024 (三) | |
| 3 | 18/5/2024 (六) | | 3 | 6/7/2024 (六) | |
| 4 | 22/5/2024 (三) | | 4 | 10/7/2024 (三) | |
| 5 | 25/5/2024 (六) | | 5 | 13/7/2024 (六) | |
| 6 | 29/5/2024 (三) | | 6 | 17/7/2024 (三) | |
| 7 | 1/6/2024 (六) | | 7 | 20/7/2024 (六) | |
| 8 | 5/6/2024 (三) | | 8 | 24/7/2024 (三) | |
| 9 | 8/6/2024 (六) | | 9 | 27/7/2024 (六) | |
| 10 | 12/6/2024 (三) | | 10 | 31/7/2024 (三) | |
| 11 | 15/6/2024 (六) | | 測試日 | 3/8/2024 (六) | 0900-1500 |
| 12 | 19/6/2024 (三) | | | | |

| 第三階段 (兆麟體育館 / 圓洲角體育館 / 指定抱石場地) | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---|----|----------------|---|
| 課堂 | 日期 (星期) | 時間 | 課堂 | 日期 (星期) | 時間 |
| 1 | 24/8/2024 (六) | A : 1700-1830 (三) / 0900-1100 (六) 及 B : 1830-2000 (三) / 1100-1300 (六) | 10 | 28/9/2024 (六) | A : 1700-1830 (三) / 0900-1100 (六) 及 B : 1830-2000 (三) / 1100-1300 (六) |
| 2 | 28/8/2024 (三) | | 11 | 9/10/2024 (三) | |
| 3 | 31/8/2024 (六) | | 12 | 12/10/2024 (六) | |
| 4 | 4/9/2024 (三) | | 13 | 16/10/2024 (三) | |
| 5 | 7/9/2024 (六) | | 14 | 19/10/2024 (六) | |
| 6 | 11/9/2024 (三) | | 15 | 23/10/2024 (三) | |
| 7 | 14/9/2024 (六) | | 16 | 26/10/2024 (六) | |
| 8 | 21/9/2024 (六) | | 17 | 30/10/2024 (三) | |
| 9 | 25/9/2024 (三) | | 18 | 2/11/2024 (六) | |

備註：

1. 第一階段的最後一課設有體能及攀爬評核，評核合格者方可接受下一階段的訓練；
2. 完成第二階段 10 堂訓練後，須出席 2024 年 8 月 3 日於 **鯉魚門體育館** 舉行之攀爬能力測試日，測試合格者方可進入第三階段；
3. 第三階段部份課堂將會安排於指定抱石場地進行，詳情將另行通知入選學員；
4. 第三階段的最後一課設有體能及攀爬評核，評核合格者可獲簽發完成證書。