



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。