

愉園體育會主辦

青少田徑培訓計劃

2020年度青少年田徑訓練班(11-12月)

**詳 細 資 料**

**目 標** ： 本訓練班將提供一連串的田徑基本技術訓練予青少年，透過有系統的訓練提高學員的田徑水平、加強個人紀律和刻苦精神、學習與人溝通、相處和合作等等。

**資 格** ： 凡年齡介乎10至16歲之青少年均可報名參加

**日 期** ： 2020年11-12月 (星期三或者星期五)

**時 間** ： 下午 星期三 六時至八時 或者 星期五 六時至八時

**訓練場地** ： 深水埗運動場

**訓練課程** ： (甲) 訓練項目以短跑為主，每週進行兩節練習

1. 師生比例 ( 每班約 1:20 )
2. 表現優秀者將可代表本會參加公開比賽及有機會被挑選加入由香港業餘田徑總會主辦的香港青年田徑隊

**學 費** ： 每堂港幣$60:

星期三:共8堂，共$480 / 星期五:共8堂，共$480

逄星期三五，,共16堂，共$960

**服裝及會費** ： 如需購買服裝,港幣$60 (請交現金)﹐屬會註冊費港幣$40

**報名辦法** ： 填妥報名表格後請連同支票及壹個寫上地址並貼上$2郵票的回郵信封 交往或寄回 銅鑼灣希慎道二號蟾宮大廈十七樓「愉園體育會」，支票抬頭請寫　「愉園體育會有限公司」，切勿郵寄現金。不被取錄者將以郵寄方式退回支票。

**查 詢** ： 如有疑問，請致電愉園體育會 陳富城教練68554284(可WhatsApp) 或 田徑部2577-0996

*閣下所提供的資料只用於主辦機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢申報的個人資料，可與本會職員聯絡。*

|  |  |
| --- | --- |
| **深水埗運動場 6:00-8:00** | |
| **星期三** | **星期五** |
| **11月:4,11,18,25**  **12月:2,9,16,\*23**  \*由於封場,會轉其他運動場,會稍後通知! | **10月30**  **11月:6,13,20,27**  **12月:4,11,\*18**  \*由於封場,會轉其他運動場,會稍後通知! |
|

\* 如因場地問題取消訓練，教練將安排補課。如有更改，將另行通知

惡劣天氣或特殊情況時活動的一般安排﹕

一. 如訓練期間遇雷暴等惡劣天氣，教練可按當時情況暫停當天訓練。

二. 如天文台於活動開始前兩小時，發出任何暴雨警告信號，或**三號或以上**熱帶氣旋警告信號，

當日活動即告取消，教練將安排補課。

愉園體育會2020年度青少年田徑訓練班報名表

註: 如有需要，請自行影印報名表格

中文姓名： 英文姓名： 性別：

身份証號碼 : 出生日期： (dd/mm/yy) 年齡：

學校名稱： 支票編號﹕

住 址：

聯絡電話/WhatsApp電話： ( 緊急聯絡人姓名及電話 ) :

D

跳 高 / High Jump

H

擲鐵餅 / Discus Throw

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 身高 | 137cm | 144cm | 151cm | 158cm | 165cm |
| 尺碼 | 30 | 32 | XS | S | M |

T 恤呎碼： (請圈上)

D

跳 高 / High Jump

H

擲鐵餅 / Discus Throw

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**家 長 同 意 書**

本人 ( 家長 / 監護人姓名 ) 同意敝子弟 　　 ( 參加者姓名 ) 參加由愉園體育會於2020年度所舉辦之田徑訓練班，茲聲明他/她無任何疾病令其不宜參加此活動，如他/她因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時之傷亡，主辦機構及有關協辦機構則毋須負責。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 家長 / 監護人姓名 |  | 家長 / 監護人簽署 |  | 日期 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 回郵地址 |  | 回郵地址 |
|  |  |
| 姓名： | 姓名： |
| 地址： | 地址： |
|  |  |
|  |  |
|  |  |