



**愉園體育會主辦、康樂及文化事務署資助
香港業餘田徑總會協辦
二零二零年暑期田徑訓練班**

詳 細 資 料

目 標：本計劃將提供一連串的田徑基本技術訓練予青少年，以培養青少年對參與田徑運動的興趣、提供有系統的訓練予年青運動員及發展和改進年青運動員的技術水平。

資 格：凡年齡在十至二十歲(2000年至2010年期間出生)之青少年均可報名參加。

日 期：二零二零年八月八日 至 八月二十九日(逢星期一、三、六)。

訓練課程：

- (甲) 每週進行兩節練習。
- (乙) 訓練項目分為兒童組(十二歲或以下參加者，提供跑、跳及擲項基礎訓練)、短跑、中長跑、跨欄、跳高、跳遠、三級跳、鉛球、鐵餅及標槍的專項訓練。
- (丙) 將於最後一課進行測試賽。
- (丁) 訓練出席率達80%之學員將獲發證書乙張(證書將於最後一堂派發)。
- (戊) 表現優秀者將有機會被挑選接受中級訓練及被挑選加入由香港業餘田徑總會主辦的「香港青少年潛質隊」。

訓練場地：葵涌運動場〔新界葵芳興盛路93號〕。

費 用：港幣壹百叁拾元正。

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。報名只接受郵寄或親身到本會秘書處，不接受電話/電郵/傳真報名留位。資料不全，恕不接受。不被取錄者將以郵寄方式退回支票。

**** 本會恕不接收任何郵資不足的郵件，此等郵件將由香港郵政處理。**

**** 所有項目一經報名，不得申請退款或由他人代替參加。**

截止日期：二零二零年七月十五日

查 詢：如有疑問，請致電愉園體育會2577-0996查詢。

你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，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

地 點	葵 涌 運 動 場
時 間	9 : 00 - 12 : 00 (逢星期一、三、六)
日 期	8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 / 08 / 2020

*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。

***所有報名資料將於活動結束後六個月內銷毀。**

愉園體育會

二零二零年暑期田徑訓練班報名表

註: 如有需要, 請自行影印報名表格

中文姓名: _____ 英文姓名: _____ 性別: _____

出生日期: _____ (dd/mm/yy) 學校名稱: _____

T 恤呎碼:	3XS	2XS	XS	S	M	L	XL	2XL	備註
胸圍	40	42	44	47	50	53	56	59	平量(用 cm 計算)
衫長	54	57	60	63	66	69	72	75	

聯絡電話: _____ 緊急聯絡電話: _____ (聯絡人: _____)

參加訓練地點: 葵涌運動場

參加訓練項目 (*請選"1"項, 以"√"代表):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A 兒童組 / Junior
(十二歲以下參加者, 提供跑、跳及擲項基礎訓練) | <input type="checkbox"/> F 跳 遠 / Long Jump |
| <input type="checkbox"/> B 短 跑 / Sprint | <input type="checkbox"/> G 三級跳 / Triple Jump |
| <input type="checkbox"/> C 跨 欄 / Hurdles | <input type="checkbox"/> H 鉛 球 / Shot Put |
| <input type="checkbox"/> D 中長跑 / Middle & Long Distance | <input type="checkbox"/> I 標 槍 / Javelin |
| <input type="checkbox"/> E 跳 高 / High Jump | <input type="checkbox"/> J 鐵 餅 / Discus |

聲 明

本部份由 **18 歲或以上的人士簽署; 18 歲以下人士需由家長或監護人代表簽署**

本人謹此聲明: 本人或敝子弟健康及體能良好, 適宜參加上述活動。如因本人或敝子弟的疏忽或健康或體能欠佳, 而引致於參加這項活動時傷亡, 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無須負責。

參加者簽署

日期

家長 / 監護人姓名

家長 / 監護人簽署

日期

姓名: _____ 地址: _____	姓名: _____ 地址: _____
------------------------	------------------------

* 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香港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。

資助機構



主辦機構



協辦機構



愉園體育會主辦、康樂及文化事務署資助 香港業餘田徑總會協辦 二零二零年度田徑技術改良班

詳細資料

目標： 本訓練班是暑期田徑訓練班之延續，提供進一步的專項技術訓練予青少年，目標為提高青少年對參與田徑運動的興趣；提供有系統的訓練予年青運動員及發展和改進年青運動員的技術水平。

資格： 曾參加本會暑期田徑訓練班或已有訓練基礎者，年齡由10—20歲之青少年均可參加。

費用： 港幣一百伍十元正。

訓練場地： 葵涌運動場〔新界葵芳興盛路93號〕及青衣運動場〔青衣青敬路51號〕

日期： 二零二零年九月五日至十月二十四日。

訓練課程：

- i. 每週進行壹節練習。
- ii. 訓練出席率達80%之學員將獲發證書乙張(證書將於最後一堂派發)。
- iii. 表現優秀者將有機會被推薦加入由香港業餘田徑總會主辦的「香港青少年潛質隊」。

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 交往或寄回香港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。

截止日期： 二零二零年八月十五日

查詢： 如有疑問，請致電愉園體育會2577-0996查詢。

你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，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

地點	葵涌運動場	青衣運動場
時間	9:00 - 12:00 (逢星期六)	
日期	9月 5, 12, 19, 26日 10月 3, 10日	10月 17, 24日

*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。

***所有報名資料將於活動結束後六個月內銷毀。**

愉園體育會
二零二零年度田徑技術改良班報名表

註: 如有需要, 請自行影印報名表格

中文姓名: _____ 英文姓名: _____ 性別: _____

出生日期: _____ (dd/mm/yy) 年齡: _____ 學校名稱: _____

T 恤呎碼:	3XS	2XS	XS	S	M	L	XL	2XL	備註
胸圍	40	42	44	47	50	53	56	59	平量(用 cm 計算)
衫長	54	57	60	63	66	69	72	75	

聯絡電話: _____ 緊急聯絡電話: _____ (聯絡人: _____)

參加訓練地點: 葵涌運動場及青衣運動場

參加訓練項目 (*請選一項, 以"√"代表):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A 兒童組 / Junior
(十二歲以下參加者, 提供跑、跳及擲項基礎訓練) | <input type="checkbox"/> F 跳 遠 / Long Jump |
| <input type="checkbox"/> B 短 跑 / Sprint | <input type="checkbox"/> G 三級跳 / Triple Jump |
| <input type="checkbox"/> C 跨 欄 / Hurdles | <input type="checkbox"/> H 鉛 球 / Shot Put |
| <input type="checkbox"/> D 中長跑 / Middle & Long Distance | <input type="checkbox"/> I 標 槍 / Javelin |
| <input type="checkbox"/> E 跳 高 / High Jump | <input type="checkbox"/> J 鐵 餅 / Discus |

聲 明

本部份由 18 歲或以上的人士簽署; 18 歲以下人士需由家長或監護人代表簽署

本人謹此聲明: 本人或敝子弟健康及體能良好, 適宜參加上述活動。如因本人或敝子弟的疏忽或健康或體能欠佳, 而引致於參加這項活動時傷亡, 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無須負責。

參加者簽署

日期

家長 / 監護人姓名

家長 / 監護人簽署

日期

<u>回郵地址</u>	<u>回郵地址</u>
姓名: _____	姓名: _____
地址: _____	地址: _____

* 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香港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。