

# 青苗三項鐵人培訓計劃 2018-2019

- (一) 宗旨:
1. 增加青少年對三項鐵人運動的興趣及培養其良好體育精神
  2. 透過有系統及循序漸進之中層訓練。成績優秀者，更有機會加入地區集訓隊或香港代表發展隊。

- (二) 參加資格:
1. 11-15 歲之青少年(以 2018 年 12 月 31 日計算)
  2. 必須具備基本游泳、單車及跑步技術 (本計劃不適合初學者參加)
  3. 通過甄選試

- (三) 甄選詳情: 參加者必須參與跑步及游泳甄選日進行技術測試，有關甄選安排將於 2018 年 6 月 1 日或之前以**電郵**通知各參加者 (截止報名日期為 2018 年 5 月 28 日)；本會之甄選測試將按各參加者之年齡、性別分組。

## 甄選資料:

甄選日期	時間	測試項目	甄選地點
9/6/2018(星期六)	1100-1300	跑步	沙田運動場
	1300-1500	游泳	沙田賽馬會游泳池
23/6/2018(星期六)	1100-1300	游泳	九龍仔游泳池
	1300-1500	跑步	九龍仔運動場
測試內容：	游泳 100 米 及 跑步 800 米 (*參加者必須出席游泳及跑步測試)		

進行甄選前請留意天氣情況，或致電天文台查詢 (電話: 1878200)。如在甄選時間前兩小時仍然懸掛三號或以上颱風訊號 / 紅雨 / 黑雨警告，甄選將會取消，本會之後會另行通知甄選安排，敬請留意。

## (四) 課程內容：

訓練內容
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 提升游泳及跑步能力，進一步改良游泳及跑步技巧</li><li>2. 掌握踏單車之基本技術，鞏固及提升踏單車能力</li><li>3. 提供有系統訓練給予本地青少年</li><li>4. 為有潛質之青少年提供晉升機會</li><li>5. 為有意成為香港三項鐵人總會地區集訓隊之學員提供持續及有系統之訓練</li></ol>

## (五) 上課時間：2018 年 7 月至 2019 年 2 月中

## 訓練時間表:

班別	地點	星期	日期	時間	訓練內容
YAT18- HK	中山紀念公園游泳池	二	7月：10,17,24,31 8月：7,14,21,28	0800 - 1000	游泳
		六	7月：7,14,21,28 8月：11,18,25	0900 - 1100	
			12月：1,8,15,22,29 2月：2	1000 - 1200	
		二、四	9月：4,6,11,13,18,20,27^	1900 - 2100	游泳+跑步
	中山紀念公園	六	1月：5,12,19,26^	1000 - 1200	跑步
		四	7月：19,26 8月：2,9,16,23,30	0900 - 1100	
	集合地點： 大埔運動場	四	10月：4,11,18 11月：1,8,15,22 12月：6,13	1900 - 2100	單車+跑步
			日	7月：15,22,29 8月：5,12,19,26	
		9月：2,9,16,23,30 10月：7,14,21,28		0800 - 1100	
		11月：4,11,18,25 12月：2,9,16 1月：6,13			
YAT18- NT	沙田賽馬會游泳池	一、五	7月：16,20,23,27 8月：3,6,10,13,17,20,24,27,31	0800 - 1000	游泳
		四	10月：4,11,18	1900 - 2100	
		三	12月：5,12,19		
		三、五	9月：5,7,12,14,19,21,26,28^		游泳+跑步
		三	1月：2,9,16,23^		
	沙田運動場	三	7月：18,25 8月：1,8,15,22,29	0800 - 1000	跑步
			10月：3,10,24,31	0900 - 1100	
		五	11月：2,9,16,23 12月：7,14	1900 - 2100	
	集合地點： 大埔運動場	日	7月：15,22,29 8月：5,12,19,26	0900 - 1100	單車+跑步
			9月：2,9,16,23,30 10月：7,14,21,28	0800 - 1100	
日		11月：4,11,18,25 12月：2,9,16			
		1月：6,13			
YAT18- KL	深水埗游泳池	二、六	7月：7,10,14,17,21,24,28,31 8月：4,7,11,14,18,21,25,28	0900 - 1100	游泳
		二、四	9月：4,6,11,13,18,20,27 ^	1900 - 2100	
		四	12月：6,13,20,27 1月：3,10,17,24,31^		游泳+跑步
	深水埗運動場		四		
		10月：4,11,18,25 11月：1,8,15,22,29	1900 - 2100		
		集合地點： 大埔運動場	日	7月：15,22,29 8月：5,12,19,26	0900 - 1100
	9月：2,9,16,23,30 10月：7,14,21,28			0800 - 1100	
	日		11月：4,11,18,25 12月：2,9,16		
			1月：6,13		

\*\* 以上訓練班之日期僅供參考，確實之訓練時間表將於甄選後連同邀請信一併以電郵方式通知各入選者\*\*

^ 為測試日期

- (六) 名 額: 每班 20 人，共三班
- (七) 教 練: 每班均由香港三項鐵人總會安排之資深教練任教
- (八) 報名日期: 即日起至 2018 年 5 月 28 日(以郵戳為準)
- (九) 報名辦法: 填妥報名表格後，請連同兩個貼上\$2.0 的回郵信封於報名日期內寄回或交回香港三項鐵人總會。香港三項鐵人總會將不會接收郵資不足的信件。  
(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室)  
辦公時間為星期一至五，早上十時至下午六時
- (十) 費 用: 全期 1,000 元 (遞交表格時毋須繳付任何費用，通過測試及取得邀請信後才一併繳交)
- (十一) 獎 勵: 完成課程，學員可獲頒合格證書乙張
- (十二) 查 詢: 網址: [www.triathlon.com.hk](http://www.triathlon.com.hk)  
電話: 2504 8282  
電郵: trihk@triathlon.com.hk

- (十三) 備註:
- 閣下所提供之資料及身分證明文件號碼，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當取消活動後處理退款時作為核實身分之用。閣下提供的個人資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
  - 如須更改個人資料，可與香港三項鐵人總會職員聯絡。
  - 閣下必須於報名表內提供正確之個人資料，如果閣下未能如實提供有關資料，或資格不符合是次計劃之要求，本會有權拒絕閣下之申請
  - 確實之訓練時間表將於甄選後連同邀請信一併以電郵方式通知各入選者。
  - 由於青苗集訓隊乃香港三項鐵人總會轄下隊伍，本會保留入選名單的最後決定權。
  - 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
  - 上課前請留意天氣情況，或致電天文台查詢 (電話: 1878200)。
  - 如上課前兩小時仍然懸掛三號或以上颱風訊號/ 紅雨 / 黑雨警告，訓練班將會取消，亦不設補堂。(將不會另行通知)

# 青苗三項鐵人培訓計劃 2018-2019

## 報名表格

\*填寫報名表格前請詳閱章程內容(本會接受影印的報名表格)

### 申請人資料:

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別：男 / 女 出生年份：\_\_\_\_\_年 身分證號碼：\_\_\_\_\_ ( )

通訊電話：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人：姓名：\_\_\_\_\_ 通訊電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：(必須填寫) \_\_\_\_\_

就讀學校：\_\_\_\_\_

從以下那種途徑得知青苗三項鐵人培訓計劃 2018-2019 的資訊? 請於以下方格上填上“✓”(可多選)

- |  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 三項鐵人講座<br>Triathlon Seminar | <input type="checkbox"/> 三項鐵人同樂日<br>Triathlon Fun Day | <input type="checkbox"/> 總會會訊<br>Tri HK Newsletter        | <input type="checkbox"/> 總會網頁<br>Tri HK Website | <input type="checkbox"/> 朋友/同事<br>Friend/Colleague |
| <input type="checkbox"/> 報章<br>Newspaper             | <input type="checkbox"/> 橫額<br>Banner                 | <input type="checkbox"/> 康文署分區辦事處<br>LCSD District Office | <input type="checkbox"/> 其他<br>Others: _____    |  |

請在可出席之甄選日期方格上填上“✓”(只可選擇1個日期)

- 9/6/2018(星期六) 沙田運動場及泳池  23/6/2018(星期六) 九龍仔運動場及泳池

如果閣下獲選，將會選擇班別：(請填上“1”至“3”，1為首選、2為次選，如此類推)

- YAT18-HK  YAT18-KL  YAT18-NT

\*本會保留最終安排之決定權

### 責任聲明 Declaration:

本人\_\_\_\_\_ (參加者姓名) 是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任，本人並無權向主辦機構及所有與這比賽直接或間接有關的獨立機構，就本人在活動進行期間及往返活動場地時所引致之所有損失，包括但不限於自身意外、死亡或其他任何形式的損失，進行任何索償或追討責任。本人准許香港三項鐵人總會使用本人所提供之資料，作為本活動及未來活動宣傳之用。本人明白可隨時聯絡trihk@triathlon.com.hk 以修改個人資料或提出拒絕接收往後之宣傳資料。

I \_\_\_\_\_ (Applicant's Name) understand that by participating in the Event there are risks of injury, death and/or loss. I am hereby entering the Event at my own risk and responsibility. I discharge the Organizer and any other individual organization connected directly or indirectly with the Event from any responsibility in the event of including but not limited to injury, death or loss of property incurred during as consequence of or while travelling to or from the Event. I permit the Tri HK to use the above personal data in the operation of this activity and to inform me of future activities. I understand I can contact trihk@triathlon.com.hk to amend any of my personal data, and or to refuse receiving further promotional information by emailing to the said address.

本人聲明本人身體健康及有能力參加此活動，並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。  
I am physically fit and capable of participating in the Event and have not been otherwise advised by a qualified medical practitioner.

\*\*家長簽署: \_\_\_\_\_ 參加者簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_  
\*\*Parent's Signature: \_\_\_\_\_ Participant's Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
(\*未滿十八歲必須家長簽署 Parent's Signature is necessary for participant aged under 18)