



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

- (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. 10-15 歲之青少年(2011 年 1 月 1 日至 2016 年 12 月 31 日之出生者)
 2. 必須具備良好游泳、跑步技術及體能、並有基礎單車技術
 3. 上期青苗學員 或
 4. 通過甄選試
- (三) 甄選詳情: 參加者需要於甄選日參與跑步及游泳的技術測試。有關甄選安排將於五日前以電郵通知各參加者。
- (四) 截止報名: 第一輪截止日期: 2026年5月11日
第二輪截止日期: 2026年5月25日

甄選資料:

甄選日期	時間	測試項目	甄選地點
16/5/2026 (星期六)	1100-1300	跑步	沙田運動場
	1300-1500	游泳	沙田賽馬會游泳池
30/5/2026 (星期六)	0900-1100	跑步	九龍仔運動場
	1100-1300	游泳	九龍仔游泳池
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"> 1. 提升游泳及跑步能力，進一步改良游泳及跑步技巧 2. 掌握踏單車之基本技術，鞏固及提升踏單車能力 3. 提供有系統訓練給予本地青少年 4. 為有潛質之青少年提供晉升機會 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



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

** 以下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**

上課時間：2026年6月至2027年3月

訓練時間表(九龍區)：訓練地點有待確定(九龍區:荔枝角或九龍仔泳池)

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- KL	6月：18, 25	四	1800 - 1900	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：21, 28	二	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：16, 23, 30	四	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：4, 11, 18, 25	二	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	8月：6, 13, 20, 27	四	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：4, 11, 18, 25	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：2, 9, 16, 23, 30	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+單車+跑步	龍尾灘
	12月：4, 11, 18	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	1月：8, 15, 22, 29	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	2月：5, 12, 26	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
2月：14, 21	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場	
3月：5, 12	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)	
3月：7, 14	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場	



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

** 以下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**

訓練時間表(香港區)：訓練地點有待確定(香港區：中山紀念公園泳池)

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- HK	6月：18, 25	四	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	7月：21, 28	二	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	7月：16, 23, 30	四	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	8月：4, 11, 18, 25	二	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	8月：7, 14, 21, 28	五	0900 - 1100	游泳	中山紀念公園游泳池
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：3, 10, 17, 24	四	1900 - 2100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：2, 9, 16, 23, 30	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+單車 + 跑步	龍尾灘
	12月：4, 11, 18	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	1月：8, 15, 22, 29	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	2月：5, 12, 19	五	1700 - 1900	游泳	中山紀念公園游泳池
	2月：14, 21	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動
3月：5, 12	五	1700 - 1900	跑步	中山紀念公園游泳池	
3月：7, 14	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動	



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

**** 以下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****

訓練時間表(新界區)：

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- NT	6月：17, 24	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	7月：20, 27	一	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	7月：17, 24	五	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	8月：3, 10, 17, 24, 31	一	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	8月：7, 14, 21, 28	五	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：2, 9, 16, 23	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：7, 14, 21, 28	三	1900 - 2100	游泳	沙田賽馬會游泳池
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車 + 跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+跑步	龍尾灘
	12月：2, 9, 16, 23	三	1900 - 2100	游泳	沙田賽馬會游泳池
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	1月：6, 13, 20, 27	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車 + 跑步	大埔運動場
	2月：3, 17, 24	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	2月：14, 21	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場
	3月：3, 10	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
3月：7, 14	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場	

- (六) 名 額： 香港區：12名，新界區：12名，九龍區：12名
- (七) 教 練： 每班均由中國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 2026 年 5 月 25 日 (以郵戳為準)
- (九) 報名辦法： 請填妥 Google 報名表格 (掃描二維碼)
填妥後繳交已貼上 \$2.4 郵票的回郵信封及支票於報名日期內寄回或交回中國香港三項鐵人總會。
中國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 2,900 元 (遞交表格時須以支票繳付全期費用，如學員順利通過測試將直接入選獲分配的區域訓練。全期學費為港元 1,400 及隊衣為港元 1,500。
劃線支票抬頭為「中國香港三項鐵人總會有限公司」。
此課程於繳交學費後並不設退款，本會將保留最後權利。
- (十一) 獎 勵： 完成課程，學員可獲頒參與證書乙張 (須申請)
- (十二) 出席率： 參加者之出席率低於 60% 或以下 (每月計算)，本會有權開除該學席及不設退款。



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

(十三) 查詢: 網址: www.triathlon.com.hk
電話: 2504 8282
電郵: trihk@triathlon.com.hk

- (十四) 備註:
1. 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。
 2. 如須更改個人資料，可與中國香港三項鐵人總會職員聯絡。
 3. 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
 4. 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。
 5. 由於青苗集訓隊乃中國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。
 6. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
 7. 上課前請留意天氣情況，或致電天文台查詢 (電話: 1878200)。
 8. 如上課前兩小時或之後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)
 9. 如於上課 3 小時前/之後有突發事故發生，訓練班將會取消，亦不設補堂。(將會以電郵個別通知)



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

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: _____

請提供 100 米游泳及 800 米跑步的最佳時間證明:

游泳 100 米的時間: _____ 跑步 800 米的時間: _____

從以下那種途徑得知青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027 的資訊? 請於以下方格上填上 "✓"(可多選)

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

請在可出席之甄選日期方格上填上 "✓" (只可選擇 1 個甄選日期)

16/5/2026 (星期六) 沙田運動場 及 沙田賽馬會泳池

30/5/2026 (星期六) 九龍仔運動場 及 九龍仔游泳池

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)

Y A T 2 6 - H K

Y A T 2 6 - K L

Y A T 2 6 - N T

*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。本人准許中國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 TriHK 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)