

灣仔區田徑代表隊訓練計劃 2014-2015

- 宗旨：培訓區內田徑代表隊骨幹成員代表灣仔區參與區際比賽
- 課程內容：分短跑、中長跑、長跑、跳遠、跳高及投擲各個專項，以互動形式為學員提供田徑運動理念，當中包括：
- 基礎訓練
 - 改善跑姿
 - 速度及體能練習
 - 理論課程
 - 講解飲食對運動員的影響
 - 運動裝備
 - 如何應付比賽等
- 甄選日：2014年10月18日（星期六）晚上6時至8時
- 訓練日期：
- | | | |
|------|-------|----------------|
| 第一階段 | 2014年 | 10月25日 |
| | | 11月1、15、22及29日 |
| | | 12月6及13日 |
| | 2015年 | 1月10、17及31日 |
| 第二階段 | 2015年 | 2月7、14及28日 |
| | | 3月14、21及28日 |
| | | 4月11、18及25日 |
| | | 5月2日 |
- 訓練時間：逢星期六晚上6時至8時
- 地點：灣仔運動場(杜老誌道20號)
- 參加資格：灣仔區居民或就讀灣仔區之中、小學生(10歲或以上)及須經過測試甄選。
- 名額：80人
- 費用：每位港幣60元正(未獲挑選者可獲退還全部款項)
- 報名辦法：
- (1)親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名
地址：香港灣仔柯布連道2號修頓花園地下
辦公時間：星期一至五上午9時至下午1時及下午2時至6時；
星期六上午9時至下午1時；
 - (2)郵寄報名：填妥報名表格後，連同參加費用的劃線支票(抬頭「灣仔體育總會有限公司」)，寄回香港灣仔柯布連道2號修頓花園地下灣仔體育總會，信封註明「灣仔區田徑代表隊訓練計劃2014-2015」。
- 截止日期：2014年10月10日
- 惡劣天氣安排：如訓練舉行前2小時仍然懸掛八號或以上颱風、紅色或黑色暴雨警告訊號，訓練將會取消並不會另行補課。
- 備註：本章則如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出修改。
- 查詢：灣仔體育總會
電話：2838 6915 / 2388 1875 (顧小姐) 傳真：2838 6911
電郵：info@wcsf.org.hk
地址：香港灣仔柯布連道2號修頓花園地下

灣仔區田徑代表隊訓練計劃 2014-2015

報名表格

中文姓名：_____ 英文姓名：_____ 性別：_____

出生日期：____(年)____(月)____(日) 身份證號碼：_____() 年齡：_____

聯絡電話：_____ 訓練項目：_____ 職業：_____

就讀學校 (如適用)：_____ 級別(如適用)：_____

住址：_____

電郵：_____ 傳真號碼：_____

過往曾參與賽事及所獲成績：_____

備註：閣下所提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當活動取消後處理退款作核實身份之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予任何人士。請確保閣下所提供的個人資料正確及讓本會職員能夠與閣下聯絡，否則本會可能無法處理閣下之申請。

參加者聲明

**未滿 18 歲之參加者，必須由家長/監護人確認及同意方可參加*

本人同意 _____ (參加者姓名) 參加「灣仔區田徑代表隊訓練計劃 2014-2015」，並聲明本人健康及體能良好，適宜參加上述活動。如因本人疏忽、健康或體能欠佳而引致參與此計劃之活動時傷亡，所有主辦、協辦及資助機構均無須負責。

參加者簽署：_____ 日期：_____

家長/監護人簽名：_____ 日期：_____

家長/監護人姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____