

## 2022-23 青苗競賽攀登培訓計劃

## 兆麟體育館訓練時間表

課程編號：SL-A				課程編號：SL-B					
	日期		地點	時間		日期		地點	時間
甄選 測試日	18/6/2022	(六)	兆 麟 體 育 館	0900-1500	甄選 測試日	18/6/2022	(六)	兆 麟 體 育 館	0900-1500
第 一 階 段	29/6/2022	(三)		1700-1830	第 一 階 段	29/6/2022	(三)		1830-2000
	6/7/2022	(三)		1700-1830		6/7/2022	(三)		1830-2000
	9/7/2022	(六)		0900-1030		9/7/2022	(六)		1030-1200
	13/7/2022	(三)		1700-1830		13/7/2022	(三)		1830-2000
	16/7/2022	(六)		0900-1030		16/7/2022	(六)		1030-1200
	20/7/2022	(三)		1700-1830		20/7/2022	(三)		1830-2000
	23/7/2022	(六)		0900-1030		23/7/2022	(六)		1030-1200
	27/7/2022	(三)		1700-1830		27/7/2022	(三)		1830-2000
	30/7/2022	(六)		0900-1030		30/7/2022	(六)		1030-1200
	3/8/2022	(三)		1700-1830		3/8/2022	(三)		1830-2000
17/8/2022	(三)	1700-1830		17/8/2022	(三)	1830-2000			
24/8/2022	(三)	1700-1830		24/8/2022	(三)	1830-2000			
第 二 階 段	3/9/2022	(六)		0900-1030	第 二 階 段	3/9/2022	(六)		1030-1200
	7/9/2022	(三)		1700-1830		7/9/2022	(三)		1830-2000
	14/9/2022	(三)		1700-1830		14/9/2022	(三)		1830-2000
	17/9/2022	(六)		0900-1030		17/9/2022	(六)		1030-1200
	21/9/2022	(三)		1700-1830		21/9/2022	(三)		1830-2000
	24/9/2022	(六)		0900-1030		24/9/2022	(六)		1030-1200
	28/9/2022	(三)		1700-1830		28/9/2022	(三)		1830-2000
	5/10/2022	(三)		1700-1830		5/10/2022	(三)		1830-2000
	8/10/2022	(六)		0900-1030		8/10/2022	(六)		1030-1200
	12/10/2022	(三)	1700-1830	12/10/2022		(三)	1830-2000		
15/10/2022	(六)	0900-1030	15/10/2022	(六)	1030-1200				
19/10/2022	(三)	1700-1830	19/10/2022	(三)	1830-2000				

\*每階段的最後一課，均設有體能及攀爬評核，評核合格者方可接受下一階段訓練。

## 2022-23 青苗競賽攀登培訓計劃

### 圓洲角體育館訓練時間表

課程編號：YCK-A				課程編號：YCK-B					
	日期		地點	時間		日期		地點	時間
甄選 測試日	19/6/2022	(日)	圓 洲 角 體 育 館	0900-1500	甄選 測試日	19/6/2022	(日)	圓 洲 角 體 育 館	0900-1500
第 一 階 段	28/6/2022	(二)		1700-1830	第 一 階 段	28/6/2022	(二)		1830-2000
	5/7/2022	(二)		1700-1830		5/7/2022	(二)		1830-2000
	12/7/2022	(二)		1700-1830		12/7/2022	(二)		1830-2000
	17/7/2022	(日)		0900-1030		17/7/2022	(日)		1030-1200
	19/7/2022	(二)		1700-1830		19/7/2022	(二)		1830-2000
	24/7/2022	(日)		0900-1030		24/7/2022	(日)		1030-1200
	26/7/2022	(二)		1700-1830		26/7/2022	(二)		1830-2000
	31/7/2022	(日)		0900-1030		31/7/2022	(日)		1030-1200
	2/8/2022	(二)		1700-1830		2/8/2022	(二)		1830-2000
	9/8/2022	(二)		1700-1830		9/8/2022	(二)		1830-2000
14/8/2022	(日)	0900-1030		14/8/2022	(日)	1030-1200			
21/8/2022	(日)	0900-1030		21/8/2022	(日)	1030-1200			
第 二 階 段	4/9/2022	(日)		0900-1030	第 二 階 段	4/9/2022	(日)		1030-1200
	6/9/2022	(二)		1700-1830		6/9/2022	(二)		1830-2000
	13/9/2022	(二)		1700-1830		13/9/2022	(二)		1830-2000
	18/9/2022	(日)		0900-1030		18/9/2022	(日)		1030-1200
	20/9/2022	(二)		1700-1830		20/9/2022	(二)		1830-2000
	25/9/2022	(日)		0900-1030		25/9/2022	(日)		1030-1200
	27/9/2022	(二)		1700-1830		27/9/2022	(二)		1830-2000
	2/10/2022	(日)		0900-1030		2/10/2022	(日)		1030-1200
	9/10/2022	(日)		0900-1030		9/10/2022	(日)		1030-1200
	11/10/2022	(二)	1700-1830	11/10/2022		(二)	1830-2000		
	16/10/2022	(日)	0900-1030	16/10/2022		(日)	1030-1200		
	18/10/2022	(二)	1700-1830	18/10/2022		(二)	1830-2000		

\*每階段的最後一課，均設有體能及攀爬評核，評核合格者方可接受下一階段訓練。