

2023-24 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	1/4/2023	(六)	兆麟體育館	0900-1500	甄選 測試日	1/4/2023	(六)	兆麟體育館	0900-1500
第一 階段	19/4/2023	(三)		1700-1830	第一 階段	19/4/2023	(三)		1830-2000
	26/4/2023	(三)		1700-1830		26/4/2023	(三)		1830-2000
	29/4/2023	(六)		1000-1130		29/4/2023	(六)		1130-1300
	10/5/2023	(三)		1700-1830		10/5/2023	(三)		1830-2000
	13/5/2023	(六)		1000-1130		13/5/2023	(六)		1130-1300
	17/5/2023	(三)		1700-1830		17/5/2023	(三)		1830-2000
	20/5/2023	(六)		1000-1130		20/5/2023	(六)		1130-1300
	24/5/2023	(三)		1700-1830		24/5/2023	(三)		1830-2000
	27/5/2023	(六)		1000-1130		27/5/2023	(六)		1130-1300
	31/5/2023	(三)		1700-1830		31/5/2023	(三)		1830-2000
	3/6/2023	(六)		1000-1130		3/6/2023	(六)		1130-1300
	7/6/2023	(三)		1700-1830		7/6/2023	(三)		1830-2000
第二 階段	21/6/2023	(三)		1700-1830	第二 階段	21/6/2023	(三)		1830-2000
	24/6/2023	(六)		1000-1130		24/6/2023	(六)		1130-1300
	28/6/2023	(三)		1700-1830		28/6/2023	(三)		1830-2000
	5/7/2023	(三)		1700-1830		5/7/2023	(三)		1830-2000
	8/7/2023	(六)		1000-1130		8/7/2023	(六)		1130-1300
	12/7/2023	(三)		1700-1830		12/7/2023	(三)		1830-2000
	15/7/2023	(六)		1000-1130		15/7/2023	(六)		1130-1300
	19/7/2023	(三)		1700-1830		19/7/2023	(三)		1830-2000
	22/7/2023	(六)		1000-1130		22/7/2023	(六)		1130-1300
	26/7/2023	(三)		1700-1830		26/7/2023	(三)		1830-2000
29/7/2023	(六)	1000-1130		29/7/2023	(六)	1130-1300			
第三 階段	2/8/2023	(三)		1700-1830	2/8/2023	(三)	1830-2000		
	30/8/2023	(三)		1700-1830	30/8/2023	(三)	1830-2000		
	2/9/2023	(六)		0900-1100	2/9/2023	(六)	1100-1300		
	6/9/2023	(三)		1700-1830	6/9/2023	(三)	1830-2000		
	9/9/2023	(六)		0900-1100	9/9/2023	(六)	1100-1300		
	13/9/2023	(三)		1700-1830	13/9/2023	(三)	1830-2000		
	16/9/2023	(六)		0900-1100	16/9/2023	(六)	1100-1300		
	20/9/2023	(三)		1700-1830	20/9/2023	(三)	1830-2000		
	23/9/2023	(六)		0900-1100	23/9/2023	(六)	1100-1300		
	27/9/2023	(三)		1700-1830	27/9/2023	(三)	1830-2000		
	4/10/2023	(三)		1700-1830	4/10/2023	(三)	1830-2000		
	7/10/2023	(六)		0900-1100	7/10/2023	(六)	1100-1300		
	11/10/2023	(三)	1700-1830	11/10/2023	(三)	1830-2000			
	14/10/2023	(六)	0900-1100	14/10/2023	(六)	1100-1300			
	18/10/2023	(三)	1700-1830	18/10/2023	(三)	1830-2000			
21/10/2023	(六)	0900-1100	21/10/2023	(六)	1100-1300				
25/10/2023	(三)	1700-1830	25/10/2023	(三)	1830-2000				
28/10/2023	(六)	0900-1100	28/10/2023	(六)	1100-1300				
1/11/2023	(三)	1700-1830	1/11/2023	(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。

2023-24 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	2/4/2023	(日)	圓洲角體育館	0900-1500	甄選 測試日	2/4/2023	(日)	圓洲角體育館	0900-1500
第一 階段	26/4/2023	(三)		1700-1830	第一 階段	26/4/2023	(三)		1830-2000
	29/4/2023	(六)		1000-1130		29/4/2023	(六)		1130-1300
	3/5/2023	(三)		1700-1830		3/5/2023	(三)		1830-2000
	6/5/2023	(六)		1000-1130		6/5/2023	(六)		1130-1300
	10/5/2023	(三)		1700-1830		10/5/2023	(三)		1830-2000
	13/5/2023	(六)		1000-1130		13/5/2023	(六)		1130-1300
	17/5/2023	(三)		1700-1830		17/5/2023	(三)		1830-2000
	20/5/2023	(六)		1000-1130		20/5/2023	(六)		1130-1300
	24/5/2023	(三)		1700-1830		24/5/2023	(三)		1830-2000
	27/5/2023	(六)		1000-1130		27/5/2023	(六)		1130-1300
	31/5/2023	(三)		1700-1830		31/5/2023	(三)		1830-2000
	3/6/2023	(六)		1000-1130		3/6/2023	(六)		1130-1300
第二 階段	21/6/2023	(三)		1700-1830	第二 階段	21/6/2023	(三)		1830-2000
	24/6/2023	(六)		1000-1130		24/6/2023	(六)		1130-1300
	28/6/2023	(三)		1700-1830		28/6/2023	(三)		1830-2000
	5/7/2023	(三)		1700-1830		5/7/2023	(三)		1830-2000
	8/7/2023	(六)		1000-1130		8/7/2023	(六)		1130-1300
	12/7/2023	(三)		1700-1830		12/7/2023	(三)		1830-2000
	15/7/2023	(六)		1000-1130		15/7/2023	(六)		1130-1300
	19/7/2023	(三)		1700-1830		19/7/2023	(三)		1830-2000
	22/7/2023	(六)		1000-1130		22/7/2023	(六)		1130-1300
	26/7/2023	(三)		1700-1830		26/7/2023	(三)		1830-2000
	29/7/2023	(六)		1000-1130		29/7/2023	(六)		1130-1300
	2/8/2023	(三)		1700-1830		2/8/2023	(三)		1830-2000
第三 階段	30/8/2023	(三)		1700-1830	第三 階段	30/8/2023	(三)		1830-2000
	2/9/2023	(六)		0900-1100		2/9/2023	(六)		1100-1300
	6/9/2023	(三)		1700-1830		6/9/2023	(三)		1830-2000
	9/9/2023	(六)		0900-1100		9/9/2023	(六)		1100-1300
	13/9/2023	(三)		1700-1830		13/9/2023	(三)		1830-2000
	16/9/2023	(六)		0900-1100		16/9/2023	(六)		1100-1300
	20/9/2023	(三)		1700-1830		20/9/2023	(三)		1830-2000
	23/9/2023	(六)		0900-1100		23/9/2023	(六)		1100-1300
	27/9/2023	(三)		1700-1830		27/9/2023	(三)		1830-2000
	4/10/2023	(三)		1700-1830		4/10/2023	(三)		1830-2000
	7/10/2023	(六)		0900-1100		7/10/2023	(六)		1100-1300
	11/10/2023	(三)	1700-1830	11/10/2023		(三)	1830-2000		
14/10/2023	(六)	0900-1100	14/10/2023	(六)	1100-1300				
18/10/2023	(三)	1700-1830	18/10/2023	(三)	1830-2000				
21/10/2023	(六)	0900-1100	21/10/2023	(六)	1100-1300				
25/10/2023	(三)	1700-1830	25/10/2023	(三)	1830-2000				
28/10/2023	(六)	0900-1100	28/10/2023	(六)	1100-1300				
1/11/2023	(三)	1700-1830	1/11/2023	(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。