



中國香港攀總

主辦



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

資助

# 2024 - 2025

# 青苗競賽攀登

# 培訓計劃



中國香港攀總

## 2024-2025 青苗競賽攀登培訓計劃



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

### 報名表格

(請用正楷填寫下列各項)

本人擬參加 (請在適用的口上加「✓」, 只可選擇 1 項):

SL-A

SL-B

YCK-A

YCK-B

之甄選日及訓練課程。

姓名: (中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 身份證號碼 (首 4 位數字或字母): \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 支票銀行及號碼: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

曾參加青苗培訓計劃之年份: \_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名: \_\_\_\_\_ 緊急聯絡人電話: \_\_\_\_\_

申請人簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

家長同意書 (由家長或監護人填寫)

本人謹此聲明, 敝子弟 \_\_\_\_\_ 的健康及體能良好, 適宜參與中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦之 2024-2025 青苗競賽攀登培訓計劃。

家長簽署: \_\_\_\_\_ 家長姓名: \_\_\_\_\_

家長聯絡電話: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

你提供的資料, 只作康樂及文化事務署與合辦機構舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與中國香港攀山及攀登總會有限公司聯絡, 查詢電話: 2504 8125。

## 青苗競賽攀登培訓計劃

青苗競賽攀登培訓計劃由中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦，康樂及文化事務署（康文署）資助。訓練課程將在康文署轄下體育館及指定之室內抱石場進行，並由中國香港攀山及攀登總會有限公司的資深教練任教。接受培訓的學員必須具備基本的競賽攀登技術及通過甄選測試，表現良好者將獲接納進入第一階段的訓練。訓練會以循序漸進式分階段進行，學員須通過評核才可晉升至較高階段的訓練。

### 宗旨：

1. 鼓勵有志在競賽攀登運動發展的青少年加入，發展個人潛能及學習專項運動技能；
2. 加強在地區層面的運動訓練；
3. 培養青少年有良好體育精神；
4. 透過有系統的訓練，發掘有潛質的學員接受中國香港攀山及攀登總會有限公司的進一步培訓；
5. 表現良好的學員有機會被中國香港攀山及攀登總會有限公司挑選，參加本會的區隊代表隊甄選，繼而進入香港青少年運動攀登代表隊，代表香港參與國際賽事並以奪取優異成績為目標。

### 參加資格：

歡迎 7-11 歲 (以出生年份計算，即 2013 至 2017 年出生) 及具備競賽攀登基本技術的青少年參加甄選 (本計劃不適合初學者參加)。

### 課程內容：

訓練分三階段進行，學員於每個階段必須達到指定的出席率要求，方可參加在該段最後一課節之體能及攀爬技術評核，評核合格者方可進入下一階段的訓練。

1. 第一階段的訓練着重加強學員的基本體能訓練及改善基本攀爬技術，出席率須達 70%以上；
2. 第二階段的訓練會加強攀爬技術及比賽技巧，出席率須達 70%以上；
3. 第三階段的訓練會教授比賽時的戰術及心理，並進一步加強攀爬技巧，出席率須達 80%以上。

### 課程日期、時間及地點\*：

1. 第一階段上課日期：2024 年 5 至 6 月 (共 12 堂)
2. 第二階段上課日期：2024 年 6 至 7 月 (共 10 堂，並須出席 2024 年 8 月 3 日舉行之攀爬能力測試日)
3. 第三階段上課日期：2024 年 8 至 11 月 (共 18 堂)

課程編號	上課地點	課程日期及時間
SL-A	兆麟體育館	第一及二階段：逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 10 時正至 11 時 30 分 第三階段：逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 9 時正至 11 時正
SL-B	兆麟體育館	第一及二階段：逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時 30 分至 1 時正 第三階段：逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時正至下午 1 時正
YCK-A	圓洲角體育館	第一及二階段：逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 10 時正至 11 時 30 分 第三階段：逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 9 時正至 11 時正
YCK-B	圓洲角體育館	第一及二階段：逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時 30 分至 1 時正 第三階段：逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 11 時正至下午 1 時正

\*詳情請參閱上載於本會網站 [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) 之「課程時間表」；第三階段部份課堂將會安排於指定抱石場地進行，詳情將另行通知入選學員

### 甄選日期及時間：

課程編號	甄選日期	後備甄選日期	甄選時間	甄選地點
SL-A / SL-B	6/4/2024 (六)	13/4/2024 (六)	上午 10 時正至下午 4 時	兆麟體育館
YCK-A / YCK-B	7/4/2024 (日)	14/4/2024 (日)	上午 10 時正至下午 4 時	圓洲角體育館

### 名額及費用\*\*：

甄選日：各上課地點 50 人 (名額先到先得，滿額即止) / 港幣 80 元

第一階段：32 人 (每個課程 8 人) / 港幣 400 元

第二階段：28 人 (每個課程 7 人) / 港幣 650 元 (於完成第一階段後收取)

第三階段：24 人 (每個課程 6 人) / 港幣 800 元 (於完成第二階段後收取)

\*\*名額或會按實際情況而作出調整

### 報名辦法：

1. 每位只可報讀一班課程，如填報資料不全/有誤，報名將不獲受理；
2. 填妥 **報名表格** 連同 **劃線支票 2 張** (甄選費用\$80 及 第一階段報名費\$400)，支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，支票背部請寫上參加者姓名及課程名稱「YATS 24/25」，於 **2024 年 3 月 15 日** 或之前郵寄 (以郵戳日期為準，本會恕不承擔一切郵遞延誤或失誤之風險) 或親臨本會行政辦事處遞交 (地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運樓 1013 室)，信封面請註明「YATS 24/25」；
3. 如截止報名日期後尚餘名額，將於本會網站 [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) 內公佈，並繼續以先到先得方式報名，滿額即止。

### 獎勵：

完成三個階段之參加者，經評定合格後，將獲發證書乙張。

### 備註：

1. 本會將會以電郵通知參加者確認報名及甄選詳情；
2. 報名一經接納，將不可更改任何已遞交的資料，甄選日報名費將不獲發還；
3. 教練將按參加者於甄選當日表現作準，以決定是否獲取錄進入第一階段的訓練；
4. 取錄名單將於甄選測試日後 7 個工作天內以電郵方式通知；
5. 所有落選者已遞交之第一階段報名費支票將會被銷毀；
6. 主辦機構有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，學員不得異議；
7. 本章程如有未盡善之處，主辦機構有權隨時修改，且不作另行通知。

### 查詢：

電郵：[office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk) / 電話：2504 8125 (楊小姐)