

定向比賽技術改良班 (第四階段野外定向訓練班)

香港定向總會謹定於2020年4月至5月舉辦定向比賽技術改良班，詳情如下：

理論課

日期	2020年4月15日 (星期三)	2020年4月22日 (星期三)	2020年4月29日 (星期三)	2020年5月6日 (星期三)
時間	晚上7時至 晚上9時			
地點	香港定向總會辦事處 (九龍灣)			

實習課

日期	2020年4月18日 (星期六)	2020年4月25日 (星期六)	2020年5月2日 (星期六)	2020年5月9日 (星期六)
時間	上午九時 至 下午一時	上午九時 至 下午一時	上午九時 至 下午一時	上午九時 至 下午一時
地點	牛寮	北區公園 及 粉嶺圍	石龍拱	白石橋

形式：以野外定向技術活動為主，輔以課堂講座和小組輔導

內容：

1. 自我分析、比賽分析及評估表現因素
2. 定向技術訓練方法
3. 體適能訓練和運動創傷
4. 運動心理

報名費：港幣150元正

資格：

1. 16歲或以上之2020年總會會員
2. 持有總會第三階段(中級)野外定向訓練班證書(報名時請連同有關副本交予本會) 及
3. 曾參加16歲或以上組別之中長距離排名聯賽並取得排名分數650分或以上

(如參加者未能提交所有文件，將不獲接受報名)

報名辦法：

1. 參加者請填妥報名表格，並附上：
 1. 第三階段(中級)野外定向訓練班證書副本，及
 2. 港幣150元之劃線支票(抬頭：香港定向總會)，支票背面請寫上姓名及課程名稱；

電郵副本致 samchau@oahk.org.hk 及寄回“九龍灣宏開道15號九龍灣工業中心727室”

名額：12人

考勤 : 1. 參加者必須全期出席(100%) 及
2. 完成兩場16歲或以上組別之中長距離排名聯賽，每場取得700分或以上
(需按照年齡組別自費報名，及需於課程完成後一年內取得以上成績)

獎勵 : 野外定向第四學習階段證書 (費用港幣60元正)

截止報名日期 : 2020年4月5日 (先到先得，額滿即止)

查詢電話 : 3460 3177

備註 : 大會保留最後修訂章則之權利