

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2021年1月至2月舉辦定向比賽技術改良班，詳情如下：

理論課

日期	2021年1月6日 (星期三)	2021年1月13日 (星期三)	2021年1月20日 (星期三)	2021年2月3日 (星期三)
時間	晚上7時半 至 晚上9時半			
地點	九龍麗閣邨麗葵樓三樓九龍區獎勵計劃中心			

實習課

日期	2021年1月9日 (星期六)	2021年1月16日 (星期六)	2021年1月23日 (星期六)	2021年2月6日 (星期六)
時間	下午一時 至 下午五時			
地點	待定			

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2020-2021年總會會員
2. 持有總會第三階段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)

報名連結：<https://form.jotform.com/203267723556459>

名額：9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 : 定向比賽技術改良班 (第四階段野外定向訓練班)證書 (費用港幣60元正)

截止報名日期 : 2020年12月28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