

Young Athletes Diving Training Scheme 2018-19

2018-19 年度青苗跳水訓練計劃

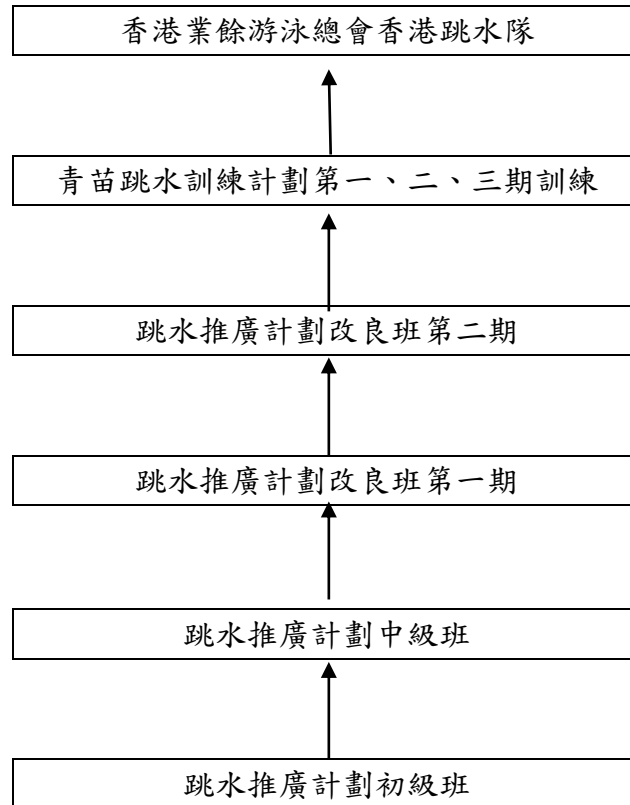
主辦機構：
Organized by:



資助機構：
Subvented by:



跳水推廣計劃晉升圖：



課程大綱：

第一、二和三期： (水上訓練)	一) 1 及 3 米板和跳台 - 複習及改善基本動作。 二) 1 及 3 米板和跳台 - 教授比賽基本動作。 三) 1 及 3 米板和跳台 - 複習及改善比賽基本動作。
第一、二和三期： (陸上訓練)	陸上訓練主要教授動作模仿操、空中動作(在彈網上訓練)、板上基本動作(陸上跳板上訓練)和基本體能訓練

** 教練將會因應學員學習進度而編制適合的課程內容。

參加資格：

第一期：	1. 年齡 7-18 歲 2. 必須擁有之出席證書或跳水經驗 - 曾參與由香港業餘游泳總會所舉辦之跳水比賽(2016, 2017 或 2018 年) 及水試取錄者優先 - 如有剩額將給予持有 2017 至 2018 年度青苗跳水訓練計劃之出席證書及水試取錄者 - 如再有剩額將給予持有 2017 至 2018 跳水改良班出席證書及水試取錄者
------	---

第二期：	1. 年齡 7-18 歲 2. 必須擁有之出席證書或跳水經驗 a. 2018 至 2019 年度青苗跳水訓練計劃第一期之出席達 70%及水試取錄者優先 b. 如有剩額將給予 2018 至 2019 年度青苗跳水訓練計劃第一期之出席率達 50%及水試取錄者 c. 如再有剩額將給予曾參與由香港業餘游泳總會所舉辦之跳水比賽(2016, 2017 或 2018 年) 及水試取錄者 d. 如再有剩額將給予持有 2017 至 2018 青苗跳水訓練計劃之出席證書及水試取錄者 e. 如再有剩額將給予持有 2017 至 2018 跳水改良班出席證書及水試取錄者
第三期：	1. 年齡 7-18 歲 2. 必須擁有之出席證書或跳水經驗 a. 2018 至 2019 年度青苗跳水訓練計劃第二期之出席達 70%及水試取錄者優先 b. 如再有剩額將給予 2018 至 2019 年度青苗跳水訓練計劃第二期之出席率達 50%及水試取錄者 c. 如再有剩額將給予曾參與由香港業餘游泳總會所舉辦之跳水比賽(2016, 2017 或 2018 年) 及水試取錄者 d. 如再有剩額將給予持有 2017 至 2018 青苗跳水訓練計劃之出席證書及水試取錄者 e. 如再有剩額將給予持有 2017 至 2018 跳水改良班出席證書及水試取錄者

水試內容：

第一期：	3 個動作 (1 個一米跳板基本動作和 1 個向前半週動作和 1 個三米跳板倒下動作)
第二期：	青苗跳水訓練計劃第一期教授的 3 個動作(1 個一米跳板向前半週動作和 1 個向後半週動作和 1 個三米跳板向前半週動作)
第三期：	青苗跳水訓練計劃第二期教授的 3 個動作(1 個一米跳板向前一週半動作和 1 個向內半週動作和 1 個三米跳板向前半週動作)

水試時間及地點：

	日期	時間	地點
第一至三期	開課首天	上課時間	所屬上課班別的泳池

備註：

- 參加水試學員請於水試報到時出示有效之身份證明文件
- 參加水試學員請於水試前十分鐘到達游泳池團體入閘處集合，教練將安排學員進入泳池
- 學員必需參加水試，如參加者未能參加水試，必須以書面申請和呈交證明文件，否則主辦機構將不會安排水試補考給學員，補考只安排在第二課，如沒有餘額，水試補考亦會取消
- 水試只會安排於指定日期，當天如有班別水試人數少於 10 名(不計補考人數)，該班別課程亦將會取消
- 水試成績將於水試當日即時公佈
- 未出席補考水試之學員，所繳費用概不發還
- 未被水試取錄或申請未被接納之學員或該班別課程被取消，主辦機構將銷毀有關支票及報名表格
- 水試取錄資格：
 - 必須完成指定水試動作
 - 將根據參加資格表內 a-e 分別計算水試成績的總分次序由高至低排列，以較高分為優先

課程及費用：

課程	每班名額 (人)	課程費用 (港幣)	授課語言	開始報名日期	截止報名日期
第一期：	20	\$360	廣東話	即日	2018 年 5 月 28 日
第二期：	20	\$360	廣東話	2018 年 8 月 17 日	2018 年 9 月 3 日
第三期：	20	\$360	廣東話	2018 年 11 月 30 日	2018 年 12 月 19 日

備註：

1. 水試名單將於截止報名後五個工作天內上載到本會網頁公佈。
2. 如人數不足，課程將取消，主辦機構將銷毀有關支票及報名表格
3. 報名一經接納，所繳的費用概不發還 (除班別取消外)
4. 報名資料不全，恕不受理。
5. 訓練課程時間表如有任何爭議，以香港業餘游泳總會最後決定為準。
6. 主辦機構保留修改本章程的權利，參加者不得異議。

獎勵：

完成各個階段課程及經評核合格和達到 70%出席率的學員可獲頒發出席證書乙張。

(出席率計算方法：遲到 10 分鐘及早退 30 分鐘示作缺席，如有特殊原因，學員需以書面形式向主辦機構申請)

報名方法：

郵寄 或 親臨報名

請郵寄或親身遞交以下資料往香港業餘游泳總會辦事處，地址：九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室

- 甲、 已填妥之申請表格(每份表格只可申請一個課程班別)
- 乙、 身份證明文件副本
- 丙、 跳水推廣計劃改良班第一、二期或青苗跳水訓練第一、二或三期的證書副本或參與本地或海外跳水比賽之成績證明副本
- 丁、 劃線支票(支票抬頭請寫“HKASA”，每位參加者須分開支票)

如有查詢，請致電 2572 8594 與本會職員聯絡或瀏覽本會網頁 www.hkasa.org.hk

辦公時間：星期一至五，上午 10 時至下午 1 時 / 下午 2 時至 5 時

Young Athletes Diving Training Scheme 2018-19

2018-19 年度青苗跳水訓練計劃

Training Schedule of Young Athletes Diving Training Scheme 青苗跳水訓練班時間表

第一期

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號
Every Mon & Wed 星期一、三				
Kowloon Park Diving Pool 九龍公園跳水池	11,25/6/2018 9,16,23,30/7/2018 6,13,20,27/8/2018 3/9/2018	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-1A-18
	13,20,27/6/2018 11,18,25/7/2018 1,8,15,22,29/8/2018 5/9/2018	Wednesday 星期三		
Every Fri 星期五 Except 4/7 (Wed 星期三)				
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	4/7/2018	Wednesday 星期三	5 pm - 7 pm	DKPY-1A-18
	15,22,29/6/2018 6,13,20,27/7/2018 3,10,17,24,31/8/2018 7/9/2018	Friday 星期五		

第二期

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號
Every Mon & Wed 星期一、三				
Kowloon Park Diving Pool 九龍公園跳水池	17/9/2018 8,15,22,29/10/2018 5,12,19,26/11/2018 3,10,17/12/2018	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-2A-18
	7,21,28/11/2018 5,12,19/12/2018	Wednesday 星期三		

Every Fri 星期五				
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	19,26/9/2018; 3,10,24/10/2018	Wednesday 星期三	5 pm - 7 pm	DKPY-2A-18
	21,28/9/2018; 5,12,19,26/10/2018; 2,9,23,30/11/2018; 7,14,21,28/12/2018	Friday 星期五		

第三期 (更新於 2018 年 12 月 3 日)

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號
Every Mon & Wed 星期一、三				
Kowloon Park Diving Pool 九龍公園跳水池	21,28/1/2019 11,18,25/2/2019 4,11,18,25/3/2019	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-3A-18
	9,16,23,30/1/2019 13,20,27/2/2019 6,13,20,27/3/2019	Wednesday 星期三		
Every Fri 星期五 Except 14/1 (Mon 星期一)				
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	14/1/2019	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-3A-18
	4,11,18,25/1/2019 1,8,15,22/2/2019 1,8,15,22,29/3/2019	Friday 星期五		

備註:

訓練時間如有更改，本會將作另行通知。

如上課前兩小時，天文台懸掛 8 號風球或黑色暴雨警告，該課堂將會取消，本會不作另行通知及補堂。