



山海公城訓練聯盟

MOPC TRAINING ALLIANCE

階段性培訓計劃

山海公城訓練聯盟將分為：初始學習階段、拔尖進修階段、精英發展階段
將以3個月為一期(季)

階段	青苗計劃		精英發展階段
	初始學習階段	拔尖進修階段	
宗旨	給予希望向定向發展的人士, 適當的引導及協助	給予決定投身於精英化定向運動發展的人士, 全方位的培訓	給予定向精英及代表隊培訓人士, 將培訓精英運動員為依家歸
目標	以定向運動發展為基礎, 在參與定向的活動中發掘潛能於快樂	以香港排名聯賽 - 進入精英組及參選香港定向集訓隊(港隊/代表隊)為目標	將以香港代表隊選拔及針對各國際比賽爭奪名次為目標
技術訓練	訓練安排	每季 5-6 次	
	收生人數	10	20
	教學比例	1 : 10	
	訓練時間	每次 3 小時	
體能訓練	訓練安排	逢星期三	
	訓練時間	每次 2 小時	
課程收費	全期三個月: \$1000		1 : 1 需經教練與學員商討後, 根據學員實際情況而定

2023年7 – 9月 第三季 訓練日期

	訓練日期	訓練時間	地點	內容
技術訓練	2023年07月08日 (六)	10:00 – 12:00	九龍仔公園	短距離訓練
	2023年07月29日 (六)	10:00 – 12:00	石硤尾公園	短距離訓練
	2023年08月05日 (六)	10:00 – 12:00	佐敦	短距離訓練
	2023年08月12日 (六)	10:00 – 12:00	蒲崗村道公園	短距離訓練
	2023年09月02日 (六)	10:00 – 12:00	摩士公園	短距離訓練
	2023年09月16日 (六)	10:00 – 13:00	百勝角	中長距離訓練

以下活動可自由參與

體能訓練	2023年07月05日 (三)	19:00 – 21:00	九龍公園	體能訓練
	2023年07月12日 (三)	19:00 – 21:00	九龍公園	體能訓練
	2023年07月19日 (三)	19:00 – 21:00	荃灣公園	體能訓練
	2023年07月26日 (三)	19:00 – 21:00	荃灣公園	體能訓練
	2023年08月02日 (三)	19:00 – 21:00	荔枝角公園	體能訓練
	2023年08月09日 (三)	19:00 – 21:00	荔枝角公園	體能訓練
	2023年08月16日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年08月23日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年08月30日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年09月06日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年09月13日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年09月20日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年09月27日 (三)	19:00 – 21:00	斧山道運動場	體能訓練
	2023年09月30日 (六)	10:00 – 12:00	花山	體能訓練 (越野跑)

比賽會議	南粵古驛道大賽 (香港站) – 香港粉嶺高爾夫球場、上水圍			
	2023年08月18日 (五)	20:00 – 21:00	網上會議	賽前預備會議
	2023年08月20日 (日)	20:00 – 21:00	網上會議	賽後檢討會議
	山海公城定向系列 2023 第三站 (短距離) – 大圍南			
	2023年08月26日 (六)	20:00 – 21:00	網上會議	賽前預備會議
	2023年08月27日 (日)	20:00 – 21:00	網上會議	賽後檢討會議
	Str8 x TerraX 短途定向巡迴賽 2023 第九回合 暨 香港定向排名聯賽 (短距離) – 中環			
	2023年09月09日 (六)	20:00 – 21:00	網上會議	賽前預備會議
	2023年09月10日 (日)	20:00 – 21:00	網上會議	賽後檢討會議
	香港定向排名聯賽 (中/長距離) – 扶輪公園			
	2023年09月23日 (六)	20:00 – 21:00	網上會議	賽前預備會議
	2023年09月24日 (日)	20:00 – 21:00	網上會議	賽後檢討會議

報名方法

第一步: 填寫申請表

www.bit.ly/MOPCTAparticipantinformation

第二步: 繳付費用

1. 銀行轉帳 Bank Transfer:

HSBC:454-847716-833(TSE LOK HIN)

2. 轉數快 FPS:

快速系統識別碼 FPS Identifier : 169007598
(TSE LOK HIN)

第三步: 待核實回覆

查詢電郵: mopctrainingalliance@gmail.com

查詢電話: 5426 0649 (游Sir) / 9584 3402 (Paul Sir)