

傳真及郵寄

致各跳水屬會：

敬啟者：

香港跳水訓練組運動員申請(二零零六一月至四月)

新一期香港跳水訓練組將於二零零六年一月開始訓練。現通知各跳水屬會可向本會推薦合資格參加香港跳水訓練組的運動員(隨函附有跳水訓練組及預備組參加資格)。跳水訓練組一月、二月(暫定)訓練時間表亦見附件。訓練費用為港幣一千四百元正。

此外，本會將接受曾於二零零四至零五年度本會主辦的跳水錦標賽中獲得頭三名成績運動員申請成為跳水訓練組隊員。如貴會之運動員於上述比賽中獲得四至六名則可申請成為跳水訓練預備組成員。

有意參加者請連同已填妥之申請表，屬會推薦信及過去之成績(須附上官方成績副本)並於二零零五年十二月二十二日(星期四)前遞交至本會。

現役訓練組(不包括預備組)成員如欲繼續參與新一期的訓練，則只須於上述日期前向本會遞交已填妥之申請表及*訓練費用港幣一千四百元正(平均每月三百五十元正)。請留意零四及零五年度的跳水比賽成績、運動員出席率及品格將會是甄選的重要因素。過期遞交的申請將不會接受，申請獲接納之運動員將會另行發信通知。

如有疑問，請致電 2572 8594 與本會職員陳小姐聯絡。

*註：香港跳水訓練組訓練費港幣一千四百元並不包括海外訓練。

香港業餘游泳總會

跳水委員會主席

王敏超啟

二 五年十二月十四日

副本呈： 義務秘書、義務司庫、副義務秘書、
跳水委員會義務秘書

HONG KONG AMATEUR SWIMMING ASSOCIATION
香港業餘游泳總會
DIVING TRAINING SQUAD MEMBER ENTRANCE REQUIREMENT
香港跳水組訓練組及預備組運動員參加資格

基本資格：

1. 香港業餘游泳總會跳水組 2005-2006 年度註冊會員。
2. 合乎香港業餘游泳總會跳水組一般性居留條件。
3. 健康及體能良好並適宜參與訓練。
4. 積極參與香港業餘游泳總會舉辦的跳水比賽。
5. 有良好的態度、品行、操守。
6. 參加香港業餘游泳總會舉辦的跳水比賽，並達到一定水準。

報名程序：

1. 填妥申請表格。
2. *由屬會書面推薦，經香港業餘游泳總會跳水委員會審核。
3. 合資格的運動員將收到取錄通知書及訓練時間表。
4. 運動員需將以下郵寄或親身交以下資料到香港業餘游泳總會辦事處：
 - 填妥的申請表格
 - 運動員比賽紀錄表
 - 屬會推薦書
 - 身份證明文件副本乙份
 - 港幣一千四百元正劃線支票，支票抬頭請書“HKASA” 已包括 2006 年 1 月、2 月、3 月及 4 月份之訓練費，申請一經接納所繳費用概不發還。
 - 證件相 4 張
 - 貼有足夠郵資的回郵信封 2 個，信封面請填上申請人地址。

主辦機構保留修改本章程的權力，參加者不得異議。

*不適用於現役跳水組成員

HKASA Diving Training Squad Training Schedule 香港業餘游泳總會跳水訓練組訓練時間表

Month: January / 一月

Year : 2006

updated: 14 December, 2005

暫定 version 1

Date 日期		Time of Training 訓練時間	Activities 訓練內容	Venue 訓練場地	Group 組別	Remarks 備註	
1	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R	<i>Public Holiday</i>	
2	一	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B	<i>Public Holiday</i>	
3	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
4	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
5	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
6	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A		
7	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
8	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R		
9	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B		
10	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
11	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
12	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
13	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A		
14	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
15	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R		
16	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B		
17	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
18	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
19	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
20	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A		
21	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
22	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R		
23	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B		
24	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
25	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
26	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R		
27	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A		
28	六	年廿九					<i>Public Holiday</i>
29	日	年初一					<i>Public Holiday</i>
30	一	年初二					<i>Public Holiday</i>
31	二	年初三					<i>Public Holiday</i>

A 十六歲或以上
B 十五歲或以下
R 預備組

HKASA Diving Training Squad Training Schedule 香港業餘游泳總會跳水訓練組訓練時間表

Month: January / 二月

Year : 2006

updated: 14 December , 2005

暫定 version 1

Date 日期		Time of Training 訓練時間	Activities 訓練內容	Venue 訓練場地	Group 組別	Remarks 備註
1	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
2	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
3	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A	
4	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
5	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R	
6	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B	
7	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
8	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
9	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
10	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A	
11	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
12	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R	
13	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B	
14	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
15	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
16	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
17	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A	
18	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
19	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R	
20	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B	
21	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
22	三	19:00- 22:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
23	四	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
24	五	19:00- 22:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	A	
25	六	14:00- 17:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	
26	日	10:00- 13:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	R	
27	一	18:00- 21:00	陸上訓練	九龍公園彈網室	B	
28	二	17:00- 19:00	水上訓練	九龍公園跳水池	A+B+R	

A 十六歲或以上
B 十五歲或以下
R 預備組

