

2019-2020 年度拳擊培育系統計劃

Boxing Team Feeder System 2019-2020

章程

- 一. 本會簡介： 香港拳擊總會成立於 1955 年，為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會成員，本港拳擊運動認可之管理及代表性組織，亦為國際性拳擊組織--國際拳擊總會(A.I.B.A.)香港區唯一法定成員。
- 二. 活動宗旨： a. 甄選具潛質的青少年作重點培訓，以栽培成拳擊運動員為目標，作出相應並合適的訓練。
b. 藉著有系統及持續性的訓練，進而提昇本地青少年運動員的拳擊水平。
- 三. 課程內容： 本季課程將以提升拳擊運動員的體能作為訓練重點，藉著一系列的體能訓練，去提升運動員的力量、耐力及協調性。
內容包括： i. 進行專為拳擊運動員而設的體能訓練
ii. 體能訓練中的理論、目的及方法
iii. 基本拳擊技術訓練
- 四. 活動日期： 2019 年 11 月至 12 月份
- 五. 活動地點： 深水埗北河街體育館六樓拳擊室
- 六. 名額： 15 名
- 七. 年齡組別： 16 歲至 24 歲的青少年。
- 八. 報名資格： a. 已完成基礎拳擊訓練的青少年運動員
b. 香港拳擊總會 2019-2021 年度註冊運動員
c. 由本會屬會或認可教練推薦的學員
(*曾代表香港參與拳擊國際性賽事者不可參與本訓練計劃)
- 九. 活動器材： 由香港拳擊總會提供
- 十. 個人裝備： 參與者必須自行準備個人裝備如下：
a. 拳套 b. 紮手帶 c. 護齒 d. 護襠(男子運動員) e. 運動背心及短褲
f. 運動鞋/拳擊鞋
- 十一. 費用： 港幣 \$300 元正 (凡成功報名者均可獲得紮手帶乙對。)
(出席率達 75%或以上者可獲頒發出席證書乙份，以茲證明。)
- 十二. 報名日期： 由即日起，先到先得，額滿即止(名額先到先得，額滿即止)。
- 十三. 報名手續： 1. 報名方式
網上報名：於本會網站 www.hkboxing.org.hk 進行網上登記後，請完成繳費手續。
2. 繳費形式
a. 轉數快(快速支付系統)：識別代號為：1499102，請於本會網站完成繳費手續。
b. 信用卡線上付款：請於本會網站完成繳費手續(如個別銀行交易時需額外收取付款人及收款人佣金或手續費用，相關佣金或手續費用需由參加者支付)。
3. 未滿十八歲之參加者必需上載家長簽名以作核准。
4. 敬請閣下自行將繳費記錄存妥，方便有需要時核對。
- 十四. 查詢： 香港拳擊總會
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1012 室
網址：www.hkboxing.org.hk 電郵地址：admin@hkboxing.org.hk
電話：(852) 2504-8130 傳真：(852) 2882-5443
- 十五. 備註： 如學員報名人數不足一半，課程將會取消。

2019-2020 年度拳擊培育系統計劃

Boxing Team Feeder System 2019-2020

2019 年 11 月至 12 月份

章程

階段	年份	月份	日期	星期	時間	地點
第一階段 - 技術及體能測試	2019 年	11 月	01 日	五	下午 4 至 下午 6 時	深水埗 北河街體育館六樓 拳擊室
第二階段 - 訓練課程	2019 年	11 月	04,05,06,07,08 日 11,12,13,14,15 日 18,19,20,21 日 25,26,27 日	一至五	下午 4 至 下午 6 時	
		12 月	02,03,04,05,06 日 09,10,11,12,13 日 16,17,18,19,20 日 23,24,27 日 30,31 日	一至五	下午 4 至 下午 6 時	
備註：參加者必須出席技術及體能測試，達標者將接納進入第二階段訓練。 (現有學員無須參加是次測試，可直接進入第二階段訓練。)						

01. 學員於上課時請帶同收據(如適用)及報名時使用的身份證明文件正本，以供教練查核。
02. 除特別註明外，所有活動均以粵語進行。
03. 主辦活動機構及教練有權拒絕讓不守紀律的學員繼續上課，所繳費用概不發還。
04. 學員請注意自己的身體狀況，如感到不適，或出現傳染病病徵，如發燒、呼吸道徵狀（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，不應勉強上課。
05. 學員必須服從教練之指導作練習。
06. 學員如懷疑被性騷擾，應盡快知會場地職員、有關體育總會或康樂及文化事務署，亦可直接向平等機會委員會 (電話: 2511 8211)投訴。
07. 學員請勿攜帶寵物參加活動。
08. 學員不可干預教練對其他學員之指導工作。
09. 學員必須對其他場地使用者及工作人員有禮。
10. 學員應注意自己的身體情況，如有任何不適，請與教練提出。
11. 學員如有需要，請自行購買個人保險。
12. 如活動前 2 小時天文台發出黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號，訓練取消。因天氣關係取消的活動不會另作補課，所繳報名費概不發還。
13. 如活動前 2 小時天文台除下黑色/紅色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號，訓練如常舉行。
14. 主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。
15. 報名一經接納，報名費用將不會退回。