

日期	2016年-17年 活動預告 / 項目	地點
2017年 2月5日	Hong Kong Diving Competition Series (Part 3) 2015-16 香港跳水計分賽-第三部	<九龍公園> 截止註冊: 12月5日
3月12日	跳水同樂日	<九龍公園> 9:00-14:00
3月19日	Hong Kong Novice Diving Championships 新秀跳水錦標賽 2016	<九龍公園> 截止註冊: 1月19日

歡迎隨時登入網址 : www.diving-concepts.com 查閱更多資料 或 電 9850-6623 哥頓Sir洽 (下午 5:00後)

有關各組每日之準確訓練時間,請於網上查看為準.下列時間為參考之用.

2016/17 年常規訓練時段預算

	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六	SUN 日
租場預算	2100-2200 DV KP	1800-2100 L1	跳水池和陸上訓練館之分配時段預算如本表 但因各比賽或活動之用而有所改變,敬請留意更新為準.			1100-1300 DV KP 1200-1400 L1 KP	0900-1100 L1 KP 1000-1200 DV KP
港訓組	1700-1900 DV KP	出席星期三之學員,請於 中午前通知哥頓Sir	1700-1900 DV KP		*按情況增減	*1500-1800 DV KP	*1500-1800 DV KP

少年 初班/ 進階	初班每節一小時 進階每節兩小時			初班每節一小時 1200-1300 跳水或彈網	進階每節兩小時 1100-1300 跳水和彈網	1100-1300 DV KP OR 1200-1300 DV KP 1300-1400 L1 KP	
成人組 初階/進階	2000-2050 RUN 2100-2200 KP	只限星期一晚	初班每節一小時 2100-2200	初班每節一小時 2000-2200			
新秀組		1800-2000 L1	***新秀 二六組 和 二日組 以小組通訊為準.***			*1100-1300 DV KP	*1000-1200 DV KP
成人組 Master	2000-2045 RUN 2100-2200 KP	1900-2100 L1	***Master各隊, 請以各組教練協調時間為準.***			1100-1300 DV KP or 1200-1400 L1 KP	0900-1100 L1 KP or 1000-1200 DV KP
		陸上跳板彈網 研習班 8:00-10:00 L1					

地方代碼: KP 九龍公園泳池 DV 跳水池 L1 跳水池邊彈網室 LCK 荔枝角公園游泳池

地方代碼: KP 九龍公園泳池 DV 跳水池 L1 跳水池邊彈網室
 KP Kowloon Park Swimming Pool DV Diving Pool L1 Dryland Room

2017年 新秀組 常規訓練

日期: 2016年9月起

地點: 尖沙咀 九龍公園室內泳池 (跳水池 / 彈網室)

對象: 2005年 或之後出生之人士, 並已經完成基礎跳水訓練班 或 個別人士獲教練推薦.

組別:	新秀組 N	逢星期二	星期六 或 星期日	月費	
	每次 2 小時 每週 4 小時 水陸結合訓練	陸上訓練館 彈網 + 體能 1600-1800 L1	1100-1300 DV or 1200-1400 DV+L1 水上或陸上	900-1100 L1 + DV or 1000-1200 DV 陸上或水上	\$900
*** 上課時之訓練安排以實際租用場地安排為準. (跳水池 彈網室 健身室 或 田徑訓練 等.)					

查詢及報名: 請於下午5:00後 致電 總教練 哥頓Sir: 9850-6623 聯絡 或 電郵 diving.concepts@yahoo.com.hk

溫馨提示: 有關香港業餘游泳總會屬會共用跳水池時段資料,請到官方網站為準.

www.hkasa.org.hk

地方代碼: KP 九龍公園泳池

DV 跳水池

L1 跳水池邊彈網室

修改日期:2016.12.29

特別節目: 元旦 訓練如常 上午 9:00-11:00 陸上訓練 下午 港訓時段: 3:00-5:00

	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六	SUN 日
	2-Jan	3-Jan	4-Jan	5-Jan	6-Jan	7-Jan	1/1 & 1/8
租場 預算	2100-2200 DV 2100-2200 L1	1800-2000 L1 2000-2200 L1				1200-1300 DV 1200-1400 L1	0900-1100 L1
港訓組			1700-1900 DV			1500-1700 DV	1500-1700 DV
少年 初班/ 進階		陸上跳板彈網 研習班 8:00-10:00 L1				初 1200-1300 DV 進 1130-1400 DV	
成人組 初階/進階	2000-2050 RUN 2100-2200 KP						
新秀組		1800-2000 L1				1200-1300 DV 1300-1400 L1	0900-1100 L1
成人組 Master	2000-2045 RUN 2100-2200 KP						0900-1100 L1
	9-Jan	10-Jan	11-Jan	12-Jan	13-Jan	14-Jan	15-Jan
租場 預算	2100-2200 DV 2100-2200 L1	1800-2000 L1 2000-2200 L1				1200-1300 DV 1200-1400 L1	0900-1100 L1
港訓組	1700-1900 DV		1700-1900 DV			1500-1700 DV	1500-1700 DV
少年 初班/ 進階		陸上跳板彈網 研習班 8:00-10:00 L1				初 1200-1300 DV 進 1130-1400 DV	
成人組 初階/進階	2000-2050 RUN 2100-2200 KP						
新秀組		1800-2000 L1				1200-1300 DV 1300-1400 L1	0900-1100 L1
成人組 Master	2000-2045 RUN 2100-2200 KP						0900-1100 L1
	16-Jan	17-Jan	18-Jan	19-Jan	20-Jan	21-Jan	22-Jan
租場 預算	2100-2200 DV 2100-2200 L1	1800-2000 L1 2000-2200 L1				1200-1300 DV 1200-1400 L1	0900-1100 L1
港訓組	1700-1900 DV		1700-1900 DV			1500-1700 DV	1500-1700 DV
少年 初班/ 進階		陸上跳板彈網 研習班 8:00-10:00 L1				初 1200-1300 DV 進 1130-1400 DV	
成人組 初階/進階	2000-2050 RUN 2100-2200 KP						
新秀組		1800-2000 L1				1200-1300 DV 1300-1400 L1	0900-1100 L1
成人組 Master	2000-2045 RUN 2100-2200 KP						0900-1100 L1
	23-Jan	24-Jan	25-Jan	26-Jan	27-Jan	2017/1/28 - 2017/1/31	
租場 預算	2100-2200 DV 2100-2200 L1	1800-2000 L1 2000-2200 L1			除夕	初一至初四	
港訓組	1700-1900 DV						
少年 初班/ 進階		陸上跳板彈網 研習班 8:00-10:00 L1			注意事項: 1) 星期六及日 港訓時段,由 3:00 至 5:00pm. 2) 星期一晚,常規訓練 8-9 陸上模仿 9-10 跳水 3) 逢星期三之港訓時段,出席人士必須星期二晚通知 Gordon Sir. 4) 各小組請多留意小組通訊. 5) 由本月開始,逢星期二晚,8:00-10:00,新增陸上訓練研習班. 現有課程學員每次收費 \$50- (需每次即場繳費)		
成人組 初階/進階	2000-2050 RUN 2100-2200 KP						
新秀組		1800-2000 L1					
成人組 Master	2000-2045 RUN 2100-2200 KP						