



2016 暑期青少年運動攀登選手培訓營

簡章

- 一、宗旨：培育運動攀登選手正確訓練概念，為提高我國選手在國際賽事之競爭力。
- 二、主辦單位：中華民國山岳協會。
- 三、承辦單位：紅石攀岩館。
- 四、活動地點：紅石攀岩館（台北市士林區承德路四段 261 號 B1）
- 五、報名資格：國高中在學學生(包含今年九月國一新生)，曾參與過一場以上攀岩賽事，限為本會或所屬團體會員之有效會員。
- 六、招收人數：限額 8 名，以未曾參與過本會辦理之相關培訓營或訓練營者為優先。
- 七、活動期間：2016 年 7 月 13 日至 7 月 29 日，共計 6 天。
- 八、活動時間：

	日期	星期	時間	地點	內容概要
01	7/13	(三)	14:00-18:00	紅石攀岩館	攀岩運動傷害(一)
02	7/15	(五)			攀岩運動傷害(二)
03	7/20	(三)			什麼是進步?什麼是訓練?
04	7/22	(五)			攀岩力量與技術運用
05	7/27	(三)			比賽技巧
06	7/29	(五)			訓練概論

- 九、報到地點：紅石攀岩館，請於第一天報到時繳交

1. 同意書(附件二)正本 及
2. 個人攀岩資料表(附件三)

- 十、報名費用：每人新台幣 2,200 元整，於第一次報到時繳交。(費用不含場地費和食宿)
- 十一、指導教練：吳彥儀、李虹瑩
- 十二、報名日期：即日起至 2016 年 7 月 4 日 晚上 9 點止，逾時恕不受理。
- 十三、報名方式：採 E-mail 報名，將報名表寄至 bk160400@gmail.com。
- 十四、入選通知：將於 7 月 6 日前，以 E-mail 方式回覆。
- 十五、聯絡方式：李虹瑩，電話：0983-273-855，bk160400@gmail.com。
- 十六、注意事項：

- (一) 因本培訓營名額有限，在接收報名表後，由主辦單位及指導教練進行審核及甄選，並於 7 月 6 日前公告入選名單。
- (二) 本次活動完成報到手續後，若無法全程參與恕不退費，無故不報到者，將提報主管機關，該名選手所屬單位將無法參加未來一年本會之培訓活動。
- (三) 若有嚴重不遵從教練指導或破壞團隊精神之情節重大者，教練保有退訓處分之權。
- (四) 本辦法如有未盡事宜，得隨時修正公佈。

附件一、報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生日期	年 月 日
身份証字號		電話		所屬山協團體	
E-mail		就讀學校		年級(9月後)	國中/高中 _____年級
緊急聯絡人		關係		連絡電話	(家用) (手機)
指導教練	<input type="checkbox"/> 有 _____ <input type="checkbox"/> 無	攀登資歷	_____年_____月	主要練習地點	
攀登經驗 (複選)	<input type="checkbox"/> 爬過 <input type="checkbox"/> 會上方確保 <input type="checkbox"/> 會先鋒攀登 <input type="checkbox"/> 會先鋒確保 <input type="checkbox"/> 有天然岩場經驗 <input type="checkbox"/> 中華山協 CBT 証照 <input type="checkbox"/> 上方確保安檢卡 <input type="checkbox"/> 先鋒確保安檢卡 <input type="checkbox"/> 其它：_____				
<p>國內外參賽經驗及前五最佳成績：本欄資料將做為報名資格審核之用，請學員詳實填寫。</p> <p>1. 比賽名稱及日期：_____組別：_____成績：_____，</p> <p>2. 比賽名稱及日期：_____組別：_____成績：_____，</p> <p>3. 比賽名稱及日期：_____組別：_____成績：_____，</p> <p>4. 比賽名稱及日期：_____組別：_____成績：_____，</p> <p>5. 比賽名稱及日期：_____組別：_____成績：_____。</p>					

* 本報名資料僅供本次活動身份識別、活動聯繫及保險使用，絕不外洩！

附件二、家長同意書

本人_____自願參加「中華民國山岳協會 2016 暑期青少年運動攀登選手訓練營」，同時並已詳細閱讀且充分瞭解以下事項：

攀岩運動具有潛在之危險性，參加學員應遵守活動規則，聽從活動工作人員之指導，隨時注意自身與他人的安全。倘因個人疏失導致意外事件發生，願由學員自行負責，概與舉辦單位及活動工作人員無涉。

參與學員須自行安排食宿交通，本活動場地已投保相關意外險，但非在活動場地之保險請自行投保。

本人同意活動照片拍攝版權屬活動雙方及當事人共同所有，雙方同意可在合法原則下各自運用。

本人同意本次報名資料皆為屬實，若有填寫登記不實者，將自動喪失活動參與資格且不退報名費用，同時本人及法定代理人願自負全責！

本人簽章：_____ 未成年者 家長簽章：_____

家長身份証字號：_____

日 期：中華民國 105 年 _____ 月 _____ 日

附件三、 個人攀岩資料表

姓名		年齡		身高		體重		易胖體質?	
難度級數		抱石級數		岩齡		賽齡		認真爬多久	
1. 進步時程概述：									
2. 各類攀爬型態之表現及喜好：									
3. 那時將比賽當成挑戰並開始投入？為何？									
4. 第一次比賽（場次、表現、心理感受、感想、印象深刻之事）：									
5. 最近一次比賽（場次、表現、心理感受）：									
6. 比賽最深刻的一件事（場次、表現、心理感受）：									
7. 受傷狀況、原因、時間及最嚴重時的情況（目前）					8. 受傷狀況、原因、時間、復原狀況（曾經）				
9. 平日攀爬場所、時間、頻率、同伴					10. 去過那些主要岩場（人工、天然），感想				
11. 近期（平日）訓練內容、時間、地點、同伴、教練、成效：									
12. 攀登能力自我強、弱項分析(非比賽)					13. 比賽能力自我優劣分析				