

Qualification

1. 9 - 20 years · for both boys and girls
2. Star 3 qualification

Enrolment

1. Star 3 certificate
2. Rowing Centre User Registration (FORM YRDP01)
3. Application Form (FORM YRDP02) and two photo
4. Medical Questionnaire (FORM YRDP03)

Course Fee

1. Membership Fee – HK \$440 and Course Fee – HK\$160 (6 months)
2. Please attach a cheque of \$600, made payable to “Hong Kong, China Rowing Association”
3. Participants will receive a YDP T-shirt

Training Hours

Training Times a week:-

YATS Team A
3 times a week

YATS Team B
2 times a week

YATS Team C & Rowkids
1 times a week

- 1 General:- Mon – Fri 5:00pm – 7:00pm
Sat 8:00am – 12:00pm or 9:00am – 1:00pm *(Arranged by coach)
- 2 Holiday:- Mon – Fri 9:00am – 1:00pm and 3:00pm– 6:00pm*(Arranged by coach)
Sat 8:00am – 12:00pm or 9:00am – 1:00pm*(Arranged by coach)

Promotion



Hong Kong Team
Development Squad
Young Rowing Athletes
Training Scheme
Challenge & JST course
School & Centre visit

Remarks:

* We could have selection to join Hong Kong junior rowing team and become a scholarship athlete.

Enquiries

Tel : 2696 2337(Coaching Office) / 2699 7271(General Office)

Fax : 2601 4477

Website : <http://www.rowing.org.hk>



Facebook :

ydphkcra



Instagram : ydphkcra (HKCRA-YDP)



Bad Weather Arrangement

Based on Hong Kong Observatory' s announcement within in 1hr. before the course		
Tropical Cyclone Warning Signal	Tropical cyclone warning signal No. 1	Tropical cyclone warning signal No. 3 or above
	All participants must report to the Centres. Water activities will be subject to the actual weather conditions.	All activities will be cancelled. The makeup class will be rescheduled.
Rainstorm Warning Signal	Yellow rainstorm	Red and Black rainstorm
	All participants must report to the Centres. Water activities will be subject to the actual weather conditions.	All activities will be cancelled. The makeup class will be rescheduled.
Thunderstorm warning	All participants must report to the Centres. Water activities will be subject to the actual weather conditions.	
Very Hot Weather Warning	All courses are to be held as usual. Participants are suggested to drink plenty of water and use sunscreen lotion frequently. Coaches will make proper arrangement according to the actual weather condition. Participants are still required to attend the courses.	
Health Risk Category	All participants must report to the Centres. Water activities will be subject to the actual weather conditions.	

Parent/Guardian's Arrangement

Parents/guardians should at their discretion to decide whether or not to send their children to the rowing centers at time of inclement weather. However, the HKCRA will not provide any make-up lesson for the absentees.

Remarks:

1. The above arrangement is operated under supervision and agreement by the designated coaches of the activities. Coaches reserve the right to stop any activity at time of inclement weather.
2. The HKCRA will re-arrange a lesson for the suspended courses caused by the above bad weather conditions, according to the tide condition and other activities' timetable. Participants will be notified by telephone as soon as possible.

課程登記及安排通知

入隊資格

參加中國香港賽艇協會(賽協)青少年賽艇發展計劃-青苗賽艇發展計劃(青訓計劃)的學員，須符合以下資格:-

1. 年齡 9 至 20 歲，男、女均可
2. 具第 3 級賽艇課程資格

登記

參加者，須填寫以下表格及繳交文件:-

1. 第 3 級賽艇挑戰課程證書
2. 中國香港賽艇協會中心使用者註冊表格(優惠會費) (FORM YRDP01)
3. 隊員登記表及家長/監護人加簽聲明書 (FORM YRDP02) 及近照兩張(証件相)，相片背後請寫上學員姓名
4. 醫療問卷 (FORM YRDP03)

費用

學員必須繳付以下費用:-

1. 會籍費用 - 港幣 440 元正 及課程費用 - 港幣 160 元正 (6 個月)
2. 連同上述表格及費用合共港幣 600 元正，一併繳交回賽協辦公室 (劃線支票 - 抬頭請寫上「中國香港賽艇協會」及背面寫上參加者姓名)
3. 首次入隊者將獲贈 T-恤乙件，為識別各級隊員，參加者訓練時需穿著本計劃運動制服出席所有訓練

隊員資格及權責

成功登記成為青訓計劃的成員，在訓練期間可以獲取:-

1. 賽協認可的專業賽艇教練指導
2. 根據個人技術水平，分配專用的賽艇器材及參與遴選測試晉升為香港青少年賽艇代表隊成員

訓練安排及管理

本會的教練團隊將管理整個訓練課程，所有青訓計劃的成員，須依據不同訓練目標而出席每周指定的訓練節數(包括水上訓練及陸上訓練)。至於實際訓練時間及節數，將配合隊員的上學時間及比賽周期，由負責教練安排。

退隊安排

青訓計劃的成員，若因任何理由而申請退出本計劃，須簽署一份離隊**意願書**。

若退隊隊員的賽協中心使用者會籍仍然有效，其個人可以繼續在賽艇中心活動直到會籍到期；唯期間將不會獲得青訓計劃的任何器材及教練支援。無論因任何原因而退隊，青訓計劃的負責教練將會郵寄**離隊通知書**予該隊員的家長或監護人，並會詳列離隊原因。而所有未達最低訓練出席指標或未達測試指標的隊員，亦將會收到有關警示，未能作出改善的隊員將會被降級至後備隊；假若表現再無改進者將收到由負責教練簽發的**終止訓練書**。

查詢方法

電話：2696 2337(教練部) / 2699 7271(賽艇協會) 傳真：2601 4477 網頁：<http://www.rowing.org.hk>



Facebook 專頁：

ydphkcra



Instagram : ydphkcra (HKCRA-YDP)

課程晉階表

**備註:**

- * 在青苗培訓計劃中表現理想者，可經選拔加入香港青少年賽艇代表隊，並有機會被邀成為香港體育學院的獎學金運動員及代表香港參與國際性的賽艇比賽。

訓練時數

學員每星期訓練必須符合以下基本時數:-

- 青苗 A 隊 – 每星期最少 4 次
- 青苗 B 隊 – 每星期最少 3 次
- 青苗 C 隊 – 每星期最少 2 次
- Rowkids – 每星期最少 2 次

訓練時間

訓練時間由教練安排，若因故未能出席練習，必須預早向教練告假及安排補課日期及時間。

1. 學期間:-
 - 星期一至五 - 下午 5:00 至 7:00
 - 星期六 - 上午 8:00 至下午 12:00 或上午 9:00 至下午 1:00 *(由教練安排)
2. 假期間:-
 - 星期一至六 - 上午 8:00 至下午 12:00 或上午 9:00 至下午 1:00 及下午 3:00 至 6:00*(由教練安排)

隊員守則 (二零一三年一月份修訂)

引言

中國香港賽艇協會舉辦青少年賽艇推廣計劃，目的介紹賽艇運動予青少年，同時透過系統化的訓練，令隊員強化體格及增進團隊合作意識。在層進的晉階要求下，具潛質的隊員亦可被提拔，有機會晉身港青訓練隊之列。由於整個發展計劃參與人數眾多，為更有效管理日常訓練活動，各隊員必須要遵守以下的隊員守則：

1. 遵守由中國香港賽艇協會訂定的活動守則，此包括會員守則、出艇手續、航道安全守則及比賽規例等
2. 在訓練時，必須穿著指定服裝
3. 愛惜器材，確保活動後的艇隻及其他器材清洗乾淨及收納妥當
4. 未得教練同意，不可擅自離開活動中心及指定範圍
5. 活動中心內外，都應留意個人操守，不可粗言穢語及行為不檢，非必要請勿在更衣室內逗留或在非訓練時段在活動中心內戲玩
6. 禮貌對待所有教練、工作人員及其他中心會員，隊友間互相尊重，絕不容許朋輩欺凌
7. 準時出席約定的訓練課，及準確完成報到手續
8. 若因故未能出席練習，必須預早向教練告假及安排補課日期及時間。

積極提升個人的技術及體能，以晉階更高水平訓練為目標外，隊員必須嚴格遵守以上各守則，若有隊員未能遵行以上守則或干犯事項，本會將保留所有向隊員作出相關懲處，嚴重者會被令離隊。

惡劣天氣安排

颱風

- 一號颱風訊號下，學員需出席課程。如情況許可，所有活動仍會照常進行；若當時環境不宜進行水上活動，則會改為陸上訓練。
- 三號或以上之颱風訊號懸掛時(以開課前兩小時訊號仍然生效計算)，所有課程均告停課。

暴雨警告

- 當黃色暴雨警告生效時，學員需出席課程，所有水上活動將會改為陸上訓練。
- 當紅色或黑色暴雨警告生效時(以開課前兩小時訊號仍然生效計算)，所有課程均告停課。

雷暴警告

雷暴警告下，學員須出席課程。所有水上活動將會取消並改為陸上訓練，直至相關警告除下。

酷熱天氣警告

酷熱天氣警告下，所有課程會如常舉行，惟學員須特別注意補充水份及鹽份，並採取適當之防曬及避免中暑的安全措施。課程教練並會因應天氣情況而作出適當調配。

空氣質素健康指數較高或局部地區性的極惡劣天氣，例如豪雨、濃霧或強風

空氣質素健康指數較高或極惡劣的天氣下，學員仍需出席課程。水上活動會短暫停止，唯陸上活動仍會繼續進行。教練亦會因應相關情況作出適當調配。

家長安排

如課程根據以上各項天氣情況下照常舉行，學員及其家長或監護人（未成年者適用），可按當時的實際情況，決定應否批准其子弟出席有關課程。此決定為家長或監護人的最終決定。賽艇協會在課程如常舉行將不會在此情況下為缺席之學員作出任何補課安排。

注意:

- 學員有責任自行留意有關天氣情況並因應相關情況而遵守上述指引。
- 以上安排是根據青少年賽艇培訓計劃之指定教練的同意及監管下進行，課程教練會在考慮包括但不限於安全因素下根據實際情況作出任何課程調動。
- 如因上列所指定之天氣情況下而停課，賽艇協會將會為學員安排補課；有關詳情將會儘快透過電話通知

查詢方法

電話：2696 2337(教練部) / 2699 7271(賽艇協會)

傳真：2601 4477

網頁：<https://www.facebook.com/hkcraydp/> / <http://www.rowing.org.hk>

賽艇中心會員申請表 Rowing Centre User Registration (FORM YDP01)

個人資料 Personal information

* 請用正楷填寫 Please Fill in with BLOCK LETTERS *

姓名：(中文) Name (Chi)	_____	性別：* Gender	_____ M / F	相片 Photo
(英文) (Eng)	_____			
出生日期： Date of Birth	_____ (Y) _____ (M) _____ (D)	出生地點： Place of birth	香港 HK / ()	
身分證號碼(首 4 個數目字)： H.K.I.D. Card(First 4 digits)	_____	聯絡電話： Contact No	(日間) _____ (手提) (Day) _____ (Cell phone)	
聯絡地址： Mailing address	_____			
電郵地址： Email Address	_____	學校名稱： School Name	_____	
緊急聯絡人姓名： Emergency Contact Person:	_____	聯絡電話： Contact No	_____	關係： Relationship _____

聲明 Declaration

本人同意 _____ (參加者姓名) 參加上述活動，並聲明他/她能穿著衣服游泳最少 50 米及其身體並無任何疾病，令其不宜參加上述活動，如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港賽艇協會則無須負責。

根據個人資料(私隱)條例，你所提供的資料只限用於報名本課程/活動，以供主辦機構和有關的協辦機構推廣其康樂體育活動之用。在遞交聲明後，如欲更改或查詢已申報的個人資料，可與中國香港賽艇協會聯絡。

本人也授權中國香港賽艇協會在上述的訓練/比賽中對本人/敝子弟進行錄像和照片拍攝，並同意中國香港賽艇協會將來不需要徵詢本人同意下，有權使用有關照片和視頻片段進行市場推廣及教育推廣用途。

I agree to allow _____ (participant' s name) to participate in the above courses and declare that he/she can swim with clothes for at least 50 meters and does not suffer from any illness that renders him/her unfit for the above mentioned activity. The Hong Kong, China Rowing Association shall not be liable for any injury or death which the participant may suffer in this activity, if the cause of injury or death is due to his/her negligence or inadequacy in health and fitness.

According to Personal Data (Privacy) Ordinance, the information provided by the applicant(s) will only be used for the purposes of enrolment and promotion of recreation and sports activities organized by the Organizer and co-organizing parties. For correction of or access the personal data collected by means of this form, please contact the Hong Kong, China Rowing Association.

I also grant the right to The Hong Kong China Rowing Association to film video and take photographs of me / my child in the above-mentioned audition. I understand that The Hong Kong China Rowing Association will use photos and video clips from the above-mentioned audition for marketing, promotional and educational purpose.

Parent' s or Guardian' s /Signature

Parent' s or Guardian' s /Name

家長簽署：_____

家長姓名：(正楷) _____

Rower' s Signature

Date

參加者簽署：_____

日期：_____

* 請刪去不適用者

FOR OFFICIAL USE ONLY

Handle by : _____

Receipt no. : _____

Received Date : _____

隊員登記表及家長或監護人聲明書 Application Form (FORM YDP02)

個人資料 Personal information

* 請用正楷填寫 Please Fill in with BLOCK LETTERS *

姓名：(中文) Name (Chi)	_____	性別：* Gender	_____ M / F	相片 Photo
(英文) (Eng)	_____			
出生日期： Date of Birth	_____ (Y) _____ (M) _____ (D)	出生地點： Place of birth	香港 HK / ()	
身分證號碼(首 4 個數目字)： H.K.I.D. Card (First 4 digits)	_____	聯絡電話： Contact No	(日間) _____ (手提) (Day) _____ (Cell phone) _____	
聯絡地址： Mailing address	_____			
電郵地址： Email Address	_____	學校名稱： School Name	_____	
緊急聯絡人姓名： Emergency Contact Person:	_____	聯絡電話： Contact No	_____	關係： Relationship _____

聲明 Declaration

本人同意 _____ (參加者姓名) 參加上述活動，並聲明他/她能穿著衣服游泳最少 50 米及其身體並無任何疾病，令其不宜參加上述活動，如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港賽艇協會則無須負責。

根據個人資料(私隱)條例，你所提供的資料只限用於報名本課程/活動，以供主辦機構和有關的協辦機構推廣其康樂體育活動之用。在遞交聲明後，如欲更改或查詢已申報的個人資料，可與中國香港賽艇協會聯絡。

本人也授權中國香港賽艇協會在上述的訓練/比賽中對本人/敝子弟進行錄像和照片拍攝，並同意中國香港賽艇協會將來不需要徵詢本人同意下，有權使用有關照片和視頻片段進行市場推廣及教育推廣用途。

I agree to allow _____ (participant' s name) to participate in the above courses and declare that he/she can swim with clothes for at least 50 meters and does not suffer from any illness that renders him/her unfit for the above mentioned activity. The Hong Kong, China Rowing Association shall not be liable for any injury or death which the participant may suffer in this activity, if the cause of injury or death is due to his/her negligence or inadequacy in health and fitness.

According to Personal Data (Privacy) Ordinance, the information provided by the applicant(s) will only be used for the purposes of enrolment and promotion of recreation and sports activities organized by the Organizer and co-organizing parties. For correction of or access the personal data collected by means of this form, please contact the Hong Kong, China Rowing Association.

I also grant the right to The Hong Kong China Rowing Association to film video and take photographs of me / my child in the above-mentioned audition. I understand that The Hong Kong China Rowing Association will use photos and video clips from the above-mentioned audition for marketing, promotional and educational purpose.

Parent' s or Guardian' s /Signature

Parent' s or Guardian' s /Name

家長簽署：_____

家長姓名：(正楷) _____

Rower' s Signature

Date

參加者簽署：_____

日期：_____

* 請刪去不適用者

FOR OFFICIAL USE ONLY

Handle by：_____

Receipt no.：_____

Received Date：_____

醫療問卷 Medical Questionnaire (FORM YRDP03)

Rev. 5/2019

個人資料 Personal information

姓名：(中文) _____ (英文) _____
 Name (Chi) : _____ (Eng) : _____
 家庭醫生姓名 _____ 聯絡電話： _____
 Primary doctor Name : _____ Contact No. : _____

Medical record 病歷

1. Past Injuries 以往受傷紀錄

Do you have, or have you ever had, any of the following conditions? If so, please state when: 你現在或過去是否有以下情況,請列明發生時間:

Yes 是	No 否		Year 年份	Healed 痊癒	Not Healed 未癒
		Concussion 腦震盪			
		Skull fractures 頭顱骨折			
		Neck injuries 頸部受傷			
		Shoulder injuries 肩部受傷			
		Elbow injuries 肘部受傷			
		Arm/wrist/hand injuries 前臂/手腕/手部			
		Back injuries 背腰受傷			
		Rib cage injuries 肋骨受傷			
		Hip injuries 髖部受傷			
		Thigh injuries 大腿受傷			
		Knee injuries 膝部受傷			
		Lower leg injuries 小腿受傷			
		Ankle injuries 踝部受傷			
		Foot injuries 足部受傷			
		Do you have false teeth or a bridge? 你有沒有假牙或齒橋?			
		Others? 其他			

Have you been advised to restrict activity during the last five years? Please give details: 過去五年曾否被勸告禁止某類活動,如有請詳細列明:



2. Past Illnesses or Medical Problems 有關過去的病歷或內科的問題

Do you have, or have you ever had, any of the following conditions? If so, please state when: 你現在或過去是否有以下情況,請列明發生時間:

Yes 是	No 否		Year 年份	Healed 痊癒	Not Healed 未癒
		Frequent headaches 經常頭痛			
		Fainting spells, dizziness or weakness 發昏/頭暈/乏力			
		Weakness or illness when exposed to high temperature 在高溫下覺乏力或不過			
		Epilepsy or convulsions 癲癇症			
		Numbness or tingling 麻木			
		Frequent Nosebleeds 經常流鼻血			
		Difficulty in hearing 聽覺有毛病			
		Frequent colds 經常感冒			
		Pneumonia 肺炎			
		Tuberculosis 肺病			
		Rheumatic Fever 風濕性熱			
		Scarlet Fever 猩紅熱 (sore throat + rashes) (喉嚨痛 + 出疹)			
		Heart Disorder 心臟有毛病			
		High blood pressure 高血壓			
		Arthritis 關節炎			
		Diabetes 糖尿病			
		Any abnormal bleeding tendencies 不正常出血傾向			
		Anemia 貧血			
		Thyroid disorders 甲狀腺問題			
		Skin disorders 皮膚病			
		Asthma 哮喘			
		Loss of, or serious impairment of, a paired organ (e.g. kidney, eye) 器官失去或嚴重受傷 (如腎臟、眼)			
		Hepatitis or jaundice 肝炎/黃膽病			
		Cholera 霍亂			



		Dysentery 痢疾 (diarrhea 肚痢)			Rev. 5/2019
		Typhoid 傷寒			
		Infectious mononucleosis 感染性單核血球病			
		Frequent bowel cramps or upsets 經常肚痛			
		Ulcer pain 胃痛			
		Rectal bleeding 直腸出血			
		Melena 黑糞症 (black stool) (大便發黑)			
		Kidney and bladder problems 腎臟或膀胱毛病			
		<p>Menstrual problems 月經失調, if yes, please tick in appropriate box: 如答“是”, 請選擇:</p> <p>amount: more than normal 量過多</p> <p>amount: less than normal 量過少</p> <p>frequency: every 3 weeks or below per cycle 期數: 每一次隔三星期或以下</p> <p>frequency: every 6 weeks or above per cycle 期數: 每一次隔六星期或以上</p> <p>Others 其他 _____</p>			
		<p>Do you smoke? 是否有吸煙的習慣?</p> <p>How many cigarettes a day? 每天吸多少枝煙? _____</p>			
		<p>Any allergies 過敏症:</p> <p>Food 食物 _____</p> <p>Drugs/medicines 藥物 _____</p> <p>Skin 皮膚 _____</p>			
		<p>Have you been hospitalised or had operation(s) done on any occasion? Please give details: 如有住院或做手術記錄, 請列出事件的原因及詳情:</p>			
		<p>Have you ever had an electrocardiogram? If so, when and by whom? 過去會否做過心電圖, 如有, 請例出時間及主診醫生?</p>			
		<p>Please list any prescriptions(s) that you now use / use at regular basis: (including Chinese herbal medicine & vitamins): 請列出你現時/經常所服用的藥物:(包括中藥及維他命):</p>			
		<p>Have you been immunized against 你是否曾經接受免疫注射:</p>			
		<p>Hepatitis A 甲型肝炎? If yes, indicate date 如有請寫出注射日期: _____</p>			
		<p>Hepatitis B 乙型肝炎? If yes, indicate date 如有請寫出注射日期: _____</p>			
		<p>Tetanus 破傷風? If yes, indicate date 如有請寫出注射日期: _____</p>			

3. Family Medical History 家人健康背景

Rev. 5/2019

Is there a family history of the following problems? 家人是否有以下健康問題:

Yes 是	No 否	Unsure 不清楚	
			Coronary heart disease 心臟病
			Diabetes 糖尿病
			Stroke, high blood pressure 中風·高血壓
			Cancer 癌症
			Glaucoma/other eye disease 青光眼/其他眼疾病
			Marfans Syndrome 馬凡氏綜合症
			Has anyone in the family (grandparents, parents, brother, sister, aunt, uncle ... etc.) died suddenly before the age of 50 years? 家中是否有成員在 50 歲前突然死亡·包括祖父母、父母、兄弟姊妹、姨母、姑母、舅父、叔伯 ... 等?

聲明 Declaration

本人及家長/監護人明白簽署並遞交本聲明書，即表示本人及家長/監護人證明上資料是以本人現所知據實填寫。

I and my Parent or Guardian declares that declare that fill out this application honestly and complete information to HKCRA.

Parent' s or Guardian' s /Signature

家長簽署：_____

Parent' s or Guardian' s /Name

家長姓名：(正楷) _____

Rower' s Signature

參加者簽署：_____

Date

日期：_____