



**海天體育會游泳部**  
**HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION**  
**志佩游泳會有限公司**  
**CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED**  
**2011年3月泳隊訓練時間表**

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
B 組	溫教練 / 曾諾民教練	3/3 至 30/3 (6/3 停課)	逢星期一	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期六	15:00-17:00	
			逢星期五 (體能訓練)	17:00-19:00	
			逢星期日		
			逢星期三	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
B1 組	溫教練 / 曾諾民教練	1/3 至 29/3 (6/3 停課)	逢星期二	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期六		
			逢星期日		
C 組	年云教練	1/3 至 31/3	逢星期一至五	17:00-19:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	16:00-18:00	
Y 組	陳燕燕教練	2/3 至 31/3 (6/3 停課)	逢星期一	18:00-19:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期三	17:30-19:00	港灣道訓練池
			逢星期四	17:30-19:00	
			逢星期六	15:00-17:00	
			逢星期日	16:00-18:00	
C2 組	譚梓桑教練	2/3 至 30/3	逢星期三	16:00-18:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期五	16:30-18:00	
			逢星期日	16:00-18:00	
C1 組	張幼梅教練	1/3 至 30/3 (6/3 停課)	逢星期一	15:30-17:00	港灣道訓練池
			逢星期二、三	16:00-17:30	
			逢星期五	17:30-19:00	
			逢星期日	15:00-17:00	
D 組	植智衡教練	1/3 至 31/1	逢星期二	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
			逢星期四	17:00-18:00	港灣道訓練池
			逢星期六	09:00-11:00	
			逢星期日	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
E1 組	陳燕燕教練 / 溫樹俊教練	3/3 至 31/3 (6/3 停課)	逢星期一	15:30-17:00	港灣道訓練池
			逢星期四、五	16:00-17:30	
			逢星期日	14:00-16:00	
E 組	胡劍豪教練	2/3 至 30/3	逢星期一、三、五	08:45-10:00	摩理臣山游泳池
W 組	胡劍豪教練	1/3 至 31/3	逢星期一、二、三、五	16:00-18:00	摩理臣山游泳池
			逢星期四	17:00-19:00	
A1 組	胡劍豪教練	1/3 至 31/3	逢星期一至五	17:00-19:00	摩理臣山游泳池

**成績報告：**

- 本會於第 16 屆廣州亞運會中，泳員于蕙婷及馬希彤分別於 4x 100 米自由泳接力及 4x100 米混合泳接力賽中，分別勇奪銅牌，為港增光。
- 本會泳員廖小喬及楊柏薰於 2010 澳洲昆士蘭分齡及公開游泳錦標賽於 4x50 米四式接力以 2' 05' 57 成績奪得銀牌及以 1' 54' 33 奪得 4x50 米自由泳接力銅牌，另廖小喬於個人項目 100 米蝶泳中以 1' 09' 02 奪得銀牌。
- 朱鑑然於二零一零年度短池分齡游泳錦標賽中以 2 分 00 秒 77 的成績刷新 200 米背泳的**香港紀錄**。另外，張健達於男子 15-17 歲組別 100 米自由泳及 400 米自由泳分別以 50 秒 37 及 3 分 57 秒 28 的成績刷新分齡紀錄。馬希彤於女子 13-14 歲別 200 米蛙泳及 200 米個人混合泳以 2 分 31 秒 67 及 2 分 19 秒 32 的成績刷新分齡紀錄。吳啟康於男子 13-14 組別 50 米背泳以 27 秒 07 的成績刷新分齡紀錄及廖小喬以 1 分 11 秒 79 的成績刷新女子 10 歲或以下 100 米個人混合泳的分齡紀錄。
- 吳啟康及廖小喬分別於第一組短池分齡游泳比賽（第三節）以 59 秒 16 及 31 秒 70 的成績刷新 13-14 歲組 100 米背泳及 10 歲或以下組別 50 米蝶泳分齡香港紀錄。
- 張健達聯同三名港隊泳員於香港第五屆東亞運動會以 3 分 21 秒 22 於男子 4x100 米自由泳勇奪銅牌；並於男子 4x200 米自由泳以 7 分 27 秒 16 得第四名，兩項均刷新香港紀錄。殷浩俊以 24 秒 96 刷新 50 米蝶泳的香港紀錄。王俊仁則於男子 4x100 米四式接力賽以 3 分 45 秒 15 再次刷新香港紀錄。

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
SP1 組	陳樹恩教練	2/3 至 30/3	逢星期一	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期三	17:00-18:30	
			逢星期五		
SP2 組	黃炳利教練	1/3 至 31/3	逢星期二	17:00-18:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期四		
			逢星期六	19:00-20:30	
SP3 組	陳樹恩教練	2/3 至 30/3	逢星期三	18:30-20:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期五		
			逢星期日	15:00-17:00	
V 組	鄭配全教練	1/3 至 31/3 (6/3 停課)	逢星期二、四	18:30-20:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期六	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期日		
K 組	鄭美莘教練	1/3 至 31/3	逢星期一、二、四、五	17:00-19:00	荔枝角公園室外游泳池
			逢星期六	08:45-10:45	喇沙書院室外游泳池
K2 組	鄭美莘教練/ 文鑑輝教練	3/3 至 31/3	逢星期一 <b>(18:00-19:00 體能訓練)</b>	17:00-19:00	荔枝角公園室外游泳池
			逢星期四		
			逢星期六	16:00-18:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	14:00-16:00	
TWA 組	張漢基教練	1/3 至 31/3	逢星期一	17:00-19:00	九龍公園游泳池
			逢星期二	16:30-18:30	
			逢星期四	16:00-18:00	
			逢星期六	12:00-14:00	
TW(B)組	顏瓔教練	1/3 至 31/3	逢星期一	18:00-20:00	博藝會室內游泳池
			逢星期二 <b>(體能訓練)</b>	18:00-20:00	
			逢星期三	<b>17:30-19:30</b>	
			逢星期五		
			逢星期日	19:00-21:00	
			逢星期四	16:30-18:30	新法書院室內暖水游泳池
TW(C)組	顏瓔教練	2/3 至 30/3	逢星期一、五	16:00-18:00	博藝會室內游泳池
			逢星期三	<b>15:30-17:30</b>	
			逢星期日	19:00-21:00	
TW(D)組	顏瓔教練 / 彭蘊瑤教練	1/3 至 31/3	逢星期二 <b>(體能訓練)</b>	16:00-18:00	博藝會室內游泳池
			逢星期三	19:00-21:00	博藝會室內游泳池
			逢星期四	16:00-18:00	
			逢星期日	17:00-19:00	
TKO 組	郭幹勤教練	1/3 至 31/3	逢星期二、四	18:00-20:00	將軍澳游泳池
			逢星期六	17:00-19:00	
F 組	陳家和教練	2/3 至 30/3	逢星期一、三、五	17:00-19:00	粉嶺游泳池
			星期六	08:45-10:45	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	08:00-10:30	粉嶺游泳池

#### 注意事項：

- 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練的泳員，請於中學部門口外集合。
- 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 天文台若於訓練前二小時內懸掛八號或以上颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，當日訓練將會取消。
- 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個以書本通知** 本會辦事處。
- 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 **雙倍** 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

**查詢：** 本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4787 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道 250 號卓能廣場 23 樓 A 室 本會網址：<http://www.hoitin.net>