

# 元朗區代表隊訓練及選拔時間表

訓練日期：2024年5月至2025年2月(公眾假期除外)

項目	訓練日期及時間 (公眾假期除外)	訓練及選拔 地點	選拔日期及時間	參加資格	選拔 名額	訓練 名額	截止報名 日期
門球	逢星期三 7:00-9:00am	元朗公園門球場	5月8日(三) 7:00am-9:00am	18歲或以上	20	20	4月22日 下午5時
網球	逢星期日 2:00-4:00pm	元朗西菁街網球場	5月5,12日(日) 2:00pm-4:00pm	8歲或以上(參加者必須具備基本的網球技巧及比賽經驗,本計劃不適合初學者參加)及符合下列其中一項要求 1) 曾參由中國香港網球總會、中華遊樂會、南華會或國際網球協會舉辦的比賽;或 2) 曾參加由康樂及文化事務署舉辦之網球分齡賽;或 3) 曾參加社區網球聯會賽事;或 4) 曾參加中國香港網球總會舉辦的聯賽或系列賽 5) 曾代表學校參加學界網球比賽 *請參加者附上有關證明(如有)	32	16-20	
壁球	逢星期日 12:00pm-3:00pm	元朗賽馬會壁球場	5月5,12日(日) 12:00pm-3:00pm	6歲或以上	30	20	
跆拳道	逢星期四 8:00pm-10:00pm	元朗體育館	5月2日(四) 8:00pm-10:00pm	8至16歲 *持有香港跆拳道協會証及綠帶至紅黑帶級別	30	20	
武術	逢星期日 4:00pm-6:00pm	元朗區體育會 賽馬會大樓4樓	5月5日(日) 4:00pm-6:00pm	7歲或以上	50	20	
乒乓球	逢星期六 8:00pm-10:00pm	元朗區體育會賽馬 會大樓五樓活動室	5月4,11日(六) 8:00pm-10:00pm	8歲或以上	40	20	
花式跳繩	逢星期二 7:00pm-9:00pm	屏山天水圍體育館	5月7日(二) 7:00pm-9:00pm	6-18歲 懂基本一重及二重花式 有參加跳繩活動或比賽經驗	30	15-20	
啦啦隊	逢星期五 8:00pm-10:00pm	元朗區體育會 賽馬會大樓4樓	5月3日(五) 8:00pm-10:00pm	8歲或以上(曾接受相關訓練三年或以上)	50	20	
手球	逢星期五 6:30pm-8:30pm(女) 8:30pm-10:30pm(男)	元朗公園 七人足球場	5月3日(五) 6:30-8:30pm(女) 8:30-10:30pm(男)	16歲或以上	30	20男 20女	
羽毛球	逢星期六 7:00pm-10:00pm	鳳琴街體育館	5月11,18日(六) 7:00pm-10:00pm	12歲以上 曾參與比賽並取得獎項(包括學界、地區賽、區際及羽總協/舉辦的比賽)	60	28-32	
欖球	逢星期四 青年隊 6:00pm-7:30pm 成年隊 7:30pm-9:00pm	天水圍社區欖球場	青年隊 5月2,9日(四) 成年隊 5月2,9日(四)	青年隊:12-17歲 成年隊:18歲以上	40青 40成	20青 20成	
田徑	逢星期六 1:00pm-3:00pm	天水圍運動場	5月25日(六) 1:00pm-3:00pm	12歲或以上 參加者具備最少兩年或以上 參加比賽之經驗	40	20	
長跑	逢星期六 1:00pm-3:00pm	天水圍運動場	5月5日(六) 1:00pm-3:00pm	8-20歲	40	20	
體操 (潘鏡雄 教練)	逢星期四 5:30pm-7:30pm	元朗區體育會賽馬 會大樓體操武術館	5月2日(四) 5:30pm-7:30pm	6至14歲之男子及女子	不限	20-25	
體操 (黃文威 教練)	逢星期四 5:30pm-7:30pm	元朗區體育會賽馬 會大樓體操武術館	5月9日(四) 5:30pm-7:30pm	8歲或以上 (曾接受相關訓練三年或以上)	50	20	
女子籃球	逢星期二 8:00pm-10:00pm	屏山天水圍體育館	5月14,21日(二) 8:00pm-10:00pm	14歲或以上 (有代表比賽經驗者優先)	40	20	
男子籃球	逢星期四 9:00pm-11:00pm	鳳琴街體育館	5月9,16日(四) 9:00pm-11:00pm	15歲至35歲 (曾接受過正規訓練)	30	16-20	
五人足球	逢星期三,日 8:00pm-10:00pm	天水圍公園 五人足球場	5月5,8日(三,日) 8:00pm-10:00pm	16歲或以上	32	20	

\* 歡迎本區具有該項運動基本技術,有潛質之運動員參加。

\* 甄選日期及時間由本會分配,詳情將於選拔日期前兩天於本會網頁 [www.ylds.org.hk](http://www.ylds.org.hk) 公佈,不會另函通知。