

## 梯隊機制及訓練守則

中國香港單車總會有限公司（“總會”）是香港統籌單車運動發展及獲世界單車總會和港協暨奧委會的認可機構。為了配合香港代表隊發展及發掘更多具潛質的運動員進入香港隊接受系統的訓練，梯隊精英培訓的機制因而建立。

而為了讓梯隊的訓練運作更有效和暢順，使優秀的運動員能在此系統的訓練中得以進步和成長，在國際賽事中獲取佳績，會方訂立了此機制及守則、使參與訓練的運動員能更清楚晉升及退出的機制和守規。以下是有關的程序和守則：

### 入隊機制：

1. 本會於每年 3 月及 8 月設立統一測試，於測試中達到取錄標準之運動員將會獲邀請編入潛質運動員接受系統訓練。
2. 訓練梯隊編制內之運動員，包括現役青訓及明日之星第 3 階段運動員，將會自動編入最接近之下一期測試。
3. 於每次測試中若取獲 35-49 得分之運動員將會獲邀請再次參與下一期之統一測試，期間不能隨隊訓練。補測不合格者將不會再次作出下一期之測試邀請。
4. 外卡：年滿 13 歲(計算方法以以測試年份減出生年份計算)，並獲得本會公路或場地賽，包括：全港公路繞圈賽、全港公路單車賽、全港公路錦標賽、全港場地單車賽或全港場地錦標賽中 男子 11-13 歲組、男子 14-16 歲組、男子青年組、挑戰組、公開組、女子 11-16 歲組 或 女子 17 歲以上組 個人項目前三名之運動員亦會獲邀請參加最接近之下一期測試。(3 月份測試將會參照上年 8 月至當年 2 月之成績作出邀請；8 月份測試將會參照當年 3 月至 7 月之成績作出邀請)
5. 如重複獲得資格者將以下列組別次序獲得資格並按照該組別之評分準則進行：
  - 一、現役青訓
  - 二、明日之星第 3 階段運動員
  - 三、於上一次測試獲得 35-49 分數之運動員
  - 四、外卡

(例子一：如於上一次測試中獲得 35-49 分之運動員，同時於比賽中取得前三名獲得外卡資格，該運動員將會按照於上一次測試獲得 35-49 分數之運動員之評分準則進行測試。)

(例子二：現役青訓運動員或明日之星第 3 階段運動員，同時於比賽中取得前三名獲得外卡資格，該運動員將會按照現役青訓及明日之星第 3 階段運動員之評分準則進行測試。)

6. 如運動員同時獲得公路外卡及場地外卡測試資格，該運動員可同時參加公路及場地之測試，惟運動員之取錄標準仍會分開按照公路外卡及場地外卡標準獨立計算。

(例子：運動員獲得公路及場地外卡資格，於公路測試中只有1項達標，並不符合公路外卡之取錄標準，但於場地測試中獲得2項達標，符合場地外卡之取錄標準，該運動員仍可獲向訓練組推薦參加下一季度梯隊訓練。)

## 測試標準

男子	完成時間						
	成人	U23	17-18 歲	16 歲	15 歲	14 歲	13 歲
飛鵝山爬山賽 2.9km	7 分 35 秒內	8 分 20 秒內	9 分內	9 分 25 秒內	9 分 45 秒內	10 分 30 內	11 分內
場地 250 米 (原地起動)	19 秒 50 內	20 秒 50 內	21 秒內	21 秒 50 內	22 秒內	22 秒 50 內	23 秒內
場地 250 米 (俯衝)	15 秒內	15 秒 30 內	16 秒 30 內	16 秒 80 內	17 秒 20 內	17 秒 60 內	18 秒內
場地 1 公里 (原地起動)	1 分 10 秒內	1 分 12 秒內	1 分 14.5 秒 內	1 分 17 秒內	1 分 19 秒內	1 分 22 秒內	1 分 25 秒內
公路烏蛟騰 15km	22 分 10 秒內	24 分 15 秒內	25 分內	25 分 30 秒內	26 分 30 秒內	27 分 40 秒內	29 分內
場地 3 公里 (原地起動)	3 分 30 秒內	3 分 50 秒內	4 分內	4 分 15 秒內	4 分 30 秒內	4 分 45 秒內	5 分內

女子	完成時間	
	17 歲或以上	16 歲或以下
飛鵝山爬山賽 2.9km	12 分內完成	13 分內完成
場地 250 米(原地起動)	23 秒內完成	25 秒內完成
場地 250 米(俯衝)	18.5 秒內完成	20 秒完成
場地 500 米(原地起動)	43 秒內完成	47 秒內完成
公路烏蛟騰 15km	28 分內完成	30 分內完成
場地 2 公里(原地起動)	3 分內完成	3 分 15 秒內完成

## 評分標準

### 1. 訓練梯隊編制內 (現役青訓及明日之星第 3 階段運動員)：

整個準則的總分為 100 分，合格分數為 50 分。運動員在按教練指示 (i)完成 6 個測試項目成績及教練將按照 (ii)運動員日常表現作出評分，評分方法如下：

(i) 如運動員於該項目符合上述測試標準，則可獲 15 分；如未能符合，則不能獲得任何分數

- 場地 1,000 米 / 500 米 (原地起動) 測試 - 15 分
- 場地 250 米(原地起動) 測試 - 15 分
- 場地 250 米(俯衝)測試 - 15 分
- 飛鵝山道爬山賽 2.9 公里 (公路)測試 - 15 分
- 新娘潭路 15 公里計時賽 (公路)測試 - 15 分
- 場地 2/3 公里 (原地起動) 測試 - 15 分

(ii) 主責教練評分：

- 由 3 位主責該訓練之教練對運動員之評分 - 10 分 (教練將按照運動員日常表現包括態度、紀律及進步空間作評分)

教練評分參照表							
評分項目		1	2	3	4	5	
訓練態度	訓練消極						訓練積極
發展潛質	未有發展空間						發展空間大
行為操守	行為惡劣						行為端正
團隊精神	孤僻不群						合群融洽
訓練完成度	未能按計劃完成訓練						按計劃完成所有訓練

(a). 每教練評分以 25 分為滿分。

(b). 教練評分佔整個測試評分之 10 分，故將各教練評分之所有分數相加後，再作計算為最後評分之分數，小數點分數將以 4 捨 5 入計算。

(c). 例子：A 教練評分為 21 分、B 教練評分為 17 分、C 教練評分為 19 分。該運動員之教練評分則為： $21+17+19 \text{ 分} / 75 \times 10 \text{ 分} = 7.6 \text{ 分}$ ，其結果將為 8 分。

## 2. 於上一次測試獲得 35-49 分數之運動員：

整個準則的總分為 90 分，合格分數為 45 分。運動員在按教練指示完成 6 個測試項目成績，評分方法如下：

如運動員於該項目符合上述測試標準，則可獲 15 分；如未能符合，則不能獲得任何分數

- 場地 1,000 米 / 500 米 (原地起動) 測試 - 15 分
- 場地 250 米(原地起動) 測試 - 15 分
- 場地 250 米(俯衝)測試 - 15 分
- 飛鵝山道爬山賽 2.9 公里 (公路)測試 - 15 分
- 新娘潭路 15 公里計時賽 (公路)測試 - 15 分
- 場地 2/3 公里 (原地起動) 測試 - 15 分

## 3. 外卡：

以場地成績獲邀者，需完成以下場地測試項目，其中至少 2 項符合上述測試標準

- 場地 1,000 米 / 500 米 (原地起動) 測試
- 場地 250 米(原地起動) 測試
- 場地 250 米(俯衝)測試
- 場地 2/3 公里 (原地起動) 測試

以公路成績獲邀者，需完成以下公路測試項目，並符合上述測試標準

- 飛鵝山道爬山賽 2,800 米 (公路)測試
- 新娘潭路 15 公里計時賽 (公路)測試

## 取錄基準

青訓運動員需達到及格成績方可獲納入考慮名單，再經由梯隊教練團根據整體表現進行商討，以決定是否向訓練組推薦該運動員加入下季度青訓。

於上一次測試獲得 35-49 分數之運動員及外卡運動員達到上述標準可獲跟隨下一季度青訓訓練，期間設觀察期 (由開始訓練起計為期 3 個月)，並於觀察期後由梯隊教練團根據其表現進行商討，以決定是否向訓練組推薦該運動員加入下季度青訓。教練團將根據但不限於運動員成績、發展潛質、表現及紀律等各方面作為參考，以決定是否向訓練組推薦繼續留隊訓練及代表香港單車隊作賽。

## **行為紀律**

鑒於運動員受總會及香港體育學院資助進行訓練，進入隊伍訓練後，教練將為運動員統計出席率，及根據運動員表現及守則進行評核：

1. 出席率：每月為運動員總結出席率，以堂數為單位，出席率少於 70%之運動員將會收到書面警告。
2. 事假：運動員必須於訓練時間開始前 24 小時以電郵形式同時寄送到秘書處及青少年發展主任，並必須於請假當天起計 7 天內補回家長信到秘書處及青少年發展主任。有關請假將會當作為缺席並計算於出席率內。
3. 病假：運動員必須於訓練開始前以電郵形式同時寄送到秘書處及青少年發展主任，並必須於請假當天起計 7 天內補回家長信及醫生證明文件到秘書處及青少年發展主任。於期限內交齊所需文件，有關病假將不會計算於出席率內。
4. 如運動員未有合理解釋而未按指引作出請假手續，將視為無理缺席，並發出書面警告。
5. 遲到：
  - i. 於平日訓練中，教練將會按實際情況及理由加以考慮處理方式。
  - ii. 於週末、週日及假期中，將不接受遲到，並加以紀錄。特別事故將由教練按實際情況及理由加以考慮處理方式。
  - iii. 每月累積 3 次遲到將會發出書面警告。
6. DSE 考生：
  - i. 運動員於 2、3、4 月之出席率將可獲彈性處理，惟每月出席率不得少於 50%。
  - ii. 從第一天考試日起一星期前至考試日最後一天(不包括口試)之請假將不會計算於出席率內，惟運動員仍須按照上述程序進行請假手續。
  - iii. 運動員必須於請假前呈交考試証以作證明方可按照上述情況獲得特別處理。
7. 列於訓練計劃中的比賽將會用作公開比賽之代表隊選拔評分，運動員需自行報名參與。若運動員因總會或香港體育學院安排之海外集訓或比賽而缺席相關比賽，將可獲豁免計算該場比賽作為代表隊之選拔評分。若運動員因其他理由而缺席相關比賽，該場比賽將不會獲取任何分數。

## **處理運動員紀律程序：**

1. 不論因何事致發出之書面警告都會獨立計算並加以累積。
2. 當運動員於一年內累積兩封書面警告，將會停止發放獎學金三個月。潛質運動員因未有享有獎學金，故不在此限。
3. 若運動員於一年內累積三封書面警告，將會被立即暫停訓練三個月，期間將不獲發

放獎學金。

4. 若運動員被暫停訓練期間舉行青訓測試，運動員仍可繼續進行測試。惟運動員須在測試中取得合格成績，並完成暫停訓練之期限後，方可繼續隨隊訓練。
5. 處分後之運動員在恢復訓練後將會設立 1 個月監察期，教練將根據但不限於運動員成績、發展潛質、表現及紀律等各方面作為參考，以決定該運動員是否可以繼續留隊訓練及代表香港單車隊作賽。
6. 若犯上刑事罪行或嚴重違反紀律等行為失當，將由訓練組按實際情況作出特別處理。

如遇任何爭議，中國香港單車總會有限公司保留最終決定的權利，而有關決定將為最終定論並具約束力。