



2015-16 青苗單車培訓計劃

公路/場地

目的：發掘和培訓有潛質青少年接受系統性及循序漸進式的訓練。表現優秀者，有機會獲選成為香港青少年代表隊運動員。

計劃大綱：進程一覽表

潛能甄選日	日期：2015年6月20日(星期六) 時間：14:00 - 17:00 費用：免費 地點：香港體育學院白石戶外鑊形單車訓練場 測試內容：身高及體重、立定跳高、15秒頻率測試、1分鐘頻率測試及通過障礙測試 備註：甄選日表現優秀者將會被邀請參加第一階段青苗新秀訓練班
第一階段 青苗新秀訓練班	日期：2015年7月18日開始(逢星期六及日, 時間:09:00 - 12:00 或 14:00 - 17:00) 費用：\$350 訓練地點：香港體育學院白石戶外鑊形單車訓練場 課程內容：教授基本單車技術及知識(控車、團體騎行、維修及安全知識) 本會提供：本會提供訓練器材、單車及頭盔 備註：第一階段訓練班內表現優秀者可晉升第二階段訓練
第二階段 青苗進修訓練班	日期：為期4個月(2015年9月至12月、每星期3至4課、每課2-3小時) 費用：\$500 訓練地點：香港體育學院白石戶外鑊形單車訓練場、單車徑及馬鞍山梅子林爬坡段 課程內容：教授公路單車技術、公路騎行及基本體能 本會提供：本會提供訓練器材、單車及頭盔 備註：第二階段訓練班內表現優秀者可晉升第三階段訓練
第三階段 青苗高級訓練班	日期：為期6個月(2016年1月至6月、每星期4課、每課2-3小時) 費用：\$800 訓練地點：香港體育學院白石戶外鑊形單車訓練場、沙田至大尾督單車徑、大埔新娘潭公路段 課程內容：教授公路單車專項技術、車台訓練及體能訓練 本會提供：本會提供訓練器材、單車及頭盔

潛能甄選日報名辦法：請於**2014年6月15日(星期一)**前填妥報名表格郵寄、電郵或親身遞交至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1015室 中國香港單車聯會有限公司 (逾期報名恕不受理)

查詢電話：2504 8175 傳真號碼：2834 3715 電郵：ytcheuk@cycling.org.hk

參加資格：10至15歲能自由操控兩輪單車及對公路、場地單車運動有興趣的青少年
參加者必須是10至15歲(出生年份必須界乎2000至2005年)

本會提供：所有測試器材

網址：www.cycling.org.hk(報名表格可於訓練及青少年發展區下載)

潛能甄選日裝備：必須穿著運動衣服及運動鞋(不能穿著籃球鞋或涼鞋)。

備註：活動前3小時天文台發出紅色或黑色暴雨警告及三號以上颱風訊號潛能甄選日取消，本會另行安排舉辦。



2015-16 青苗單車培訓計劃

公路/場地

甄選日- 報名表格

姓名 (中文)	(英文)	性別	會員編號 (如有)
電話 (日間)	(晚間)	出生日期 年 月 日 (出生年份必須界乎 2000 至 2005 年)	
聯絡地址			
電郵 (請以正楷清楚填寫, 會方將以電郵方式發放資訊)			
緊急聯絡人		緊急聯絡人電話	

曾參與的體育項目 (如不夠空間填寫有關資料, 請另紙書寫)

項目	機構	成績

聲明

- ※ 謹證明本人是自願參加訓練, 並願意自行承擔所有責任。本人、本人之繼承人、本人之遺囑執行人及本人之管理人謹此豁免中國香港單車聯會有限公司, 所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人因參加是項訓練而由任何原因, 包括疏忽, 所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任, 以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人亦同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠訓練完成訓練。本人願意授權大會在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- ※ 閣下提供的資料, 只作中國香港單車聯會有限公司的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用, 亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與本會職員聯絡。
- ※ 本人已閱讀以上聲明, 並明白及遵守。

參加者姓名 _____ 父母或監護人姓名 _____

參加者簽署 _____ 父母或監護人簽署 _____

日期 _____