



2019-20 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，以提升個人操控單車能力及運動體能。計劃包括公路及場地單車訓練、維修及安全知識、團體騎行訓練、比賽知識及體能訓練等，使參加者能從多角度接觸公路及場地單車，培養興趣及提升能力。

計劃大綱：進程一覽表

<p>潛能甄選日</p>	<p>日期：2019年6月2日(星期日) 時間：14:00 - 17:00 地點：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場(馬鞍山) 費用：免費 測試內容：量度身高及體重、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：完成以上測試並表現優秀者將會被邀請參加第一階段青苗新秀訓練班</p> <p>* 頻率測試使用大會單車或單車機進行。而障礙測試必需使用大會提供之山地單車</p>
<p>第一階段 青苗新秀訓練班</p>	<p>日期：2019年7月9日至8月30日 費用：(逢星期二及五，時間: 09:00 - 12:00 或 14:00 - 17:00) 訓練地點：\$500 課程內容：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場 本會提供：教授基本單車技術及知識(控車、團體騎行、維修及安全知識) 備註：本會提供訓練器材、單車及頭盔 : 第一階段訓練班內表現優秀者可晉升第二階段訓練</p>
<p>第二階段 青苗進修訓練班</p>	<p>日期：為期4個月(2019年9月至12月、每星期3至4課、每課2-3小時) 費用：\$700 訓練地點：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場、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</p>
<p>第三階段 青苗高級訓練班</p>	<p>日期：為期6個月(2020年1月至6月、每星期4課、每課2-3小時) 費用：\$1,000 訓練地點：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場、沙田至大尾督單車徑、大埔新娘潭公路段、將軍澳香港單車館 課程內容：教授公路單車專項技術、車台訓練、場地單車技術及比賽知識、及體能訓練 本會提供：本會提供訓練器材、單車及頭盔</p>

* * 此訓練計劃第一至三階段的訓練日期、時間及地點只作參考，確實訓練日期、時間及地點將以稍後公布的資料為準



2019-20 青苗單車培訓計劃(公路/場地)

潛能甄選日報名辦法：方法一 [於 2019 年 5 月 22 日 (星期三) 或以前遞交報名，可獲提早確認測試當天報到時間]

於 2019 年 5 月 22 日 (星期三) 或以前填妥報名表格郵寄 (以郵戳日期為準)、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 中國香港單車總會有限公司。以此方式報名將可獲提早確認測試當天報到時間，測試名單及個別報到時間將於 2019 年 5 月 29 日 (星期三) 於本會網頁公布及以電郵通知，敬請各參加者/家長留意。如以此方式報名，但於甄選日前未收到確認電郵，請致電本會查詢。

方法二 [於 2019 年 6 月 2 日 (星期日)，即甄選日當天，09:00-11:00 時段內，親身遞交已填妥報名表格到香港體育學院白石戶外鑲型單車訓練場甄選日報到處。測試報到時間會於當天 14:00 現場公布]

備註：測試報到時間會於當天 14:00 現場公布，報到時間為 14:00-17:00 內其中一個時段。

查詢電話：2504 8184 傳真號碼：2834 3715 電郵：alexshiukm@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
(參加者出生年份必須介乎 2004 至 2009 年)

本會提供：所有測試器材

網址：www.cycling.org.hk (報名表格可於本會網頁下載)

潛能甄選日裝備：必須穿著運動衣服及平底運動鞋 (不能穿著籃球鞋或涼鞋)。

備註：如天文台於活動前 3 小時發出紅色或以上暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告，甄選日即告取消，本會另行安排舉辦。 [如因天氣問題有任何更改，以網頁公布為準]



2019-20 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 (出生年份必須介乎 2004 至 2009 年) 年 月 日	
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

※ 本人明白單車活動皆為極高危險項目, 有可能導致嚴重人身損傷或死亡。本人聲明本人身體狀況適合及具備足夠訓練、能力及裝備, 參與活動。如使用者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致受傷或死亡, 本人明白中國香港單車總會有限公司(“總會”)將無需為上述參加者在活動中遭受的任何傷害或死亡負責。本人明白及願意遵守總會所訂定之一切規則。若有違反, 本人同意總會會即時終止有關活動、要求賠償及取消本人活動資格之權利。本人鄭重聲明本人是



2019-20 青苗單車培訓計劃(公路/場地)

自願參加活動，並願意自行承擔所有風險及責任。本人謹遵守總會會章。本人謹此豁免總會及其職員、僱員、代理人、自由工作者、志願工作者、獨立承包人、所有贊助商、推廣人、支持活動之團體及任何有關之團體對於本人參加活動，包括但不限於疏忽及重大疏忽，所引致之疾病、人身受傷、死亡、經濟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。本人已閱讀及了解總會上載於網頁上的私隱政策。本人向總會提供之個人資料屬自願性質，資料完整及確實無誤，總會無責任覆核資料，並不須對本人因資料錯誤或遺漏而引起之任何索償或損失負任何責任。本人接受及同意有關資料用於與此申請及其後相關安排之直接用途，包括資料之轉移及披露。任何資料如有更改，本人會立即提交書面通知總會處理。本人願意授權總會在毋須本人審查而可以使用本人的肖像、影像、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，只作中國香港單車總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。

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 _____