



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助



香港體育學院資助

2018-19 青苗單車培訓計劃 - 山地車

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	第一部份：體能測試 日期：2018年5月12日(星期六) 時間：上午10時至下午2時 地點：香港體育學院 測試內容：身高及體重、立定跳高、立定跳遠、腳頻測試、20米來回跑、60米衝刺跑	第二部份：山地車技術測試 日期：2018年5月19日(星期六) 時間：下午2時至6時 地點：賽馬會葵涌小輪車場 測試內容：衝刺、障礙物測試、指定路段及賽道測試
	參加資格：10至16歲能自由操控兩輪單車及對山地單車運動有興趣的青少年 (參加者出生年份必須界乎2002年至2008年)	
	器材：本會提供所有測試器材	
	裝備：必須穿著運動衣服及運動鞋(不能穿著籃球鞋或涼鞋)	
	費用：免費	
備註：參加者必須出席潛能甄選日第一部份及第二部份測試，表現優秀者將會被邀請參加「山地車青苗第一階段訓練」		
山地車青苗第一階段	日期：2018年7月至8月〔共12節，每節3小時〕 報名費：\$350 備註：第一階段內表現優秀者可晉升「山地車青苗第二階段」	
山地車青苗第二階段	日期：2018年9月至11月〔共24節，每節3小時〕 報名費：\$620 備註：第二階段內表現優秀者可晉升「山地車青苗第三階段」	
山地車青苗第三階段	日期：2018年12月至2019年3月〔共36節，每節3小時〕 報名費：\$880 備註：第三階段內表現優秀者有機會成為香港青少年代表隊運動員	
訓練內容：教授山地車技術、安全知識、騎行、車台訓練及體能訓練 訓練日期及時間：詳細日期及時間稍後公佈 訓練地點：香港賽馬會國際小輪車場 器材：獲選參加山地車青苗第一至第三階段運動員需自備單車及頭盔〔運動員亦可在小輪車場租用，器材包括單車、頭盔及手套，每節\$40〕		

報名：請於2018年5月2日(星期三)前填妥報名表格郵寄、傳真、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(逾期報名恕不受理)

網址：www.cycling.org.hk (報名表格可於單車項目及訓練班區下載)

備註：
1) 如天文台於活動開始前3小時發出紅色或以上暴雨警告信號，三號或以上颱風信號，當日訓練即告取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。如未能安排改期或補課，將不設退款。
2) 如天文台於活動前3小時取消黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風信號，當日訓練如常舉行。
3) 如活動舉行期間發出上述信號，教練會因應實際天氣和環境判斷能否進行活動。如活動因而取消，本會不設補課，所繳報名費亦不予發還。

查詢電話：2504 8170

傳真號碼：2834 3715

電郵：rma@cycling.org.hk



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助



香港體育學院資助

2018-19 青苗單車培訓計劃 - 山地車

潛能甄選日 - 報名表格

姓名(中文)	姓名(英文)	性別
出生日期(出生年份必須界乎 2002年至2008年) 年 月 日	住家電話	手機號碼
電子郵件(請以正楷清楚填寫, 會方將以電郵方式發放資訊)		
住址		
緊急聯絡人 姓名	緊急聯絡 電話	

* 取錄名單將於截止報名後以電郵通知, 如於課堂前未收到確認電郵, 請致電本會查詢。

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	組織	成績

聲明

- ※ 本人明白單車活動皆為極高危項目, 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。

※參加者簽署	※監護人姓名及簽署	監護人與參加者關係
--------	-----------	-----------