



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

2022-2023 香港小輪車集訓隊 甄選日章程

目的： 挑選有潛質的青年接受系統性及密集式的訓練讓其發揮潛能。為青年提供邁向體壇的機會，藉此促進本地小輪車運動水平，提升香港在國際體壇的地位。

日期： 2022 年 6 月 5 日(星期日)

時間： 上午 9 時至下午 2 時

地點： 香港賽馬會國際小輪車場 (新界葵涌醉酒灣葵喜街 91 號)

測試內容： 體能測試及小輪車技術測試

參加資格：

1. 參加者必須為本會個人會員。如尚未成為本會個人會員者，請於報名截止日前完成所有入會手續。
2. 參加者必需持有中國香港特區護照或香港身份證及連續居港 3 年或以上 (以報名截止日計算)。
3. 參加者必須於 2001-2007 年出生，年齡 15-21 歲，以 2022 年減去出生年份計算。

小輪車及安 參加者必須自行準備合資格的競速小輪車(輪胎(包括外胎)直徑不得超過 57cm(22.5
全裝備： 英吋)及安全裝備。

入選名額： 男子及女子各一名 (訓練委員會有權因實際情況更改入選名額。)

1. 必需佩戴**全覆蓋式頭盔**，並且必需有 10cm 帽舌。



2. 車衫必需為**長袖鬆身上衣**作賽及不能有後袋，衣袖長度必須伸延至手腕，手臂不得外露。



3. 褲子必需為**鬆身長褲**或**短褲配以膝部及腳脛防護裝備**。

服飾規格：



4. 必需配戴完全覆蓋十指的**全指式手套**。



5. 建議參加者配戴由硬性物料製成的保護裝備，如護踭，護膝，護甲，護背裝備等等。

費用： 免費

報名： 請於 **2022年5月26日(星期四)前**填妥報名表格電郵至(tai.mok@cycling.org.hk)
申請，逾期報名恕不受理

網址： www.cycling.org.hk (報名表格可於本會網頁下載)

查詢電話： 2504 8240 / 2504 8176

電郵： tai.mok@cycling.org.hk / ivan.lee@cycling.org.hk

- 備註：
1. 主辦單位將因應選拔期間的天氣變化而決定暫停或取消選拔，以策安全。
 2. 如活動舉行前 2 小時取消紅色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日選拔如常舉行。
 3. 如活動舉行前 2 小時已發出紅色暴雨警告信號/黑色暴雨警告信號/三號預警/三號或以上熱帶氣旋警告信號，選拔將會取消及另行安排舉辦。
 4. **如有本地賽或海外賽成績，參加者請填寫於報名表格內。**



2022-2023 香港小輪車集訓隊

甄選日章程

測試內容	
技術測試(60%)	<p>練習賽道：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping (Table Top) 2. Manual <p>國際賽道:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping (須飛越任何位置) 2. Balance with gate (站立單腳 左/右) 3. No Pedal Full lap (全場)(計時項目) 4. Pedal full lap (全場)(計時項目) 5. Pumping (由 Pro-Section 開始到終點)(計時項目) 6. Sprinting (50 米)(準確至分秒(0.1s))(計時項目)* <p>*進行兩次，只計算最佳成績的一次</p>
體能測試(40%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平板支撐 2. 仰臥起坐 (1 分鐘) 3. 掌上壓 (1 分鐘) 4. 滾軸台站立騎行 (5 分鐘)

入選要求：

須完成以下兩項：

1. 總分為 **100** 分(技術測試及體能測試分數分別為 **60%**分及 **40%**)，總分必須達 **60** 分或以上分數。
2. **Pedal full lap** 測試，必須於指定時間內完成。

男子	15-18 歲	38 秒內完成
	19-21 歲	36 秒內完成
女子	15-18 歲	45 秒內完成
	19-21 歲	43 秒內完成

如總分相同，則以 **Pedal full lap** 測試時間較佳者排序以釐定入隊次序。

已獲邀請加入小輪車集訓隊的隊員，必須遵守隊員守則和出席(每月出席率至少達 **70%**或以上)以下訓練，以及三個月觀察期(每月出席率至少達 **70%**或以上)，通過後正式成為集訓隊隊員

訓練日期：待定

小輪車集訓隊訓練時間			
	時間	地點	備註
星期一	19:00-22:00	香港賽馬會國際小輪車場	技術訓練
星期三	19:30-22:00		器械健體訓練
星期五	19:30-22:00		器械健體訓練
星期日	12:30-15:30		技術/練習台訓練

上訴機制：

如對入選名單有任何異議，可於名單公佈後 **3** 日內書面提出上訴原因、理由及證明到本會辦事處。訓練委員會將根據事件進行討論議決。

結果公佈：

本會將於甄選日後兩星期內以電郵形式及於總會網頁公佈甄選結果。



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

2022-2023 香港小輪車集訓隊 甄選日報名表格

姓名(中文)	姓名(英文)	性別
出生日期(必須界乎 2001 年至 2007 年)		聯絡電話號碼
電郵地址		
(請以正楷清楚填寫，本會將以電郵方式發放所有甄選日的資訊)		
住址		
緊急聯絡人姓名	緊急聯絡人電話	
本地賽或海外賽成績(如有)		

* 測試名單將於截止報名後 5 天內以電郵通知，如未收到確認電郵，請致電本會查詢(2504 8240)。

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、獨立承辦人、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(18 歲以下適用)	監護人與參加者關係
--------	---------------------	-----------