



## 2018-2019 青苗單車培訓計劃 - 小輪車

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，有機會成為香港小輪車青少年代表隊運動員。

計劃大綱：進程一覽表

潛能甄選日	<p>測試內容</p> <p>日期：2018年5月19日(星期六)</p> <p>時間：上午9時至下午1時</p> <p>地點：香港賽馬會國際小輪車場</p> <p>測試內容：衝刺、障礙物測試、指定路段及賽道測試</p>
	<p>費用：免費</p> <p>參加資格：7至18歲能自由操控兩輪單車及對小輪單車運動有興趣的青少年 (參加者出生年份必須界乎2000年至2011年)</p> <p>器材：本會提供所有測試器材</p> <p>裝備：必須穿著運動衣服及運動鞋(不能穿著籃球鞋或涼鞋)</p> <p>備註：參加者必須出席潛能甄選日所有測試，表現優秀者將會被邀請參加「小輪車青苗第一階段訓練」</p>
小輪車青苗 第一階段訓練	<p>日期：2018年7月至8月〔共24課，每課3小時，合共72小時〕</p> <p>報名費：\$400</p> <p>備註：第一階段訓練班內表現優秀者可晉升「小輪車青苗第二階段訓練」</p>
小輪車青苗 第二階段訓練	<p>日期：2018年8月至11月〔共36課，每課3小時，合共108小時〕</p> <p>報名費：\$600</p> <p>備註：第二階段訓練班內表現優秀者可晉升「小輪車青苗第三階段訓練」</p>
小輪車青苗 第三階段訓練	<p>日期：2018年11月至2019年3月〔共44課，每課3小時，共132小時〕</p> <p>報名費：\$850</p> <p>備註：第三階段訓練班內表現優秀者有機會成為香港小輪車青少年代表隊運動員</p>
<p>訓練內容：教授小輪車技術、安全知識、騎行、車台訓練及體能訓練</p> <p>訓練日期及時間：詳細日期及時間稍後公佈</p> <p>訓練地點：香港賽馬會國際小輪車場</p> <p>器材：參加者自備單車及頭盔〔學員亦可在小輪車場租用，器材包括單車、頭盔及手套，每堂\$40〕</p>	

報名：請於2018年5月5日前填妥報名表格郵寄、傳真、電郵或親身遞交至葵芳葵喜街91號香港賽馬會國際小輪車場辦公室(逾期報名恕不受理)

網址：www.cycling.org.hk (報名表格可於青苗單車培訓計劃區下載)

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. 如甄選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甄選。如甄選因天氣而取消，本會另行安排舉辦，請留意電郵通知。



# 2018-2019 青苗單車培訓計劃-小輪車 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 2000年至2011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
--------	-----------	-----------