



中國香港單車聯會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2015-2016青苗單車培訓計劃 - BMX

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14日(星期日)  
 時間：上午9時-中午1時  
 地點：香港賽馬會國際小輪車場  
 測試內容：身高及體重、立定跳高、立定跳遠、短距離衝刺、腳踏頻率測試及基本技術測試  
 備註：潛能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  
 費用：免費

### 第一階段 - 青苗新秀訓練班

日期及時間：2015年6月至2015年8月〔詳細日期及時間稍後公佈〕  
 地點：香港賽馬會國際小輪車場  
 課程內容：教授維修及安全知識、基本體能、基本BMX單車技術及基礎平衡知識  
 訓練器材：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青苗進修訓練班  
 費用：\$400

### 第二階段 - 青苗進修訓練班

日期及時間：2015年8月至2015年10月〔詳細日期及時間稍後公佈〕  
 地點：香港賽馬會國際小輪車場  
 課程內容：標準賽場技術路線訓練、跳躍及彎道技巧、安全知識及體能訓練  
 訓練器材：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青苗高級訓練班  
 費用：\$600

### 第三階段 - 青苗高級訓練班

日期及時間：2015年10月至2016年3月〔詳細日期及時間稍後公佈〕  
 地點：香港賽馬會國際小輪車場  
 課程內容：教授BMX單車專項技術、分析比賽技術路線、維修、安全知識及體能訓練  
 訓練器材：本會提供訓練器材、單車及頭盔  
 費用：\$800

甄選日報名：請於**2015年6月10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 - 中國香港單車聯會**(逾期報名恕不受理)**

參加資格：8至18歲能自由操控兩輪單車及對BMX單車運動有興趣的青少年  
 參加者必須是8至18歲(出生年份必須界乎1997至2007年)

本會提供：所有測試器材

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訊號、三號或以上颱風訊號、雷暴警告仍然生效，潛能甄選日將會取消，本會另行安排舉辦。

查詢電話：2419 9613 傳真號碼：2419 9260 電郵：jon.wan@cycling.org.hk



中國香港單車聯會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 2015-2016青苗單車培訓計劃 - BMX

## 潛能甄選日 - 報名表格

姓名(中文)		姓名(英文)		性別
出生日期 (YYYY/MM/DD)	住家電話		手機號碼	
電子郵件(所有資料將以電郵發放)				
住址				
緊急聯絡人 姓名			緊急聯絡 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	組織	成績

※ 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。

※ 本人已閱讀以上聲名，並明白及遵守

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