

**學校體育推廣計劃 - 聯校單車訓練計劃章程****(2015/16 學年)**

1. 宗旨： 本計劃是為有潛質並有志在單車運動方面提升技術水平的學員，提供一個持續發展及有系統的訓練，藉以提升香港學界單車運動的水平。
2. 參加資格： a. 學員年齡必須為 9 歲或以上的中小學學生（年齡以開班日期計算）  
b. 本計劃是一項進階課程，參加者必須具備基礎的單車技巧及達到指定水平，由教練或老師推薦方可報名參加。  
c. 參加者必須出席由中國香港單車聯會（單車聯會）安排的技術測試，通過評核及表現優秀的學員可獲接納參加聯校單車訓練課程。
3. 名額： 每班 20 人。
4. 課程安排： 每期課程共 8 節，每節 3 小時(全期共 24 小時)。
5. 報名日期： 2015 年 8 月 26 日至 9 月 18 日截止(如郵寄以郵戳為準)。

## 6. 課程日期及時間：

上課地點	課程編號	上課日期		費用	上課時間	
屯門區 東華三院辛亥年總理中學 地址：新界屯門湖景邨	CY/TM/15-16/01	2015 年	9 月	26	\$200	逢星期六 下午 3 時 30 分至 6 時 30 分
			10 月	3,10,24		
			11 月	7,14,21		
			12 月	12		
	CY/TM/15-16/02	2015 年	12 月	19	\$200	
			2016 年	1 月		
		2 月		6,20,27		
	CY/TM/15-16/03	2016 年	3 月	5,12	\$200	
			4 月	9,16,23,30		
			5 月	7,21		
	CY/TM/15-16/04	2016 年	5 月	28	\$200	
			6 月	4,25		
7 月			2,9,16,23,30			

7. 技術測試安排： 技術測試將安排於每期課程的第一堂進行，如學員曾參加聯校單車訓練計劃，將可豁免參與技術測試甄選。
- a. 考核範圍及內容由單車聯會釐訂，考核項目包括：15 秒頻率測試(座地單車機)及 9 分鐘頻率測試(座地單車機)。
- b. 如參加人數超過預計名額，單車聯會有權另行安排甄選日期及時間。
- c. 申請人須穿著運動服裝及運動鞋，帶同附有照片及出生年份之有效證明文件（例如：手冊、學生證等）出席甄選。申請人如未能出示有關證明文件，單車聯會有權拒絕為申請人進行甄選測試。

- d. 單車聯會將於甄選日當天即時通知各申請者有關甄選結果，表現優秀的學員將獲優先取錄；而暫未被取錄者將會按成績排序並列入候補名單內，如正選學員退出，將由候補名單學員補上。
8. 課程內容： 包括理論、基本技術、體能及比賽模擬訓練等。
9. 教練： 由單車聯會安排資深教練任教。
10. 器材： 器材由單車聯會提供。
11. 獎勵： 出席率達 80%或以上的學員，將獲康文署頒發出席證書以資鼓勵。
12. 報名表格： 申請人可向學校索取或在下列網頁下載。  
(康文署網址: <http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>)  
(中國香港單車聯會有限公司網址: <http://www.cycling.org.hk/>)
13. 報名須知：
- a. 所有參加聯校單車訓練計劃之申請人須以個人名義參加。
- b. 申請人須於 **2015 年 9 月 18 日**前填妥報名表格(附件二)連同繳交報名費用的劃線支票，抬頭書「The Cycling Association of Hong Kong, China Limited」，背面清楚寫上學校及申請人名稱)，遞交或寄回沙田排頭街 1-3 號，康文署總部 1 樓，學校體育推廣小組收，信封面請註明「聯校單車訓練計劃」，**恕不接受逾期申請。**
- c. 所有申請人必須參加由單車聯會安排的「聯校單車訓練計劃」技術測試，通過評核及表現優秀的學員將獲即時通知接納參加單車聯校訓練課程。技術達標而暫未被接納申請的學員，會保留在候補名單上。若最終申請仍未被接納者，單車聯會將退回支票予申請人。
- d. 如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。
- e. 如活動舉行前兩小時，天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋警告、黃色、紅色或黑色暴雨警告信號，或教育局宣布停課，或於活動當日環境保護署公布一般監察站錄得該區空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即 10+級)，當日活動即告取消，所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，單車聯會將盡量安排補堂。如當天天氣不穩定，請聯絡負責教練查詢有關訓練之安排。
14. 查詢電話: 歡迎致電 2504 8172 與單車聯會職員或 2601 7604 與康文署職員聯絡。