

中國香港單車總會有限公司

2022-2023 山地單車青苗單車培訓計劃 及 青少年訓練計劃

甄選章程

中國香港單車總會有限公司（下稱：總會）為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，將安排甄選測試。有關測試之安排及規則如下：

日期: 2022年6月11日(星期六)
時間: 上午9時至中午12時及下午3時至6時
地點: 香港新界葵涌醉酒灣葵喜街91號
香港賽馬會國際小輪車場
報到時間: 請參考附件
器材限制: 山地單車

*每一位參加者需量度身高和體重。



青苗測試內容

技術測試：

1) 平地定車 3秒	2) 平地騎行打八字 3圈	3) 平地騎行繞過飛碟 5隻	4) 騎行上斜及落斜	5) 草地騎行繞圈
---------------	------------------	-------------------	------------	-----------

- A) 項目 1-4：出現觸碰障礙物、落腳或摔車，每次扣 1 分
B) 項目 5：限時完成
C) 參加者必須於技術測試取得合格成績

體能測試：

1) 立定跳遠	2) 30米衝刺跑	3) 900米跑	4) 10秒爆發力測 (座地單車機)	5) 1分鐘頻率測試 (座地單車機)
---------	-----------	----------	-----------------------	-----------------------

青訓測試內容

技術測試：

1) 平地定車 10秒	2) 平地騎行打八字 5圈	3) 平地騎行繞過飛碟 5隻	4) 騎行上斜及落斜	5) 草地騎行繞圈
----------------	------------------	-------------------	------------	-----------

- A) 項目 1-4：出現觸碰障礙物、落腳或摔車，每次扣 1 分
B) 項目 5：限時完成
C) 參加者必須於技術測試取得合格成績

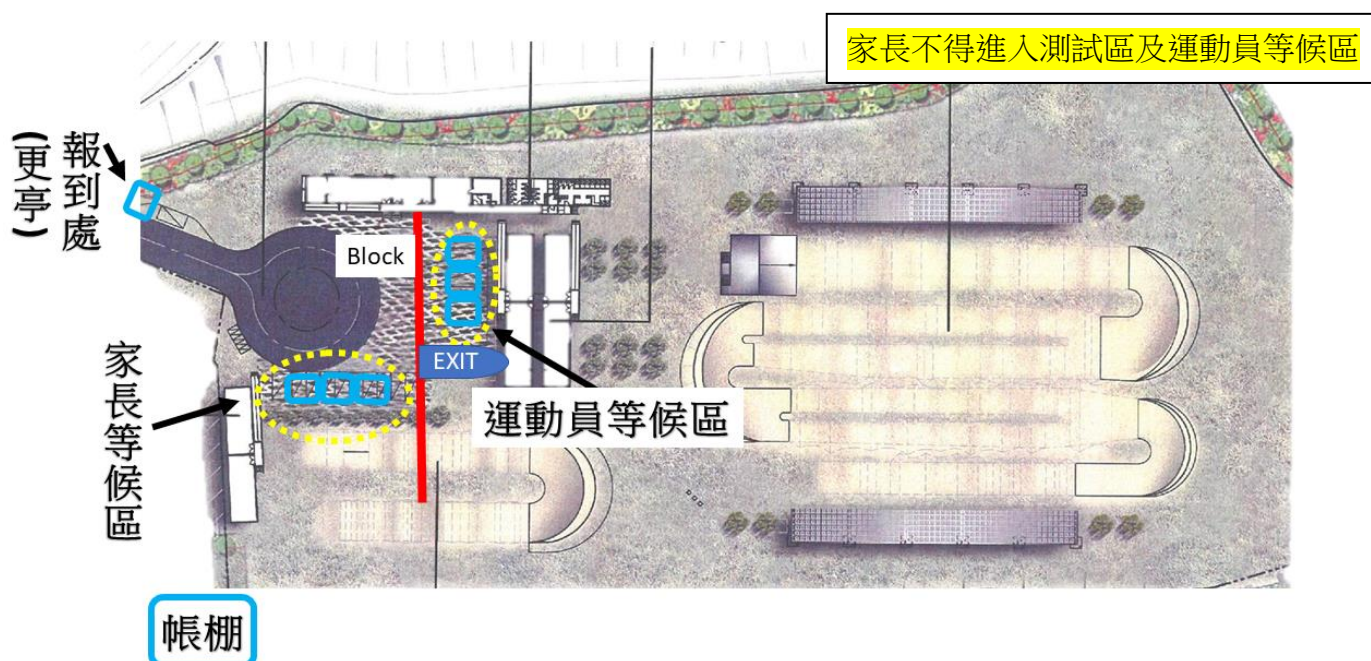
體能測試：

1) 立定跳遠	2) 30米衝刺跑	3) 900米跑	4) 10秒爆發力測 (座地單車機)	5) 1分鐘頻率測試 (座地單車機)
---------	-----------	----------	-----------------------	-----------------------

如遇任何爭議，單車總會保留一切最終決定權。

備註

1. 簽到時請出示你最近的學校證件（經學校蓋印認證並附有照片的文件，例如學生手冊）。
2. 入選名單會以參加者於技術和體能測試中的得分總和排名而定，如出現同分，會以草地騎行繞圈排名較佳者優先。
3. 技術測試
必須於技術測試取得合格成績，不論體能測試的分數如何，都不會取錄。
4. 參加者必須用山地單車進行測試及佩戴頭盔和全指手套。
5. 參加者請自備頭盔、手套、其他保護裝備
6. 總會會提供山地單車，由現場教練按實際情況分配。
7. 所有測試只會在上述時間內進行，不會安排補測，請提前15分鐘到達會場報到。
8. 參加者需自行預留熱身時間，並自行熱身。
9. 如天文台於甄選開始前2小時發出紅色或以上暴雨警告信號，三號或以上熱帶氣旋警告信號，當日甄選即告取消，本會另行安排舉辦，請留意電郵通知。
10. 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。
11. 所有參加者必須先註冊為香港單車總會 - 賽事報名網站的系統使用者(非每年會籍)
<https://cyclingorg.mshop-app.com/index.php?route=account%2Fregister>
12. 所有入場人士需填寫健康申報表
13. 入選第一階段訓練之名單及繳費安排將於測試日後兩星期以電郵方式通知，並同時將以上資料於本會網頁公佈，敬請各參加者/家長留意。本會網址:www.cycling.org.hk。
14. 一切通知以電郵為發送途徑，敬請於簽到時再次核對登記電郵無誤。
15. 進入場地：
甲、使用者在進入小輪車場前必須利用手機掃瞄「安心出行」二維碼
乙、所有進入或身處小輪車場的人士，均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。



如遇任何爭議，單車總會保留一切最終決定權。

中國香港單車總會有限公司

2022-2023 山地單車青苗單車培訓計劃 及 青少年訓練計劃

甄選章程 (附件 1)

簽到時間

組別	A	B	C	D	E	F	G
體能測試	09:00	09:15	09:30	09:45	10:00	10:15	10:30
技術測試	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30

分組名單

A	1. 林浩浚	2. 張雋謙	3. 李玟澤	4. 楊依倫	5. 伍焯琳	6. 李禧廉	7. 伍俊銘
B	8. 余意	9. 陳榮瑜	10. 黃子騫	11. 陳泓逸	12. 葉曉童	13. 鄧浩然	14. 岑奕進
C	15. 陸訖弦	16. 區鎧延	17. 何柏翹	18. 葉岱瑋	19. 李灝朗	20. 區予日	21. 曾柏浠
D	22. 朱奕禮	23. 吳柏熙	24. 曹暉靖	25. 蔡子軒	26. 李焯維	27. 陳柏翹	
E	28. 陳朗謙	29. 卓俊希	30. 何柏翹	31. 羅靖喬	32. 陳泓安	33. 陸嘉駿	
F	34. 羅智賢	35. 鍾日謙	36. 梁熙諾	37. 鍾穎林	38. 梁嘉樂	39. 敖凱軒	
G	40. 陸昊弦	41. 余海迪	42. 張正樂	43. 馮弘珪	44. 阮行靖		

A-D：山地單車青苗單車培訓計劃

E-G：山地單車青少年訓練計劃

如遇任何爭議，單車總會保留一切最終決定權。