



中國香港單車聯會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助



香港體育學院資助

2016-2017山地車青苗單車培訓計劃

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	第一部份 日期：2016年5月29日(星期日) 時間：下午2-6時 地點：香港體育學院 測試內容：身高及體重、立定跳高、立定跳遠、 腳頻測試、20米來回跑、60米衝刺跑	第二部份 日期：2016年6月5日(星期日) 時間：上午9時至下午1時 地點：賽馬會葵涌小輪車場 測試內容：衝刺、障礙物測試、指定路段及 賽道測試
	費用：免費 備註：參加者必須出席潛能甄選 第一部份及第二部份 的測試，表現優秀者將會被邀請參加「山地車青苗第一階段訓練班」	

山地車青苗 第一階段訓練	日期：2016年7月至8月〔每課2小時，合共36小時〕 報名費：\$250 備註：第一階段訓練班內表現優秀者可晉升「山地車青苗第二階段訓練班」
山地車青苗 第二階段訓練	日期：2016年9月至11月〔每課3小時，合共72小時〕 報名費：\$500 備註：第二階段訓練班內表現優秀者可晉升「山地車青苗第三階段訓練班」
山地車青苗 第三階段訓練	日期：2016年12月至2017年3月〔每課3小時，共108小時〕 報名費：\$750 備註：第三階段訓練班內表現優秀者有機會成為香港青少年代表隊運動員

訓練內容：教授山地車技術、安全知識、騎行、車台訓練及體能訓練

訓練日期及時間：詳細日期及時間稍後公佈

訓練地點：香港賽馬會國際小輪車場

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〕

參加資格：10至16歲能自由操控兩輪單車及對山地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2006年)

器材：本會提供所有測試器材

裝備：必須穿著運動衣服及運動鞋(不能穿著籃球鞋或涼鞋)

報名：請於2016年5月19日前填妥報名表格郵寄、傳真、電郵或親身遞交至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1015室中國香港單車聯會有限公司(逾期報名恕不受理)

網址：www.cycling.org.hk (報名表格可於訓練及青少年發展區下載)

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：2504 8170 傳真號碼：2834 3715 電郵：rma@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



香港體育學院資助

2016-2017山地車青苗單車培訓計劃

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2006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	

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。

※ 本人已閱讀以上聲明, 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
--------	-----------	-----------