

中國香港單車總會有限公司

2020-2021 小輪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： 2020年12月12及13日 *(12月12日:待定)

時間： 上午9時30分 至 下午6時

地點： 百和路遊樂場

參加資格： 請參考甄選日報名表

器材限制： 競速用小輪車

*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) 技術測試* (完成指定路線)	窄路騎行	360度轉圈	大 s	小 s

A) 出現觸碰障礙物、落腳或摔車，每次罰加1秒

B) 錯誤路線/未能完成：取消資格

*最快完成會獲得1分，第二名獲得2分，如此類推

體能測試：					
2) 平板支撐					
7-11 歲	9 秒或以下	10 - 19 秒	20 - 29 秒	30 - 39 秒	40 秒或之後
12-15 歲	14 秒或以下	15 - 29 秒	30 - 44 秒	45 - 59 秒	1:00 或之後
16-18 歲	29 秒或以下	30 - 49 秒	50 - 1:09 分鐘	1:10 - 1:29 分鐘	1:30 分鐘或之後
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
3) 立定跳高					
7-11 歲	9 厘米或以下	10 - 14 厘米	15 - 19 厘米	20 - 24 厘米	25 厘米或以上
12-15 歲	19 厘米或以下	20 - 24 厘米	25 - 29 厘米	30 - 34 厘米	35 厘米或以上
16-18 歲	24 厘米或以下	25 - 34 厘米	35 - 44 厘米	45 - 54 厘米	55 厘米或以上
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
4) 立定跳遠					
7-11 歲	50 厘米或以下	51 - 60 厘米	61 - 70 厘米	71 - 80 厘米	81 厘米或以上
12-15 歲	70 厘米或以下	71 - 85 厘米	86 - 100 厘米	101 - 115 厘米	116 厘米或以上
16-18 歲	90 厘米或以下	91 - 110 厘米	111 - 130 厘米	131 - 150 厘米	151 厘米或以上
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

青訓測試內容

技術測試：

1) 技術測試** (完成指定路線)	窄路騎行	360 度轉圈	大 s	小 s
-----------------------	------	---------	-----	-----

A) 必須於技術測試零出錯。

B) 錯誤路線/未能完成：取消資格

**最快完成會獲得 1 分，第二名獲得 2 分，如此類推

體能測試：

2) 平板支撐

12-16 歲	14 秒或以下	15 - 34 秒	35 - 54 秒	55 - 1:14 分鐘	1:15 或之後
17-20 歲	29 秒或以下	30 - 59 秒	1:00 - 1:29 分鐘	1:30 - 1:59 分鐘	2:00 分鐘或之後
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

3) 立定跳高

12-16 歲	19 厘米或以下	20 - 29 厘米	30 - 39 厘米	40 - 49 厘米	50 厘米或以上
17-20 歲	24 厘米或以下	25 - 39 厘米	40 - 54 厘米	55 - 69 厘米	70 厘米或以上
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

4) 立定跳遠

12-16 歲	70 厘米或以下	71 - 89 厘米	90 - 110 厘米	111 - 129 厘米	130 厘米或以上
17-20 歲	90 厘米或以下	91 - 115 厘米	116 - 140 厘米	141 - 165 厘米	166 厘米或以上
分數	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

備註: 未能入選青訓的參加者，如成績達到青苗測試標準，可有機會獲總會安排到青苗訓練。

測試規則

1. 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，得分越少排名越高，如出現同分，會以技術測試排名較佳者優先。
2. 參加者必須用競速小輪車進行測試及佩戴頭盔和全指手套。
3. 參加者可自行準備測試的小輪車及其他保護裝備。
4. 總會會提供小輪車，由現場教練按實際情況分配。
5. 所有測試只會在上述時間內進行，不會安排補測，請提前30分鐘到達會場報到。
6. 參加者需自行預留熱身時間，並自行熱身。測試開始後，便不可再在測試路段上進行熱身，以免妨礙測試進行。
7. 除平板支撐測試外，每名參加者於其餘三項測試均有2次機會，並可自行選擇測試次數。最終成績將按較佳之成績為準。
8. 技術測試

青訓

技術測試必須零出錯，如兩次都被取消資格將視為不合格，不論體能測試的分數如何，都不會取錄。

青苗

取消資格的分數均以最後一名計算，所有技術測試被取消資格的參加者，都會以同一分數計算。即使技術測試兩次都被取消資格，依然會計算體能測試的分數，如最後分數還是較少，都有機會被取錄。

如遇任何爭議，一切以現場教練之判決為最後決定。