

中國香港單車總會有限公司

2019-2020 青少年訓練計劃 (第三次)

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：

甄選詳情

日期: 2019 年 12 月 28 日

時間: 下午 1 時 至 下午 3 時

地點: 香港賽馬會國際小輪車場

參加資格: 請參考甄選日報名表

器材限制: 競速用小輪車

測試安排

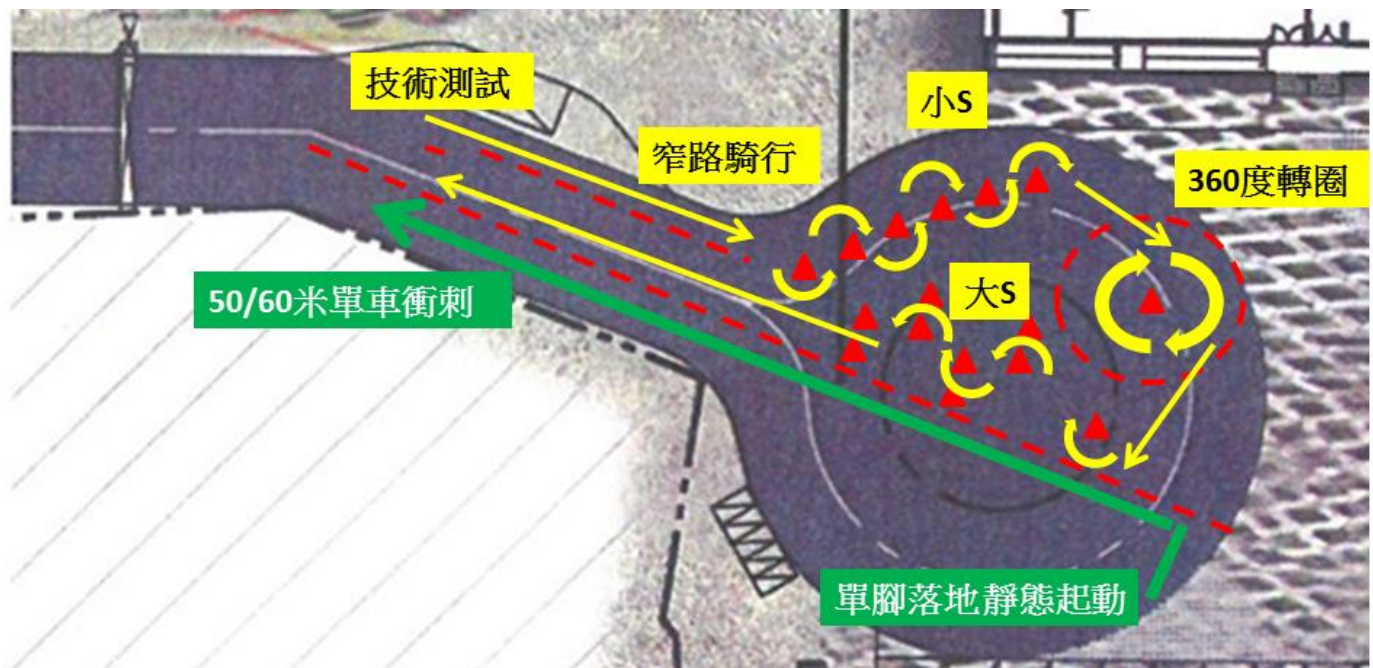
報到時間: 下午 1 時

開始時間: 下午 1 時 30 分

測試項目 - 每項測試會進行兩次 計算最佳成績

| 青訓 | | | |
|---|---------|---------|-----------|
| 測試內容 | | | |
| 1) 量度身高 體重 | | | |
| 2) 60 米單車衝刺 | 10 秒內完成 | | |
| 3) 技術測試 (完成指定路線)- 窄路騎行 360 度轉圈 大 s 小 s | 觸碰障礙物 | 落腳 / 摔車 | 錯誤路線/未能完成 |
| | 取消資格 | | |
| 運動員必須於 60 米衝刺測試中達標。 | | | |
| 運動員必須於技術測試零出錯。 | | | |
| 項目 2 及 3，最快完成的會得 1 分第二名得 2 分如此類推，兩個項目相加分數較少者會優先錄取錄。 | | | |

考核路線參考



甄選日請假安排

青訓

可申請參加**青訓補測**必須符合以下所有資格:

1. 乎合**青訓**申請資格
2. 完成 2018-2019BMX 青苗青訓第 3 階段的運動員
3. 符合總會要求下遞交請假申請，並獲得訓練組同意

如參加**青訓**甄選的運動員因事未能按上述時間參加測試，必須於測試日期7天前，以電郵方式向總會請假。申請請假時需列出請假理由及連同其他支持文件提交予訓練組審批，而訓練組將確認是否同意該運動員之請假申請。未能按時出席者，除非能提供合理理由，否則當天將不獲安排測試，亦不會獲安排另一次測試。

請假申請請電郵至 Bmxp@cyclimg.org.hk 。

因病缺席之運動員必須於測試時間前以電郵方式通知總會，並於缺席測試當天起三天內補交醫生證明文件及請假信予總會。未能達到要求者，將視作無理缺席論，不獲安排另一次測試。

如請假/病假申請獲總會接納，將獲安排補測，而該補測只會統一作一次性安排，以同一標準進行，並不會再有額外測試日。成績將與正日參與甄選日的運動員一同計算。

青訓補測安排

日期: 2020年1月4日

時間: 下午1時至下午3時

地點: 香港賽馬會國際小輪車場

報到時間: 下午1時

開始時間: 下午1時30分

測試規則

1. 運動員必須以競速用小輪車進行測試，測試時，運動員必須佩戴Full-face頭盔及全指手套。
2. 運動員可自行準備測試用小輪車及其他保護裝備。
3. 總會會提供小輪車、Full-face頭盔及全指手套，參加者請自備其他保護裝備。小輪車會由現場教練按實際情況分配。
4. 所有測試只會在上述的測試時間內進行，所有在結束時間並未開始測試之運動員(包括正在排隊之運動員)，將不會進行補測。
5. 運動員需自行預留熱身時間，並自行熱身。測試開始後，運動員不可再在測試路段上進行熱身，以免妨礙測試進行。
6. 每名運動員於各項測試均有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。
7. 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，不論單車衝刺是否達標/分數如何，都不會取錄。

如遇任何爭議，一切以現場教練之判決為最後決定。