



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助



香港體育學院資助

# 2023-2024 單車體壇明日之星甄選計劃

目的：發掘和培訓有潛質青少年接受系統性及密集式的訓練讓其發揮天賦潛能，為青少年提供邁向體壇的機會，藉此促進本地競技運動水平，提升香港在國際體壇的地位，成績傑出者有機會成為香港青少年代表隊運動員。

計劃大綱： 進程一覽表

<p>潛能甄選日</p>	<p><b>第一部份測試</b></p> <p>日期：2023年7月1日(星期六)</p> <p>時間：08:00-12:00*</p> <p>地點：香港體育學院</p> <p>測試內容：量度身高及體重、立定跳遠、900米跑、30米衝刺跑、10秒爆發力測試(座地單車機)、1分鐘頻率測試(座地單車機)</p> <p><b>第二部份測試</b></p> <p>日期：2023年7月2日(星期日)</p> <p>時間：09:00-13:00*</p> <p>地點：白石戶外鑲形單車訓練場</p> <p>測試內容：單車技術測試</p> <p>測試器材：大會提供山地單車以供進行單車技術測試，個人裝備必須自備，包括頭盔、手套，請參加者自行攜帶。</p> <p><b>運動員必須出席以上兩部份測試</b></p> <p>費用：免費</p> <p>備註：完成以上測試並表現優秀者將會被邀請參加第一階段明日之星訓練班</p> <p>* 測試名單及個別報到時間將於2023年6月28日(星期三)於本會網頁公布及以電郵通知，敬請各參加者/家長留意。如於第一部份測試前未收到確認電郵，請致電本會查詢。</p>
<p>第一階段</p>	<p>日期：2023年7月15日至9月10日 (逢星期三、四、六、日 時間: 09:00-12:00 / 17:30-20:30)</p> <p>費用：\$800</p> <p>訓練地點：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場、單車徑及馬鞍山梅子林爬坡段</p> <p>課程內容：教授基本單車技術及知識(控車、團體騎行、維修及安全知識)</p> <p>本會提供：本會提供訓練器材、單車</p> <p>備註：第一階段訓練班內表現優秀者可晉升第二階段訓練</p>
<p>第二階段</p>	<p>日期：2023年9月至11月、每星期5課、每課3小時)</p> <p>費用：\$1,250</p> <p>訓練地點：香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場、單車徑、馬鞍山梅子林爬坡段、大埔新娘潭公路段、火炭穗禾路、馬料水優景里及將軍澳香港單車館</p> <p>課程內容：教授公路單車技術、公路騎行及基本體能</p> <p>本會提供：本會提供訓練器材、單車</p> <p>備註：第二階段訓練班內表現優秀者可晉升第三階段訓練</p>

第三階段	<p>日期 : 2023 年 12 月至 2024 年 4 月、每星期 5 課、每課 3 小時)</p> <p>費用 : \$1,500</p> <p>訓練地點 : 香港體育學院白石戶外鑲形單車訓練場、單車徑、馬鞍山梅子林爬坡段、大埔新娘潭公路段、火炭穗禾路、馬料水優景里、清水灣飛鵝山道、大帽山荃錦公路及將軍澳香港單車館</p> <p>課程內容 : 教授公路單車專項技術、車台訓練、場地單車技術及比賽知識、及體能訓練</p> <p>本會提供 : 本會提供訓練器材、單車</p> <p>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</p>
------	---

\* \* 此訓練計劃第一至三階段的訓練日期、時間及地點只作參考，確實訓練日期、時間及地點將以稍後公佈的資料為準。

潛能甄選日報名辦法 : 請於 **2023 年 6 月 21 日 (星期三) 或以前** 填妥報名表格郵寄 (以郵戳日期為準) 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 中國香港單車總會有限公司 (逾期報名恕不受理)

查詢電話 : 2504 8172 傳真號碼 : 2834 3715 電郵 : lok.choi@cycling.org.hk

參加資格 : 12 至 16 歲能自由操控兩輪單車及對公路、場地單車運動有興趣及具基本能力的青少年 (參加者出生年份必須介乎 2007 至 2011 年)

本會提供 : 所有測試器材

網址 : [www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk) (報名表格可於本會網頁下載)

潛能甄選日裝備 : 必須穿著運動衣服及運動鞋 (不能穿著籃球鞋或涼鞋)

備註 : 如天文台於活動前 2 小時發出紅色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日甄選日即告取消，本會另行安排舉辦

報名一經確定，所繳報名費概不發還。若因為未能預計的因素，包括及不限於場館因社會運動，或疫情下等特殊狀況而臨時關閉等，導致課堂未能如期舉行時，該課堂將被取消而不作改期或補課安排，而被取消的課堂亦不會有退款的安排。

\* 測試名單及個別報到時間將於 2023 年 6 月 28 日 (星期三) 於本會網頁公布及以電郵通知，敬請各參加者/家長留意。如於測試前未收到確認電郵，請致電本會查詢。

本會網址 : [www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk)



## 聲明

- ※ 本人明白單車活動皆為極高危項目，有可能導致嚴重人身損傷或死亡。本人聲明本人身體狀況適合及具備足夠訓練、能力及裝備，參與活動。如使用者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致受傷或死亡，本人明白中國香港單車總會有限公司(“總會”)將無需為上述參加者在活動中遭受的任何傷害或死亡負責。本人明白及願意遵守總會所訂定之一切規則。若有違反，本人同意總會會即時終止有關活動、要求賠償及取消本人活動資格之權利。本人鄭重聲明本人是自願參加活動，並願意自行承擔所有風險及責任。本人謹遵守總會會章。本人謹此豁免總會及其職員、僱員、代理人、自由工作者、志願工作者、獨立承包人、所有贊助商、推廣人、支持活動之團體及任何有關之團體對於本人參加活動，包括但不限於疏忽及重大疏忽，所引致之疾病、人身受傷、死亡、經濟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。本人已閱讀及了解總會上載於網頁上的私隱政策。本人向總會提供之個人資料屬自願性質，資料完整及確實無誤，總會無責任覆核資料，並不須對本人因資料錯誤或遺漏而引起之任何索償或損失負任何責任。本人接受及同意有關資料用於與此申請及其後相關安排之直接用途，包括資料之轉移及披露。任何資料如有更改，本人會立即提交書面通知總會處理。本人願意授權總會在毋須本人審查而可以使用本人的肖像、影像、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，只作中國香港單車總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。

參加者姓名 \_\_\_\_\_

父母或監護人姓名 \_\_\_\_\_

參加者簽署 \_\_\_\_\_

父母或監護人簽署 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_