

# 中國香港單車總會有限公司

## 香港場地/公路單車訓練梯隊測試章程

中國香港單車總會有限公司(“總會”)是香港統籌單車運動發展，亦是國際單車聯盟及港協暨奧委會的唯一香港認可機構。為了配合單車隊的發展，總會將透過每年3月及8月的梯隊測試以物色及邀請更多具潛質的運動員，通過測試後取錄成為香港單車代表隊成員接受系統性的訓練。

梯隊測試安排及規則如下：

### A. 資格及條件

所有運動員必須持有有效之中國香港特區護照或香港永久性居民身份證，及符合以下其中一項條件，方獲邀請參加測試。

1. 梯隊編制內之運動員，包括現役梯隊成員及明日之星第三階段的運動員
2. 在最近一次的梯隊測試中，獲取35-49分之運動員
3. 外卡（獲邀請人士）
  - a) 年滿13歲（計算方法以測試年份減去出生年份計算）；及
  - b) 於指定期間\*曾於本會公路或場地賽，包括：全港公路繞圈賽、全港公路單車賽、全港公路錦標賽、全港場地單車賽或全港場地錦標賽中 男子11-13歲組、男子14-16歲組、男子青年組、挑戰組、公開組、女子11-16歲組 或 女子17歲以上組 個人項目獲得前三名之運動員

\*3月份的梯隊測試將參照於上一年8月至該年2月期間的本地賽成績；8月份的梯隊測試將參照3月至7月期間的本地賽成績

### B. 測試標準

男子 項目		完成時間						
		成人	U23	17-18歲	16歲	15歲	14歲	13歲
(a)	飛鵝山爬山 約2.9km	7分35秒內	8分內	8分30秒內	8分45秒內	9分秒內	9分30秒內	10分30秒內
(b)	公路烏蛟騰 約15km	22分內	23分內	23分30秒內	24分內	24分30秒內	26分內	28分內
(c)	場地250米 (原地起動)	19秒50內	20秒50內	21秒內	21秒50內	22秒內	22秒50內	23秒內
(d)	場地250米 (俯衝)	15秒內	15秒30內	16秒內	16秒50內	17秒內	17秒30內	18秒內
(e)	場地1公里 (原地起動)	1分10秒內	1分12秒內	1分14秒內	1分17秒內	1分19秒內	1分22秒內	1分25秒內
(f)	場地3公里 (原地起動)	3分30秒內	3分45秒內	3分45秒內	4分內	4分15秒內	4分45秒內	5分內
(g)	單車機功率測試：6秒(原地起動)、6秒(行進間)、60秒及180秒							

	女子 項目	完成時間				
		成人	17-18 歲	16 歲	15 歲	13-14 歲
(a)	飛鵝山爬山 約 2.9km	10 分 30 內	12 分內	12 分 30 秒內	13 分 15 內	14 分內
(b)	公路烏蛟騰 約 15km	26 分內	28 分內	29 分內	29 分 30 秒內	30 分內
(c)	場地 250 米 (原地起動)	22 秒內	22.5 秒內	24 秒內	24.5 秒內	25 秒內
(d)	場地 250 米 (俯衝)	17 秒內	18 秒內	19.5 秒內	20 秒內	20.5 秒內
(e)	場地 500 米 (原地起動)	40 秒內	43 秒內	45 秒內	47.5 秒內	50 秒內
(f)	場地 2 公里 (原地起動)	2 分 40 內	2 分 50 內	3 分 10 秒內	3 分 15 秒內	3 分 20 秒內
(g)	單車機功率測試：6 秒(原地起動)、6 秒(行進間)、35 秒及 180 秒*					

### C. 評分標準

總會將按運動員獲取資格的組別而評分，如重複獲得資格者將以下列組別次序獲得資格並按照該組別之評分準則進行：

1. 現役梯隊及明日之星第三階段運動員
2. 在最近一次的梯隊測試中，獲取 35-49 分之運動員
3. 外卡

(例子一：如於在最近一次的梯隊測試中獲取 35-49 分之運動員，同時於比賽中取得前三名獲得外卡資格，該運動員將會按照於最近一次的梯隊測試中獲取 35-49 分之運動員之評分準則進行測試。)

(例子二：現役梯隊運動員及明日之星第三階段運動員，同時於比賽中取得前三名獲得外卡資格，該運動員將會按照現役梯隊運動員及明日之星第三階段運動員之評分準則進行測試。)

#### 1. 現役梯隊及明日之星第三階段運動員：

整個準則的總分為 100 分，合格分數為 50 分。

- a) 運動員在按教練指示完成 6 個測試項目(**B 部**之 a-f 項) - 每項佔 15 分
- b) 運動員必須接受單車機功率測試(**B 部**之 g 項)，以評估其體能狀態。
- c) 由三位主責該訓練之教練對運動員之評分 - 佔 10 分

教練將按照運動員日常表現包括態度、紀律及進步空間等而作出評分。每位教練評分以 25 分為滿分，各教練評分之所有分數相加後，再作計算為最後評分之分數，小數點分數將以 4 捨 5 入計算。

(例子：A 教練評分為 21 分、B 教練評分為 17 分、C 教練評分為 19 分。該運動員之教練評分為： $21+17+19$  分  $\div 75 \times 10$  分 = 7.6 分，其結果將為 8 分。)

教練評分參照表						
評分項目		1	2	3	4	5
訓練態度	訓練消極					訓練積極
發展潛質	未有發展空間					發展空間大
行為操守	行為惡劣					行為端正
團隊精神	孤僻不群					合群融洽
訓練完成度	未能按計劃完成訓練					按計劃完成所有訓練

## 2. 在最近一次的梯隊測試中，獲取 35-49 分之運動員

整個準則的總分為 90 分，合格分數為 45 分。

- 運動員在按教練指示完成 6 個測試項目(**B 部**之 a-f 項) - 每項佔 15 分。
- 運動員必須接受單車機功率測試(**B 部**之 g 項)，以評估其體能狀態。

## 3. 外卡：

- 公路外卡運動員測試設兩個項目(**B 部**之 a-b 項)，運動員須全部達標
- 場地外卡運動員測試設四個項目(**B 部**之 c-f 項)，運動員須最少在其中兩個項目達標
- 運動員必須接受單車機功率測試(**B 部**之 g 項)，以評估其體能狀態。

\*\*如運動員同時獲得公路外卡及場地外卡測試資格，該運動員可同時參加公路及場地之測試，惟運動員之取錄標準仍會分開按照公路外卡及場地外卡標準獨立計算。

(例子：運動員獲得公路及場地外卡資格，於公路測試中只有一項達標，並不符合公路外卡之取錄標準，但於場地測試中獲得兩項達標，則符合場地外卡之取錄標準，該運動員會被視為已通過測試，可獲取錄參加下一季度梯隊訓練。)

## D. 取錄準則

梯隊運動員需達到及格成績方可獲納入考慮名單，再經由梯隊教練團根據整體表現進行商討，以決定是否向訓練組推薦該運動員加入下季度集訓。

於上一次測試獲得 35-49 分數之運動員及外卡運動員達到上述標準可獲跟隨下一季度梯隊訓練，期間設觀察期(由開始訓練起計為期 3 個月)，並於觀察期後由梯隊教練團根據其表現進行商討，以決定是否向訓練組推薦該運動員加入下季度集訓。教練團將根據但不限於運動員成績、發展潛質、表現及紀律等各方面作為參考，以決定是否向訓練組推薦繼續留隊訓練及代表香港單車隊作賽。

## E. 行為紀律

鑒於運動員受總會及香港體育學院資助進行訓練，進入隊伍訓練後，教練將為運動員統計出席率，及根據運動員表現及守則進行評核：

- 出席率：每月為運動員總結出席率，以堂數為單位，出席率少於70%之運動員將會收到書面警告。

2. 事假：運動員必須於訓練時間開始前以電郵方式同時寄送到負責教練及會方，青年運動員必須於請假當天起計7天內以電郵方式補交家長信到負責教練及會方。有關請假由總會確認後，將會當作為缺席並計算於出席率內。

3. 病假：運動員必須於訓練開始前以電郵形式同時寄送到負責教練及會方，並必須於請假當天起計7天內以電郵方式補交醫生證明文件到負責教練及會方。若按以上程序申報，有關病假將不會計算於出席率內。

**如運動員未有合理解釋而未按指引作出請假手續，將視為無理缺席，並發出書面警告。**

4. 遲到：

a) 於平日訓練，教練將會按實際情況及理由考慮處理方式；

b) 於週末、週日及假期的訓練，將不接受遲到。特別事故將由教練按實際情況及理由考慮處理方式；

c) 每月累積3次遲到將會發出書面警告。

5. 香港中學文憑（DSE）考生：

a) 運動員於2、3、4月之出席率將可獲彈性處理，惟每月出席率不得少於50%；

b) 從第一天考試日起一星期前至考試日最後一天(不包括口試)之請假將不會計算於出席率內，惟運動員仍須按照上述程序進行請假手續；

c) 運動員必須於請假前呈交考試証以作證明，方可按照上述情況獲得特別處理。

6. 列於訓練計劃中的本地比賽將會用作公開比賽之代表隊選拔評分，運動員需自行報名參與。若運動員因總會或香港體育學院安排之海外集訓或比賽而缺席相關比賽，將可獲豁免計算該場比賽作為代表隊之選拔評分。若運動員因其他理由而缺席相關比賽，該場比賽將不會獲取任何分數。

7. 處分

a) 不論因何事致發出之書面警告都會獨立計算並加以累積。

b) 以每封書面警告發出日期計算，有效期為一年，當運動員於一年內累積兩封書面警告，將會停止發放獎學金三個月(停發獎學金只適用於獎學金運動員)。

c) 若運動員於一年內累積三封書面警告，將會被立即暫停訓練三個月，期間將不獲發放獎學金(停發獎學金只適用於獎學金運動員)。

d) 若運動員被暫停訓練期間舉行梯隊測試，運動員仍須繼續進行測試，而運動員亦須在測試中取得合格成績，方可繼續隨隊訓練。

e) 處分後之運動員在恢復訓練後將會設立1個月監察期，教練將根據但不限於運動員成績、發展潛質、表現及紀律等各方面作為參考，以決定該運動員是否可以繼續留隊訓練及代表香港單車隊作賽。

f) 若犯上刑事罪行或嚴重違反紀律等行為失當，訓練委員會及有關項目主委將會決定處理方法。

**如遇任何爭議，一切以現場教練之判決為最後決定。**

**單車總會保留測試項目安排之最終決定權。**