



中國香港單車總會有限公司 兒童小輪車〔BMX〕訓練班



| 班別 | 入門班 | 技術改良班 | 技術深造班 |
|--------|---|--|--|
| 課程編號 | BMXP-Ele1-24 | 待定 | 待定 |
| 課程內容 | 介紹BMX與花式BMX分別，必要安全裝備及如何檢查單車、單車調教設定、教授各項技術包括：站立騎行、定車、重心轉移、制動運用、轉彎技巧、急速轉彎方法、身位運用、上斜及落斜的姿勢、在波浪(bump)基礎技巧練習 | 教授預備起步動作，使用起步閘(Gate)方法、定閘的技巧及姿勢、起尾(Rear Wheel Lift)、解釋比賽玩法、不同線道運用及分析利弊、在彎度姿勢需留意的事項 | 高階起步閘動作練習、跳躍技巧(Jump)、波浪位置高階技術運用(Manual)、及更高難度技巧和體能訓練 |
| 參加資格 | 5-11歲， 必須懂得騎行兩輪單車 | 持有小輪車(BMX)入門班證書 | 持有小輪車(BMX)改良班證書 |
| 日期 | 2024年4月6,13,20,27日 (合共4堂、12小時) | 待定 | 待定 |
| 時間 | 逢星期六，下午12:30-15:30 | | |
| 師資 | 中國香港單車總會 註冊BMX一級教練 | 中國香港單車總會註冊BMX二級教練 | |
| 名額 | 6-10人 | 6-8人 | 6人 |
| 收費 | \$2,200 | \$3,300 | 第一次：\$4,500/全期 其後每期：\$4,400 |
| 截止報名日期 | 2024年3月24日 | 待定 | 待定 |

地點：香港賽馬會國際小輪車場 (新界葵涌醉酒灣葵喜街91號)

交通：專線小巴404M號路線 (由葵芳港鐵站至荃灣海濱花園)

課程免費提供：小輪單車(BMX)、護具及全指手套、學員及一位監護人免費入場、監護人免費泊車、免費寄存單車

裝備：學員必須自備全罩式(Full-Face)頭盔

服飾：參加者必須穿著運動衣服及運動鞋 (不能穿著籃球鞋或涼鞋)

獎勵：學員技術測試合格可獲頒發中國香港單車總會兒童小輪車(BMX)入門班/技術改良班/技術深造班之電子證書，實體證書收費每張\$50

報名：請填妥報名表格連同報名費劃線支票抬頭(中國香港單車總會有限公司)及如需收據請提供貼上\$2.2面值郵票的回郵信封於截止報名前郵寄或親身遞交新界葵涌醉酒灣葵喜街91號香港賽馬會國際小輪車場 (逾期報名恕不受理)

備註：

1. 課程以廣東話授課。
2. 學員必須出席最後一堂的技術測試。
3. 如學員未能出席技術測試，可向本會申請補考，補考費用\$300，補考日期將會安排在下一期訓練班舉行，學員如缺席補考已繳之費用將不獲發還。
4. 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，包括及不限於場地因社會運動，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。

惡劣天氣安排：

1. 如天文台於活動舉行前兩小時發出黃色或以上暴雨警告信號，或三號或以上熱帶氣旋警告信號，在香港賽馬會國際小輪車場舉行的兒童小輪車〔BMX〕入門班將會取消，因天氣關係的堂數將會另行補課。

2. 上課期間，教練會因應實際天氣及環境判斷能否進行活動。如活動因而取消，本會不設補課，所繳報名費概不發還。

查詢電話：2419 9613

電郵：rma@cyclimg.org.hk

網址：www.cycling.org.hk

公眾時段入場優惠：
課程期間參加者半價入場(\$50)
同行人士7折入場(\$70)
泊車半價(\$30)



中國香港單車總會有限公司
兒童小輪車〔BMX〕訓練班



報名表

參加者資料〔請以正楷填寫〕

| | | |
|-----------------------------|--------------|---------------------------|
| 姓名〔中文〕： | 〔英文〕： | 性別： |
| 出生日期： 年 月 日 | 年齡： | 日間聯絡電話： |
| 電郵地址：〔會方將以電郵方式確認報名及發放訓練班資訊〕 | 系統使用者 編號： | 如需借用小輪車，請提供參加者 身高(cm)： |
| 緊急聯絡人姓名及電話： | | |

參加者必須註冊為中國香港單車總會有限公司賽事報名網站系統使用者〔非每年會籍〕

註冊連結：<https://cyclingorg.mshop-app.com/index.php?route=account%2Fregister>

取錄名單將於截止報名後以電郵通知，如於課堂前未收到確認電郵，請致電本會查詢。

聲明

*本人明白單車活動皆為極高危險項目，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、獨立承包商、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，亦只限獲總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，請與總會職員聯絡。

| | | |
|--------|-----------|-----------|
| 參加者簽署： | 父母或監護人姓名： | 父母或監護人簽署： |
|--------|-----------|-----------|

#18歲以下參加者須由家長或監護人簽署核實