



2024-2025 青苗單車培訓計劃 - 小輪車

目的：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。表現優秀者，有機會成為香港小輪車青少年代表隊運動員。

計劃大綱：進程一覽表

潛能甄選日	<p>測試內容</p> <p>日期：2024年6月9日(星期日)</p> <p>時間：上午9時至下午6時</p> <p>地點：香港賽馬會國際小輪車場</p>
	<p>費用：免費</p> <p>參加資格：7至18歲能自由操控兩輪單車及對小輪單車運動有興趣的青少年 (參加者出生年份必須界乎2006年至2017年)</p> <p>器材：本會提供BMX單車，參加者必須自備頭盔、全指手套、其他保護裝備</p> <p>裝備：必須穿著運動衣服及運動鞋(不能穿著籃球鞋或涼鞋)</p> <p>備註：參加者必須出席潛能甄選日所有測試，通過測試要求的參加者將會被邀請參加「小輪車青苗第一階段訓練」</p>
小輪車青苗第一階段訓練	<p>日期：2024年7月至8月 報名費：\$500 入選名額：40人</p> <p>備註：第一階段將設有技術測試，通過測試要求的學員可晉升「小輪車青苗第二階段訓練」</p>
小輪車青苗第二階段訓練	<p>日期：2024年9月至11月 報名費：\$700 入選名額：35人</p> <p>備註：第二階段將設有技術測試，通過測試要求的學員可晉升「小輪車青苗第三階段訓練」</p>
小輪車青苗第三階段訓練	<p>日期：2024年12月至2025年3月</p> <p>報名費：\$1,000 入選名額：30人</p>
<p>訓練內容：教授小輪車技術、安全知識、騎行、車台訓練及體能訓練</p> <p>訓練日期及時間：詳細日期及時間稍後公佈</p> <p>訓練地點：香港賽馬會國際小輪車場</p> <p>器材：BMX單車由本會提供，而參加者須自備合規格的保護裝備(如有需要亦可向小輪車場公室租用保護裝備，包括頭盔、護甲及全指手套。但由於衛生問題，小輪車場只提供BMX單車，直至另行通知。)</p>	

報名：請於 **2024年5月29日** 前透過網上系統報名(逾期報名恕不受理)

網址：<https://cyclingorg.mshop-app.com/>

備註：

- 如天文台於活動開始前2小時發出紅色或以上暴雨警告信號，三號或以上熱帶氣旋警告信號，當日甄選日即告取消，本會另行安排舉辦，請留意電郵通知。
- 如甄選舉行期間發出上述信號，教練會因應實際天氣和環境判斷能否進行甄選。如甄選因天氣而取消，本會另行安排舉辦，請留意電郵通知。
- 所有參加者必須先註冊為香港單車總會 - 賽事報名網站的系統使用者(非每年會籍)

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