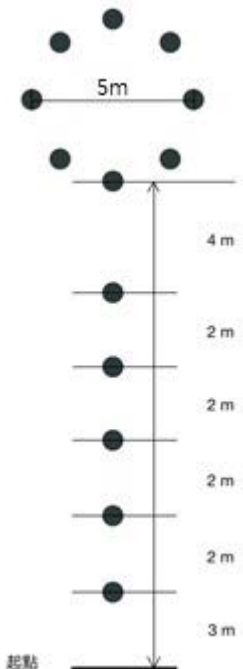


單車及體能

(2024 年 8 月版)

技能 (60%)				平時分	筆試																																																																	
考試	<u>單車控制</u>	<u>剎車及變速器控制</u>	<u>單車體能</u>																																																																			
	25% (技能成績) + 5% (技術質素)	10%	20%	20%	20%																																																																	
內容	轉左右彎及窄路掉頭 - 在第一個膠筒左方開始依次穿越共 5 個膠筒 - 然後在以 8 個膠筒圍成，直徑為 4 米的圓圈內繞兩圈 - 以直線返回起點完成測試 - 左右轉彎部分每個膠筒 3 分 - 繞圈部分每個膠筒 0.5 分 - 直線部分 2 分 	落斜坡定剎車 - 在距離約 30 米長，7 米高下路段，於指定的地點範圍內穩定安全剎車 換檔上斜 - 在距離約 30 米長，7 米高路段上斜 - 在測試中成功應用換檔上斜	<table><tr><th rowspan="2">分數</th><th>男子</th><th>女子</th></tr><tr><th colspan="2">距離 (公里)</th></tr><tr><td>20</td><td>10.0</td><td>8.0</td></tr><tr><td>19</td><td>9.6</td><td>7.6</td></tr><tr><td>18</td><td>9.2</td><td>7.2</td></tr><tr><td>17</td><td>8.8</td><td>6.9</td></tr><tr><td>16</td><td>8.5</td><td>6.6</td></tr><tr><td>15</td><td>8.2</td><td>6.3</td></tr><tr><td>14</td><td>7.9</td><td>6.0</td></tr><tr><td>13</td><td>7.6</td><td>5.8</td></tr><tr><td>12</td><td>7.3</td><td>5.6</td></tr><tr><td>11</td><td>7.0</td><td>5.4</td></tr><tr><td>10</td><td>6.7</td><td>5.2</td></tr><tr><td>9</td><td>6.4</td><td>5.0</td></tr><tr><td>8</td><td>6.1</td><td>4.8</td></tr><tr><td>7</td><td>5.8</td><td>4.6</td></tr><tr><td>6</td><td>5.5</td><td>4.4</td></tr><tr><td>5</td><td>5.3</td><td>4.2</td></tr><tr><td>4</td><td>5.1</td><td>4.0</td></tr><tr><td>3</td><td>4.9</td><td>3.8</td></tr><tr><td>2</td><td>4.7</td><td>3.6</td></tr><tr><td>1</td><td>4.5</td><td>3.5</td></tr></table>	分數	男子	女子	距離 (公里)		20	10.0	8.0	19	9.6	7.6	18	9.2	7.2	17	8.8	6.9	16	8.5	6.6	15	8.2	6.3	14	7.9	6.0	13	7.6	5.8	12	7.3	5.6	11	7.0	5.4	10	6.7	5.2	9	6.4	5.0	8	6.1	4.8	7	5.8	4.6	6	5.5	4.4	5	5.3	4.2	4	5.1	4.0	3	4.9	3.8	2	4.7	3.6	1	4.5	3.5		
			分數		男子	女子																																																																
距離 (公里)																																																																						
20	10.0	8.0																																																																				
19	9.6	7.6																																																																				
18	9.2	7.2																																																																				
17	8.8	6.9																																																																				
16	8.5	6.6																																																																				
15	8.2	6.3																																																																				
14	7.9	6.0																																																																				
13	7.6	5.8																																																																				
12	7.3	5.6																																																																				
11	7.0	5.4																																																																				
10	6.7	5.2																																																																				
9	6.4	5.0																																																																				
8	6.1	4.8																																																																				
7	5.8	4.6																																																																				
6	5.5	4.4																																																																				
5	5.3	4.2																																																																				
4	5.1	4.0																																																																				
3	4.9	3.8																																																																				
2	4.7	3.6																																																																				
1	4.5	3.5																																																																				
考試次數	1	1	1																																																																			
備注	技術質素分： 5 分 — 考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢及熟練 3 分 — 考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢及熟練 1 分 — 考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢及熟練 *全程雙腳不可踏地	上斜考試 5% 落斜考試 5% *全程雙腳不可踏地	20 分鐘室內單車測試																																																																			