**臺北市私立光仁國民小學競速溜冰隊甄選辦法**

1. 對象：預計招收本校一~五年級每學年各五位溜冰隊員共25位，經由教練測試錄取後參加。
2. 正式隊員必須參加練習和集訓（學期間早自習、課後練習，以及寒、暑假集訓）。
3. 報名：請至體育組索取報名表，於6/16(四)12:30前送教練彙整。
4. 訓練時間：平日7:50～8:30(定期評量前一週停練)、(一、三、五)16:40～18:00。
5. 試練期間：即日起至6/16(四)，歡迎參與溜冰隊練習；地點：光仁樓1F或玫瑰樓B1（請準時到場，穿著溜冰鞋、護具和運動衣、自備水壺、毛巾和替換衣物）。
6. 甄選時間、地點：6/17(五)12:30-13:10，光仁樓操場（雨天B2）。
7. 測試項目：
8. 曾經參與溜冰運動之學生

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (1)單腳推刃  A.推刃推直(15%)  B.支撐腳蹲低90度(15%)  C.收腳平衡5秒(15%) | (2)連續剪冰  A.連續剪冰30下(15%)  B.推刃剪冰30下(15%) | (3)200公尺衝刺  A.衝刺秒數(15%)  B.起跑前100公尺(10%) |

1. 未曾參與溜冰運動之學生

(1)100公尺衝刺跑(50%)

(2)單足站立平衡測驗(50%)

1. 預定參加賽事：

臺北市青年盃溜冰錦標賽、臺北市教育盃溜冰錦標賽、臺北市中正盃溜冰錦標賽、

全國中正盃溜冰錦標賽、全國總統盃溜冰錦標賽

…………………………填妥同意書後沿虛線撕下交教練轉學務處體育組………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **溜冰隊甄選同意書** | | | |
| 學生姓名： |  | 班級： | 年 班 |
| 身高： | cm | 體重： | Kg |
| 出生年月日： | 年 月 日 |  |  |
| 緊急連絡人： |  | 緊急連絡電話： |  |
| e-mail： |  | | |
| 家長簽名： |  | 級任導師簽名： |  |