# 自由車運動

#### ● 自由車比賽總類

公路賽

場地賽

登山車

BMX

- ◎ 圖片介紹
- ◎ 運動傷害

### 公路賽(個人)

- 1. 個人公路賽
- 2. 個人計時賽

## 計時賽



### 公路賽(團體)

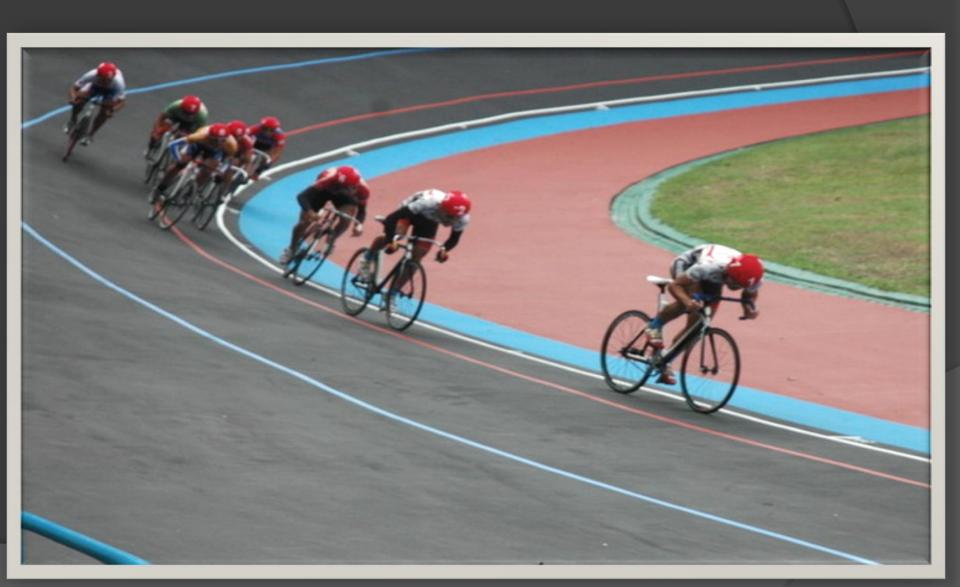
- 1. 團隊公路賽
- 2. 團隊計時賽

### 場地賽(個人)

場地跑道規定周長為250公尺(現在國際採用的場地)

- 爭先賽
- 個人計時賽
- 個人追逐賽

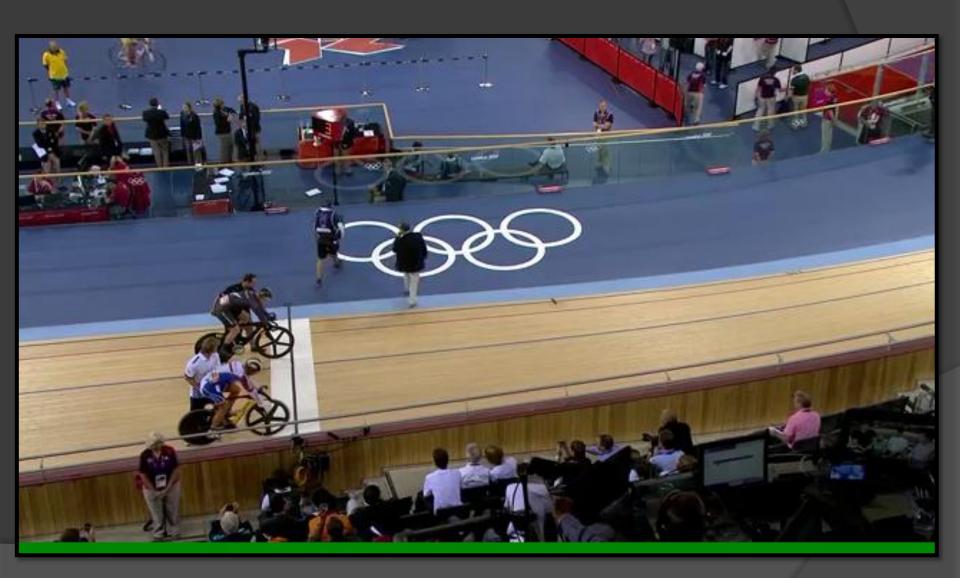
## 場地介紹



### 爭先賽



### 實戰



#### 場地賽(團體)

- 團隊競速賽(男子3個,女子2個)
- ◎ 團隊追逐賽(男子女子皆為4個)
- 美式接力賽(男子2個)

### 美式接力賽



### 登山車

- ◉ 越野賽
- ●下坡賽

### BMX



### 自由車圖片介紹



公路計時



下坡車



公路車



越野車

### 自由車圖片介紹

場地計時



BMX

場地車





#### 運動傷害

- ⊙大腿
- ◎膝關節
- ◎腰痛
- ◎頸部痛
- ●手麻
- ●坐瘡

參考網址:https://www.facebook.com/PengHuXianZiYouCheWeiYuanHui/posts/438135512925877 參考網址:http://chcg416.pixnet.net/blog/post/25084538-

%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BB%8A%E7%9A%84%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%82%B7%E5%A



### 基本配備

安全帽、護目鏡

保養品



手套





車褲