

自由車運動

國立體育大學陸上系二年級
莊琇如

◎ 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



公路車



下坡車



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%AEB3](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%AEB3)

基本配備



安全帽、護目鏡



保養品



手套



車褲

END

