

Moto Gymkhana 入門指引

1. 什麼是 Moto Gymkhana ?

Moto Gymkhana（摩托車金卡納）是一種摩托車計時賽運動，騎士需在設有錐筒的窄小技術賽道上，以最短時間完成路線。這項運動強調的是騎士技術、車輛操控與精準性，而非速度或引擎性能。



2. Moto Gymkhana 的主要特點：

- **賽道**：通常設在停車場或平整的封閉場地，以錐筒規劃出賽道,包含緊湊的彎道、繞錐、8字型與 180°/360°迴轉等。
- **計時制**：個人單獨出發，以最快無失誤完成賽道者為勝。
- **罰秒規則**：碰倒錐筒、終點越線或中途腳著地都會罰秒，跑錯路線無成績。
- **車種不限**：任何合法上路的摩托車都可參賽，包括跑車、巡航車、滑胎車甚至速克達。
- **技術導向**：重點在於轉向、煞車、油門與平衡的細膩操控。

3. Moto Gymkhana 值得推廣的原因：

- 低成本、門檻低。
- 安全性高，為低速單騎運動。
- 能大幅提升日常騎乘的控車能力。
- 新手與高手都能參加，趣味與挑戰兼具。

4. Moto Gymkhana 的發展歷史：



Moto Gymkhana 的歷史展現了它從草根興起、逐漸演變為國際運動的過程：

(1)起源期（1960～1990 年代，日本）

- Moto Gymkhana 發源於 1960 年代的日本，明顯地受到汽車金卡納的啟發。當地摩托車愛好者與騎士在停車場設計小型賽道，用以鍛鍊操控技術。
- 最初是一種實用型的街道騎乘訓練法，強調低速控制與危機應對。

(2)制度化與成長期（1990～2000，日本）

- 進入 1990 年代，很多日本的摩托車俱樂部與騎訓學校開始舉辦更有規模的活動。1992 年 Minoru Adachi 創立了 JAGE 聯合推廣此項運動的組織，並以其訂立之運動規則為基準 在日本持續的發展，但未被 FIM 體系 MFJ 之承認。
- 在 Adachi 主導的賽事逐步標準化，有了正式規則、計時系統與安全規範。
- 運動主打「重技術、不重馬力」，因此普羅大眾參與度高。

(3)國際擴展期（2000～2010，日本到歐洲）

- 日本 JAGE 比賽的影片與資訊透過網路傳播，吸引了國際同好的關注。
- 英國、美國、俄羅斯與歐洲多國相繼開始舉辦自己的 Moto Gymkhana 活動，通常仿照日本模式進行。

- 英國 Moto Gymkhana UK (MGUK) 在 2010 年代初期成立，成為最具規模的非日本組織之一。
- 社群藉由 YouTube、論壇與線下聚會擴大，許多玩家為了更好操控而開始改裝愛車。



(4)現代發展期（2010~2024，從日本至歐洲及重返亞洲）

- Moto Gymkhana 現已在很多國家發展出常態的國內賽，也出現了非 FIM 體系之國際性比賽，它們仍保持著相當明顯的草根精神。
- 各地陸續出現訓練課程、排名制度與年度總決賽。
- 日本與東歐地區仍是最熱絡的發展地，其他地區社群也持續壯大。
- 2018 年開始日本 JAGE 與 MFJ 達成了協議，開始在 MFJ 體系內運作。
- 部分 FIM 旗下的國家賽車會 FMN 也開始在其本土引進摩托金卡納的比賽或類似的訓練活動，中國和台灣均是其中之一。
- 目前此項運動尚未為 FIM 所正式承認，有待同好繼續努力。

5. 台灣 Moto Gymkhana 的發展：

台灣自 1989 年就引進了 Auto Gymkhana 汽車金卡納，至 2005 年使其國際化，並於 2018 年獲得 FIA 之承認成為正式國際賽車單項運動，台灣一直扮演主導的角色，居功至偉。Moto Gymkhana 則遲至 2005 年才開始發展以速克達為主的二輪金卡納賽車運動。

2005 年：創立了速克達金卡納之全國多站推廣賽事。同年年底在台北主辦了一場亞洲 Scooter Gymkhana 邀請賽，包括日本等六國車手參加。

2006 年：中華賽車會創辦了第 1 屆 SCOOlympic，來自歐洲及亞洲的 10 國騎士參加了包括金卡納、Speedway 及場地賽的速克達綜合賽會。

2007 年：舉辦第 2 屆 SCOOlympic，仍然納入了 Scooter Gymkhana 單項。

2017 年：中華賽車會前往日本拜會了 JAGE 的 Adachi 會長進行了深度交流。同年邀請了 JAGE 秘書長山茂資深教練來台主辦摩托金卡納訓練營，為以打檔摩托車金卡納運動的發展開啟新頁。

2022 年：在疫情過後，中華賽車會為了加強草根賽車運動的發展，特別舉辦了一場 Moto Gymkhana Party，重新振興此項運動。

2025 年：常態舉辦以打擋車為主的摩托金卡納挑戰賽



6. 未來展望：

2026 年將以台灣為核心，借鏡 Auto Gymkhana 的成功歷史軌跡，先行在台舉辦 FIM ASIA MOTO GYMKHANA CHAMPIONSHIP，未來再行爭取 FIM 把它納入為正式二輪國際比賽單項。

7. Moto Gymkhana 需要具備的基本技術：

Moto Gymkhana（摩托金卡納）是一種技術性很高的計時競賽，通常在狹小的場地內進行。以下是您需要訓練的六項核心技能：

(1) 低速操控: 金卡納的路線都非常緊湊，所以低速精準控制至關重要。

- 離合器與油門協調操作
- 後煞車的使用控制
- 低速行駛時的平衡感

(2) 小半徑轉彎與迴轉: 各種迴轉與「8字形」路線是從要的基本功。

- 掌握把手打滿轉彎的技巧
- 利用身體重心的調整來幫助轉向
- 用眼睛與頭部引導轉向

(3) 蛇行與快速變向: 有助於提升反應速度與車輛靈活度。

- 快速順暢地左右切換方向
- 維持節奏與流暢度

(4) 加速與煞車控制: 時機掌握得宜能提升比賽表現與安全

短距離快速加速
進入彎道前的穩定煞車
極限煞車但不打滑

(5) 路線記憶與規劃: 心理準備是減少失誤與提升速度的關鍵。

迅速理解並記住路線

- 預先規劃煞車與轉彎點

(6) 錐桶通過的精準度: 精準度越高，成績越好。

- 靠近錐桶但不碰觸
- 熟悉車輛轉彎半徑與傾角

8. Moto Gymkhana 基礎訓練計畫：

這是一份循序漸進的四階段訓練計畫，可用於個人或小型團體練習。

(1)第一階段：基本車控技巧（第 1~2 週）

目標：掌握低速操控與平衡。

訓練內容：

- 離合器+油門+後煞車平衡練習
- 慢速直線平衡練習（越慢越好、不落腳）
- 基本迴轉練習（4 公尺寬度內迴轉）

(2)第二階段：精準轉向技巧（第 3~4 週）

目標：提升轉彎半徑控制與轉向準確度。

訓練內容：

- 小圓圈繞行（3~5 公尺半徑）
- 8 字型繞行（流暢左右轉）
- 蛇行練習（Slalom）（錐桶間距 3~5 公尺）

(3)第三階段：加減速與變向（第 5~6 週）

目標：發展速度控制與快速操作能力。

訓練內容：

- 短距離加速與穩煞（直線 10 公尺內）
- 起停迴轉練習（起步→停車→U 轉→再加速）
- 混合距離蛇行（不規則間距模擬實戰）

(4)第四階段：模擬路線整合訓練（第 7 週起）

目標：整合所有技能，進入模擬實戰。

訓練內容：

- 小型模擬賽道練習（8~12 個錐桶）

- 計時測試
- 錯誤回顧與針對性重複練習

9. 器材與安全建議：

- 使用塑膠錐桶、粉筆或切半網球標示路線。
- 選擇開放安全的鋪裝地（如停車場）。
- 穿戴完整防護裝備：安全帽、手套、車衣、靴子、護具。
- 每次訓練前都做幾輪熱身。
- 新手最好有教練指導。

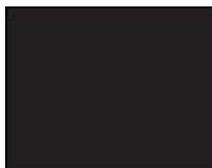
10. 摩托金卡納旗號：



綠旗：跑道暢通；車輛出發；錐筒雖移位但無加罰秒



黃旗：靜止時錐筒有被碰觸；揮動時要罰秒



黑旗：跑錯路線無法完賽 DNF



紅旗：有特別狀況，比賽馬上終止



方格旗：練習或比賽結束

