



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

## 2019-2020 年度現役獨木舟水球運動員測試日

致：2019-2020 現役獨木舟水球運動員

為維持現役獨木舟水球運動員有一定程度的質素，代表香港參加國際賽事，本會將舉行現役獨木舟水球運動員測試日，有關測試日詳情如下：

測試日日期及時間	1) 2019 年 3 月 20 日(星期三) 17:30 – 21:00 2) 2019 年 3 月 23 日(星期六) 10:00 – 13:00 & 14:00 – 17:00 3) 2019 年 3 月 24 日(星期日) 09:00 – 12:00 <b>*只需出席其中一個時段*</b>
測試日地點	沙田石門訓練中心
測試日對象	2019-2020 現役獨木舟水球運動員
測試日內容	請參照附件(1)
測試日器材	參加者均會由總會提供之水球艇作測試

如有查詢，請電 2504 8186 與本會秘書處聯絡。

獨木舟水球委員會

2019 年 3 月 14 日

附件(1)：

測試日內容	1500 米跑	
	陸上體能測試 (一分鐘內) (計最多下數)	水上技能測試
	1. 仰臥起坐 2. 直立蹲 3. 撐引體上升 4. 掌上壓	1. 30 米直道 2. 6 米轉向 3 次 3. 傳接球一分鐘 4. 槳運球 30 米
	筆試	面試
	2019 球例	總會制度及總會架構