

香港獨木舟總會  
Hong Kong Canoe Union

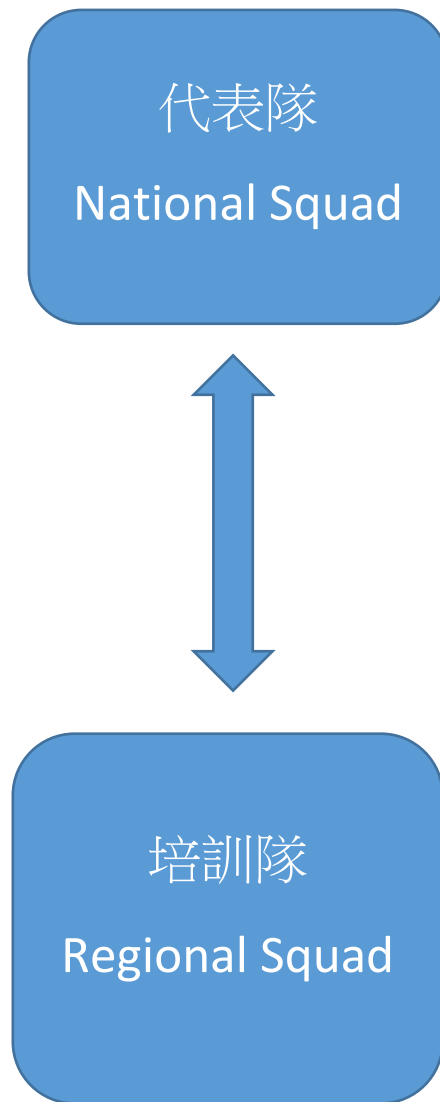
香港獨木舟激流隊手冊  
HANDBOOK OF HONG KONG CANOE  
SLALOM TEAM

# 目錄

## Contents

目錄.....	2
香港獨木舟激流隊架構.....	3
運動員守則.....	4
培訓隊入伍測試要求.....	5

## 香港獨木舟激流隊架構



## 運動員守則

1. 所有運動員必須為香港獨木舟總會之有效會員。
2. 所有運動員必須於每年四月份重新註冊成為隊員。
3. 所有隊伍的測試評核均按既定之要求及標準，而該細則會適時更新調整。
4. 所有運動員若接受任何商業團體贊助，必須向獨木舟激流總監以書面申請。
5. 運動員必須透過測試，並符合指定要求，方可以香港代表隊或香港獨木舟總會代表之身份參與獨木舟激流比賽。
6. 若運動員欲以其他身份(不論屬會、國家、地區或團體等)參與獨木舟激流比賽，必須向獨木舟激流總監以書面申請。
7. 運動員必須得到教練批准方可使用相關之器材，並應小心使用及負責相關之保養。
8. 運動員必須遵從教練之指導，虛心學習及接受訓練。
9. 運動員於訓練中不得遲到早退，或無故缺席。
10. 運動員若缺席訓練必須於開課前通知教練或秘書處，並提交請假申請書。緊急請假者則需於事後快補交申請書。
11. 違反運動員守則者，可被紀律處分。

## 培訓隊入伍測試要求

	男子	女子
水上技能試	划直線 轉向 後槳 急停 覆舟後處理	划直線 轉向 後槳 急停 覆舟後處理
體能	直立蹲撐 (1 分鐘 37 次) 掌上壓 (1 分鐘 55 次) 仰臥起坐 (1 分鐘 55 次) 引體上升 (1 分鐘 13 次)	直立蹲撐 (1 分鐘 37 次) 掌上壓 (1 分鐘 55 次) 仰臥起坐 (1 分鐘 55 次) 引體上升 (1 分鐘 13 次)

## 香港隊手冊的修改

激流委員會保留隨時修改本規則的權利，香港隊隊員被視為已經通知本規則的任何變更並受其約束。

激流委員會總監保留就爭議及與有任何手冊內的問題之最終決定權。