



# 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

## 2022-23 年度獨木舟水球培訓隊選拔

	日期	時間	地點
公開選拔	2022 年 5 月 29 日 (星期日)	上午 10 時 – 下午 1 時 及 下午 2 時 – 下午 5 時	石門訓練中心
	2022 年 6 月 3 日 (星期五)	上午 10 時 – 下午 1 時	石門訓練中心

### 參加資格：

- 1) 男女不限；
- 2) 11 歲以上；
- 3) 2022-23 年度有效會員；及
- 4) 持有少年海象章/少年獨木舟水球球員證書/少年獨木舟水球球員深造證書/獨木舟三星章/初級獨木舟水球證書/獨木舟水球二段章

**截止報名日期：** 2022 年 5 月 25 日(星期三) 下午 2 時

確認電郵將於 2022 年 5 月 27 日(星期五)或之前發出

\*因疫情關係，訓練中心的入場名額有限，屆時請按照確認電郵內的指示出席。

### 報名方法：

請按下連結填妥網上報名表：<https://forms.gle/f2RNfFitq1oKPDzh6>

### 技術測試內容 (5 項)\*：

- 1) 15 米距離划舟衝刺
- 2) 3 分鐘內 6 米距離來回划舟
- 3) 1 分鐘內定點距離射球 (男: 10 米; 女: 8 米)
- 4) 30 米距離運球 (必須有 5 次運球動作)

### 體能測試內容 (4 項)\*：

- 1) 耐力跑 (1500 米)
- 2) 掌上壓 (30 秒內)
- 3) 引體上升 (30 秒內)
- 4) 仰臥起坐 (30 秒內)
- 5) 屈臂伸 (30 秒內)

\*每項目最高可獲 10 分，總分 90 分

### 備註：

- 1) 選拔當日會提供塑膠艇隻、槳、頭盔、助浮衣及防浪裙。歡迎參與選拔人士自備個人裝備。
- 2) 所有結果將以電郵通知，成功入選運動員均須繳交入隊費，所有費用不設退還。
- 3) 精英培訓委員會保留最終決定權。