



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

2023-24 年度獨木舟水球培訓隊選拔

	日期	時間	地點
選拔測試	2023 年 3 月 4 日 (星期六)	上午 9 時 - 下午 1 時	石門訓練中心
	2023 年 3 月 11 日 (星期六)	上午 9 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) 2023-24 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 (需證書副本)

截止報名日期：2023 年 2 月 23 日(星期四) 中午 12 時

確認電郵將於 2023 年 3 月 2 日(星期四)或之前發出

*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/gbQAiaU2FNyhWicq8>

技術測試內容 (5 項)*：

- 1) 30 米距離划舟衝刺
- 2) 6 米距離來回划舟(男 1.5 分鐘內;女 3 分鐘內)
- 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 10 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) 屈臂伸 (30 秒內)
- 4) 引體上升 (30 秒內)
- 5) 仰臥起坐 (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。
- 3) 成功入選運動員均須繳交入隊費，所有費用不設退還，詳細於稍後電郵通知。
- 4) 精英培訓委員會保留最終決定權。