



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

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

## 2023-24 年度 U21 獨木舟水球培訓隊選拔

選拔測試	日期	時間	地點
	2023 年 8 月 26 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) 需持有香港永久性居民身份證；
- 3) 11 歲或以上及 21 歲以下；
- 4) 2023-24 年度有效會員；及
- 5) 持有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/獨木舟水球二段章或以上資歷 (需證書副本)

截止報名日期：2023 年 8 月 23 日(星期三) 下午 3 時

確認電郵將於 2023 年 8 月 25 日(星期五)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/wi6DC94WSKn2rBbD9>

### 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。