



# 中國香港龍舟總會 HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

Founding Member of International Dragon Boat Federation 國際龍舟聯合會創會會員  
Founding Member of Asian Dragon Boat Federation 亞洲龍舟聯合會創會會員  
Associate Member of Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會屬會會員  
Founding Member of Hong Kong Water Sports Council 香港水上運動議會創會會員

## 亞洲沙灘運動會運動員選拔 - 香港龍舟代表隊

二零二零年四月九日

### 簡介

亞洲沙灘運動會將於 2020 年 11 月舉行，中國香港龍舟總會將按以下選拔程序，派出運動員參與龍舟項目賽事。

### 基本參選資格

1. 香港永久性居民並持有香港特別行政區護照
2. 中國香港龍舟總會個人會員及香港代表隊成員

### 選拔方針

龍舟為高體能及技術要求的團隊運動，參選運動員需具備優異之個人能力，並能高度表現團隊合作性，有效配合隊伍划法技術，以及按照指示執行比賽計劃。

### 選拔方式及流程

選拔分為兩部份：

1. 初選：透過專項體能測試，按排名成績選出運動員進入複選階段
2. 複選：透過集訓型式，以觀察表現及進行多項測試，選出最合適運動員，進入出賽名單。

### 划手選拔詳情

#### 初選

於香港代表隊教練監察下，利用龍舟機進行 500 米測試。所有運動員將使用同一部龍舟機及劃一設定進行測試。成績將按完成時間排列，並選出左/右手男子隊運動員各 10 人(共 20 名划手)及女子隊運動員各 10 人(共 20 名划手)，進入下一階段複選。

#### 複選

運動員需於平日晚上、週六及週日日間出席指定訓練，部份日間訓練為必須出席之分組計時或測試，未能出席者將影響評分，總出席率 60%或以下者將**取消資格**。香港代表隊教練將按運動員訓練表現及進度、個人能力測試、水上計時成績等，選出代表隊名單 (男子隊運動員及女子隊運動員各 12 人，共 24 名划手)。以下為評分準則：



# 中國香港龍舟總會 HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

Founding Member of International Dragon Boat Federation  
Founding Member of Asian Dragon Boat Federation  
Associate Member of Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China  
Founding Member of Hong Kong Water Sports Council

國際龍舟聯合會創會會員  
亞洲龍舟聯合會創會會員  
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會屬會會員  
香港水上運動議會創會會員

1. 個人能力 (40%)
2. 團隊配合能力 (40%)
3. 出席率 (10%)
4. 訓練態度及紀律 (10%)

## 鼓手選拔詳情

運動員如欲申請成為鼓手位置，需書面申請並附上個人經驗簡介。教練團隊將按運動員履歷篩選最多 2-3 人參與訓練。香港代表隊教練將按運動員表現及進度，選出男子隊運動員及女子隊運動員各 1 名鼓手入選代表隊名單。以下為評分準則：

1. 體重標準 (5%)
2. 個人能力 (75%)
3. 出席率 (10%)
4. 訓練態度及紀律 (10%)

## 舵手選拔詳情

運動員如欲申請成為舵手位置，必須具備中國香港龍舟總會舵手或教練資格，並需書面申請並附上個人經驗簡介。教練團隊將按運動員履歷篩選最多 2-3 人參與訓練。香港代表隊教練將按運動員表現及進度，選出男子隊運動員及女子隊運動員各 1 名舵手入選代表隊名單。以下為評分準則：

1. 體重標準 (5%)
2. 舵手技術 (75%)
3. 出席率 (10%)
4. 訓練態度及紀律 (10%)

## 上訴機制

名單公佈後，需三天內以書面形式向教練提出，由上訴委員會作出最終判決。

中國香港龍舟總會主席 鍾志樂