



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

中國香港龍舟總會 持續訓練隊入隊選拔

測試日期及時間：2020 年 12 月 19 日（星期六）下午 2 時至 5 時

2020 年 12 月 20 日（星期日）下午 1 時至 4 時

測試地點：中國香港龍舟總會石門訓練中心

參加資格：
1. 持有有效的香港身份證
2. 年滿 40 歲

入隊測試標準

測試 項目 組別	龍舟機	掌上壓	仰臥起坐
男子隊	3 分 15 秒內完成 500 米	50 次 / 1 分鐘內完成	40 次 / 1 分鐘內完成
女子隊	4 分 30 秒內完成 500 米	15 次 / 1 分鐘內完成 (雙手置於長橈上)	30 次 / 1 分鐘內完成

年齡以 1 月 1 日為起計

掌上壓及屈膝仰臥起坐需按照指示完成，如動作過分偏離或許不會計算。

有意參加者，請進入以下連結完成報名手續。(連結：<https://forms.gle/9YyX2cXwWFr5bLFD8>)

備註：完成測試後，招募結果經香港代表隊總監及教練確認後將以電郵形式通知參加者