



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會員
Founding Member of Hong Kong Water Sports Council 香港水上運動議會創會會員

香港龍舟代表隊入隊選拔

測試日期及時間：2021 年 8 月 21 日（星期六）下午 2 時至 3 時

2021 年 8 月 22 日（星期日）下午 2 時至 3 時

2021 年 8 月 28 日（星期六）下午 2 時至 3 時

2021 年 8 月 29 日（星期日）下午 2 時至 3 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. 公開組年齡 24 歲或以上，青少年組介乎 15-23 歲之男女子青少年

截止報名：2021 年 8 月 16 日（星期一）上午 10 時

入隊測試標準（年齡 15-17 歲）

測試項目	跑步測試 (1000 米)	掌上壓 (10 次)	仰臥起坐 (15 次)
完成時間	10 分鐘	1 分鐘內完成	1 分鐘內完成

入隊測試標準（年齡 18-23 歲）

測試項目 組別	龍舟機	掌上壓	仰臥起坐
男子隊	1 分 30 秒以內完成 200 米	30 次/ 1 分鐘內完成	40 次/ 1 分鐘內完成
女子隊	1 分 40 秒以內完成 200 米	10 次/ 1 分鐘內完成 (雙手置於長橈上)	30 次/ 1 分鐘內完成



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聯合會員
香港水上運動議會創會會員

入隊測試標準（年齡 24 歲或以上）

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

備註：

1. 掌上壓及仰臥起坐需按照指示完成，如動作過分偏離或許不會計算。
2. 有意參加者，請進入以下連結完成報名手續。(連結：
<https://forms.gle/xeHQkv143oDZTvLQ6>)
3. 完成測試後，招募結果經香港代表隊總監及教練確認後通知參加者。通過選拔之參加者才會接獲電郵通知。

2021 年 7 月 30 日



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聯合會員
香港水上運動總會創會會員

Hong Kong Team Open Recruitment

Selection Date / Time : 21 August 2021 (Saturday) 1400-1500 hours
22 August 2021 (Sunday) 1400-1500 hours
28 August 2021 (Saturday) 1400-1500 hours
29 August 2021 (Sunday) 1400-1500 hours

Venue : Hong Kong China Dragon Boat Association Shek Mun Training Centre

Eligibility : 1. Holder of Hong Kong Identity Card
2. Open Team: Aged 24 or above; Youth Team: Aged 15 to 23

Deadline : 16 August 2021 (Monday) 1000 hours

Selection Criteria (Aged between 15 and 17)

Test Items	Running (1000m)	Push-ups (10 nos)	Sit-ups (15 nos)
Time Limit	10 minutes	within 1 minute	within 1 minute

Selection Criteria (Aged between 18 and 23)

Test Items Teams	Ergometer	Push-ups	Sit-ups
Men's Team	Finish 200 meters within 1 minute and 30 seconds	30 push-ups within 1 minute	40 sit-ups within 1 minute
Women's Team	Finish 200 meters within 1 minute and 40 seconds	10 push-ups within 1 minute (with hands on bench)	30 sit-ups within 1 minute



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聯會會員
Founding Member of Hong Kong Water Sports Council 香港水上運動總會創會會員

Selection Criteria (Aged 24 or Above)

Test Items Teams	Ergometer	Push-ups	Sit-ups
Men's Team	Finish 500 meters within 3 minutes and 15 seconds	50 push-ups within 1 minute	40 sit-ups within 1 minute
Women's Team	Finish 500 meters within 4 minutes and 30 seconds	15 push-ups within 1 minute (with hands on bench)	30 sit-ups within 1 minute

Remark:

1. Push-ups and Sit-ups must be done properly according to the instruction, improper movement will not be counted.
2. For those who are interested, please click the link below for registration.
Link: <https://forms.gle/xeHQkv143oDZTvLQ6>
3. The selection result will be announced via E-mail after reviewed by the Director and Coaches of Hong Kong Team. Qualified participants will be notified only.

30 July 2021