



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

同心展關懷
caringorganisation
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發

International Dragon Boat Federation Founding Member 國際龍舟聯合會創會會員
Asia Dragon Boat Federation Founding Member 亞洲龍舟聯合會創會會員
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China Affiliated Member 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會附屬會員

香港龍舟代表隊入隊選拔

測試內容

| 男子 | 年齡 49 歲或以下 | 年齡 50-59 歲或以下 | 年齡 60 歲或以上 |
|--------|-----------------|----------------|----------------|
| 掌上壓 | 30 | 20 | 10 |
| 屈膝仰臥起坐 | 30 | 20 | 10 |
| 正手單槓 | 3 | 1 | 不適用 |
| 龍舟機 | 500M / 4 分鐘內完成 | 500M / 5 分鐘內完成 | 500M / 6 分鐘內完成 |
| 跑步 | 1500M / 8 分鐘內完成 | 800M / 6 分鐘內完成 | 不適用 |

| 女子 | 年齡 49 歲或以下 | 年齡 50-59 歲或以下 | 年齡 60 歲或以上 |
|-----------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 掌上壓 | 15 | 10 | 5 |
| 屈膝仰臥起坐 | 15 | 10 | 5 |
| 正手單槓 (腳碰到地面/掉下立即停止計算) | 屈臂懸垂 7 秒 | 不適用 | 不適用 |
| 龍舟機 | 500M / 4 分鐘內完成 | 500M / 8 分鐘內完成 | 500M / 9 分鐘內完成 |
| 跑步 | 1500M / 8 分鐘內完成 | 800M / 9 分鐘內完成 | 不適用 |

年齡以 1 月 1 日為起計

掌上壓，仰臥起坐及引體上升需按照指示完成，如動作過分雙偏離或許不會計算。

有意參加者，請進入以下連結完成報名手續。(連結：<https://goo.gl/forms/T0IixX7TsDhI2y7B2>)