



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

香港龍舟代表隊訓練隊入隊選拔

測試日期：2016 年 12 月 9、20、23 日

測試時間：晚上 7 時正至 10 時

測試地點：中國香港龍舟總會石門訓練中心/城門河畔

測試內容

男子 Men	Under 49 age 49 歲或以下	50-59 age 50-59 歲	Over 60 age 60 歲或以上
Push Up 掌上壓	30	20	10
Sit Up 屈膝仰臥起坐	30	20	10
Chin Up 正手單槓	3	2	1
Indoor Boat Ergometer 龍舟機	距離: 500 米 完成時間: 4 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 4 minutes	距離: 500 米 完成時間: 4 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 4 minutes	距離: 500 米 完成時間: 6 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 6 minutes
Distance Run 跑步	距離: 1500 米 完成時間: 8 分鐘內 Distance: 1500M Complete Time: within 8 minutes	距離: 800 米 完成時間: 6 分鐘內 Distance: 800M Complete Time: within 6 minutes	距離: 800 米 完成時間: 7 分鐘內 Distance: 800M Complete Time: within 7 minutes



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

女子 Women	Under 49 age 49 歲或以下	50-59 age 50-50 歲	Over 60 age 60 歲或以上
Push Up 掌上壓	15	10	5
Sit Up 屈膝仰臥起坐	15	10	5
Chin Up 正手單槓	屈臂懸垂 7 秒（腳碰到地面/掉下立即停止計算）	-	-
Indoor Boat Ergometer 龍舟機	距離: 500 米 完成時間: 4 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 4 minutes	距離: 500 米 完成時間: 8 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 8 minutes	距離: 500 米 完成時間: 9 分鐘內 Distance: 500M Complete Time: within 9 minutes
Distance Run 跑步	距離: 1500 米 完成時間: 8 分鐘內 Distance: 1500M Complete Time: within 8 minutes	距離: 800 米 完成時間: 9 分鐘內 Distance: 800M Complete Time: within 9 minutes	距離: 800 米 完成時間: 10 分鐘內 Distance: 800M Complete Time: within 10 minutes

年齡以 2017 年 6 月 1 日起為計

掌上壓，仰臥起坐及引體上升需按照指示標準完成，如動作不達標準，該不會計算在內。

有意參加者，請進入以下連結或掃描 QR Code 完成報名手續。

<https://docs.google.com/forms/d/1nTJbg3OMdp6sBx9R3CZUOPT6Rqp8p9My6ZM0ZPAWBrC/edit>



(入隊選拔表格)