



# 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

## 香港龍舟代表隊入隊選拔

- 測試日期及時間 : 2023 年 3 月 11 及 12 日 (星期六及日) 上午 10 時至下午 1 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. 青少年組介乎 18-23 歲之男女子青少年  
(2000 年 1 月 1 日以後出生至 2005 年 12 月 31 日之前出生)  
截止報名 : 2023 年 3 月 8 日 (星期三) 上午 10 時

## 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	55 秒以內完成 200 米	50 次/ 1 分鐘內完成	40 次/ 1 分鐘內完成
女子隊	1 分 10 秒以內完成 200 米	20 次/ 1 分鐘內完成 (雙手置於長橈上)	40 次/ 1 分鐘內完成

備註：

- 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。
- 有意參加者，請進入以下連結完成報名手續。(連結：  
<https://forms.gle/Kux4xv9Qny4Kn5Rt9>)
- 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。

2023 年 2 月 24 日





# 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

## Hong Kong Dragon Boat Team Open Recruitment

- Selection Date / Time : 11 & 12 March 2023 (Saturday & Sunday) 1000-1300 hours  
Venue : Hong Kong China Dragon Boat Association Shek Mun Training Centre  
Eligibility : 1. Holder of Hong Kong Identity Card  
2. Youth Team: Aged 18 to 23 (Between 1 January 2000 and 31 December 2005)  
Deadline : 8 March 2023 (Wednesday) 1000 hours

### Selection Criteria (Aged between 18 and 23)

Test Items / Teams	Ergometer	Push-ups	Sit-ups
Men's Team	Finish 200 meters within 55 seconds	50 push-ups within 1 minute	40 sit-ups within 1 minute
Women's Team	Finish 200 meters within 1 minute and 10 seconds	20 push-ups within 1 minute (with hands on bench)	40 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/Kux4xv9Qny4Kn5Rt9>
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.



24 February 2023