



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

香港龍舟代表隊入隊選拔

- 測試日期及時間 : 2022 年 6 月 4 及 5 日 (星期六及日) 下午 1 時至 5 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 (年齡以 1 月 1 日起計算)
- 截止報名 : 2022 年 5 月 30 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屬會會員
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）

組別 \ 測試項目	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/MXLNsUCZZ3MiJ3Vb9>)
3. 進入石門訓練中心時，必須遵守工作人員指示及遵從防疫指引(利用手機掃描「安心出行」二維碼及遵從「疫苗通行證」指示)。
4. 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。

2022 年 5 月 6 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 : 4 & 5 June 2022(Saturday & Sunday) 1300-1700 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 (Age is calculated from 1st January)
Deadline : 30 May 2022 (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	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屬會會員
Founding Member of Hong Kong Water Sports Council 香港水上運動議會創會會員

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/MXLNsUCZZ3MiJ3Vb9>
3. Follow Officials' instructions and guidelines on prevention of COVID-19 (Scanning the QR code for 'LeaveHomeSafe' and following the Vaccine Pass Direction).
4. 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.

6 May 2022