



# 中國香港獨木舟總會有限公司 HONG KONG CHINA CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

## 青少年獨木舟賽艇預備隊訓練計劃(夏季)

目的：透過有系統的訓練，鼓勵有潛質青少年發展個人潛能及挑戰自我，持續參與訓練並表現優秀的學員將有機會透過選拔晉升香港代表隊。

訓練日期：12/7/2023 - 24/9/2023

訓練詳情：每星期 2 課，每課 3 小時

(7 月:逢星期三及五，下午 4 時至 7 時)

(8 月:逢星期三下午 4 時至 7 時；星期日上午 10 時至 1 時)

(9 月:逢星期三下午 5 時至 8 時；星期日上午 10 時至 1 時)

訓練器材：少年賽艇

每隊最少 6 人，最多 8 人

參加資格：

- 1) 男女不限;
- 2) 13-18 歲;
- 3) 2023-24 年度有效會員;
- 4) 持有初級競賽員證書/少年競賽員證書;
- 5) 繳交費用 [\$1800 (包括訓練器材及註冊教練指導)]

入隊條件：通過划舟測試 或 提交 2022 / 2023 成績(18 歲以下 K 艇組別的冠亞季軍)

- 1) 全港公開獨木舟短途及分齡賽
- 2) 學校體育推廣計劃 - 外展獨木舟比賽
- 3) 校際獨木舟比賽

選拔日期：7/7/2023(下午 4 時)

選拔地點: 沙田石門訓練中心

划舟測試時間標準(最少達到一項標準)

預備隊				
Boat	Class/Event	1000m	500m	200m
Kayak(K1)	Men U18	4'55	2'40	55"00
	Women U18	5'15	2'45	58"00
Canoe(C1)	Men U18	5'30	2'55	1'25
	Women U18		3'05	1'30

報名連結: <https://forms.gle/VwyrYnpwhx7CJMuP6>(請於 2023 年 7 月 4 日下午 6 時前填妥此連結表格)

精英培訓委員會保留最終決定權。

中國香港獨木舟總會