

香港獨木舟總會  
Hong Kong Canoe Union

香港隊手冊  
Hong Kong Team Handbook

A Guideline for Sprint Team  
(Kayak / Canoe)

精英培訓組  
Elite training committee

[香港隊架構圖](#)

[運動員須知](#)

[代表隊 Hong Kong Team](#)

[精英隊 Elite Squad](#)

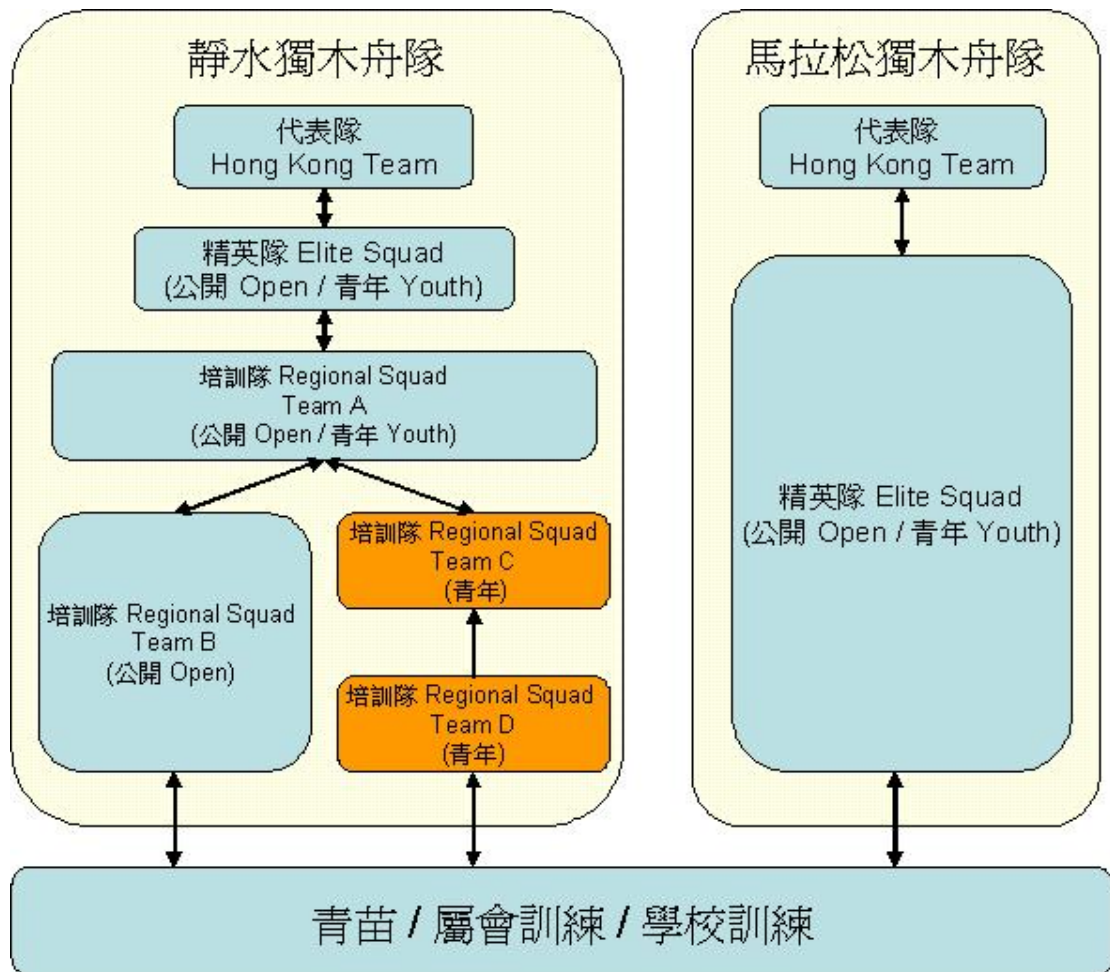
[培訓隊 Regional Squad](#)

[培訓隊 Regional Squad - A Team](#)

[培訓隊 Regional Squad - B Team](#)

[培訓隊 Regional Squad C-D Team](#)

# 香港隊架構圖



## 運動員須知

- 運動員必須是有效香港獨木舟總會個人會員
- 所有隊伍的評核的標準, 會按整體的水平會不定期地更新
- 運動員可以同時參加馬拉松獨木舟隊或靜水獨木舟隊, 但必須達到該隊的入隊測試
- 如運動員接受任何贊助, 均需要向精英培訓委員會申報
- 所有運動員每年四月必須重新註冊入隊
- 所有借用總會器材的運動員, 均需要向精英培訓申請
- 所有存放總會的私人器材之運動員, 均需要向精英培訓申請, 若准許存放者, 均需要在器材貼上總會的貼紙而知識別

# 代表隊 Hong Kong Team

精英培訓會按每次比賽的目的，或奧委會的要求，而派出最適合的運動員參賽

遴選提名制度，會由負責的教練及總教練透過運動員隊內平時訓練及不定期測試的成績，決定最佳比賽名單

該比賽名單，將會交給精英遴選小組決定其是否可以入選代表隊

比賽後，該運動員會自動返回其組隊

# 精英隊 Elite Squad

靜水獨木舟隊隊員只會參加 5000米以下的賽事

由總教練負責所有訓練

每週訓練不少於七節

如出席訓練節數或測試成績未能達到要求, 該警告信隊員, 一個月後未有改善者, 先降級培訓隊 A Team

基本隊員要達到所訂立之標準成績 (最少一項) \*

## 培訓隊 Regional Squad

培訓隊是精英隊的第二梯隊

培訓隊會透過測試, 按各運動員成績編入不同隊伍

培訓隊 Regional Squad - A Team

訓練最少每周五節

運動員的測試成績達到精英隊成員者, 會提升到精英隊訓練

運動員的成績及表現未達到訂立之標準, 會降級到培訓隊 B Team

培訓隊 Regional Squad - B Team

運動員每年內要參加最少一次的測試或由總會所舉辦之香港短途賽或亞洲盃; 未達最低的訂立之標準成績者, 其需要離隊

培訓隊 Regional Squad C-D Team

訓練每周三節

主要由香港隊總教練計劃訓練, 副教練負責執行

每季所有運動員必須參加公開季度測試, 再以其成績排名及編入不同隊伍, 如其排名超出培訓隊的名額者, 其需要離隊

男子隊為8人, 女子隊為8人, 如任何一隊收生不足夠8人, 剩下的名額將給予其餘的隊伍. 呈如收生需求大, 本組會考慮情況或加開一隊(8人)