

香港獨木舟總會
HONG KONG CANOE UNION

香港獨木舟水球隊手冊
HANDBOOK OF HONG KONG CANOE POLO TEAM



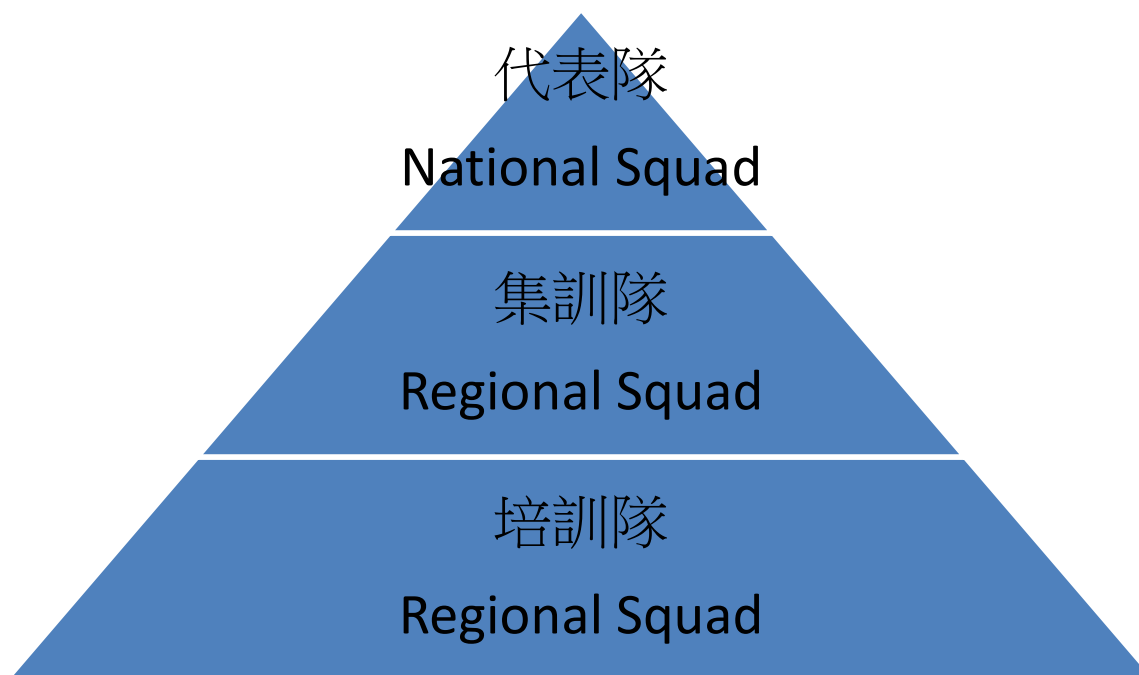
獨木舟水球委員會
CANOE POLO COMMITTEE

9 June 2017

目錄

目錄	1
香港獨木舟水球隊架構.....	2
運動員守則.....	3
培訓隊入伍測試要求.....	4

香港獨木舟水球隊架構



釋義：

代表隊 – 以香港代表隊身份出賽。從集訓隊中選用合適之運動員參與。

集訓隊 – 接受恆常之進階訓練，以國際賽事作集訓之長期目標。

培訓隊 – 接受恆常之訓練，鞏固技術、加強體能及提升團隊戰術等。

隊伍組別：

公開組(21 歲或以上)：設男、女子組

U21 組(21 歲以下)：設男、女子組

運動員守則

1. 所有運動員必須為香港獨木舟總會之有效會員。
2. 所有運動員必須於每年四月份重新註冊成為隊員。
3. 所有隊伍的測試評核均按既定之要求及標準，而該細則會適時更新調整。
4. 所有運動員若接受任何商業團體贊助，必須向獨木舟水球總監以書面申請。
5. 運動員必須透過測試，並符合指定要求，方可以**香港代表隊**或**香港獨木舟總會代表**之身份參與獨木舟水球比賽。
6. 若運動員欲以其他身份(不論屬會、國家、地區或團體等)參與獨木舟水球比賽，必須向獨木舟水球總監以書面申請。
7. 運動員必須得到教練批准方可使用相關之器材，並應小心使用及負責相關之保養。
8. 運動員必須遵從教練之指導，虛心學習及接受訓練。
9. 運動員於訓練中不得遲到早退，或無故缺席。
10. 運動員若缺席訓練必須於開課前通知教練或秘書處，並提交請假申請書。緊急請假者則需於事後快補交申請書。
11. 違反運動員守則者，可被紀律處分。

培訓隊入伍測試要求

	男子	女子
水上技能試	划直線 轉向 後槳 急停 覆舟後處理	划直線 轉向 後槳 急停 覆舟後處理
控球能力	以手及槳控球 有效傳球 射門 簡單對壘	以手及槳控球 有效傳球 射門 簡單對壘
體能	直立蹲撐 (1 分鐘 37 次) 掌上壓 (1 分鐘 55 次) 仰臥起坐 (1 分鐘 55 次) 引體上升 (1 分鐘 13 次)	直立蹲撐 (1 分鐘 27 次) 掌膝上壓 (1 分鐘 44 次) 仰臥起坐 (1 分鐘 44 次) 屈臂懸垂 (22 秒)