

澳門龍舟集訓隊招募運動員標準

一.划手(不分左右)

1. 持有澳門永久性居民身分證、澳門特區護照、港澳居民來往內地通行證，熱愛龍舟運動、身體健康。
2. 年齡：男、女子：1993 年至 2005 年出生。(18-30 歲)
3. 身高：男子 165CM 或以上
女子 155CM 或以上
4. 體重：男子：60 至 78KG
女子：50 至 68KG

測試項目

1. 臥推
男子：40KG 連續 20 次或以上
女子：20KG 連續 10 次或以上
2. 臥拉
男子：80KG 1 次
女子：60KG 1 次
3. 腰背架 1 分鐘
男子：45 次
女子：35 次
4. 俯臥撐
男子：25 次或以上
女子：10 次或以上
5. 長跑：西灣湖一圈(約 2400 米)
男子：14 分 30 秒或以下
女子：17 分鐘或以下

二.鼓手

1. 持有澳門永久性居民身分證、澳門特區護照、港澳居民來往內地通行證，熱愛龍舟運動、身體健康。
2. 年齡：男、女子：1988 年至 2005 年出生。(18-35 歲)
3. 體重：男子：50KG 或以下
女子：45KG 或以下

三.測試日期

初定：2023 年 1 月 14、15 日

四.報名日期：2022 年 12 月 5 日至 31 日，透過電郵向本會提出