



中國香港龍舟總會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

中國香港龍舟總會
香港代表隊

杭州亞洲運動會划手選拔 (2023 年 4 月修訂版)

2023-0411

賽事簡介

杭州亞洲運動會將於 2023 年 10 月 4 至 6 日期間舉行，共分男子及女子 200 米、500 米及 1000 米 6 個組別項目。

參選資格

1. 中國香港龍舟總會，香港代表隊有效註冊運動員
2. 香港永久性居民，持有有效香港特別行政區護照，並必須持有效港澳居民來往內地通行證作為進入中國內地之旅遊證件
3. 划手 – 必須為 A 隊運動員(按 2023 年 4 月份最新隊員測試編定之排名)

選拔方式

划手選拔，將會以下測試之項目評分，得分越高排名越高。

測試項目	每項最高評分
單人水上划船測試	60 分
體能測試	40 分

測試內容

單人水上划船測試 - 將會舉行 3 次測試（每次最高評分為 20 分），每次測試會用比賽形式進行，並會按每次測試成績排名，計算成績。缺席測試者將以最後一名計算。

評分方法：

測試名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
評分	20	17	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1

測試日期：4 月 30 日(星期日)，5 月 14 日(星期日) 和 5 月 26 日(星期五)

集合時間：上午 7 時 30 分

賽程：約 200 米 (左及右手之划手運動員將分別進行測試)



測試時之航道、船隻及舵手由抽籤形式分配。

龍舟：男子隊員使用標準龍，女子隊員則使用小龍。

划槳：由總會提供木槳

船上共乘坐 2 人，包括測試划手及舵手。

賽程資料，將於測試日前不少於 14 天公布。

體能測試內容

體能測試共分四個項目，每項最高為 10 分，並於在以下的日子分別進行。

測試日期：5 月 2 日，5 月 3 日，5 月 4 日晚上 7 時集合

測試項目：引體上升、卧推、卧拉及跑步 3000 米。

評分方法：

引體上升、卧推和卧拉以運動員在限時一分鐘，可以完成的次數。再按以下各項的評分表計算評分。

引體上升

男子隊

次數	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
評分	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
次數	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
評分	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	

少於 11 次或下者, 不作評分

女子隊

次數	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
評分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

少於 2 次者, 不作評分



中國香港龍舟總會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

卧推、卧拉評分方法：

男子隊												
次數	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49
評分	10	9.8	9.6	9.4	9.2	9	8.8	8.6	8.4	8.2	8	7.8
次數	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
評分	7.6	7.4	7.2	7	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4
次數	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
評分	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3
次數	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	少於 14 次者, 不作評分	
評分	2.8	2.6	2.4	2.2	2	1.8	1.6	1.4	1.2	1		

女子隊											
次數	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
評分	10	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6	7.3	7
次數	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
評分	6.7	6.4	6.1	5.8	5.5	5.2	4.9	4.6	4.3	4	3.7
次數	18	17	16	15	14	13	12	11	10	少於 9 次者, 不作評分	
評分	3.4	3.1	2.8	2.5	2.2	1.9	1.6	1.3	1		



中國香港龍舟總會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

測試重量：

卧推及卧拉：根據運動員的個人體重約 60% 作為卧推和卧拉的負重，以每 2.5 公斤為單位。男子最低重量為 40 公斤，女子最低重量為 30 公斤。

男子負重表

測試負重重量 (KG)	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60
個人體重 (KG)	< 70.9	70.9-74.9	75.0-79.1	79.2-83.3	83.4-87.4	87.5-91.6	91.7-95.8	95.9-99.9	> 99.9

女子負重表

測試負重重量 (KG)	30	32.5	35	37.5	40
個人體重 (KG)	< 65.0	65.0-69.9	70-74.9	75.0-79.9	> 79.9

跑步 3000 米評分方法：

男子隊

時間	少於 12'30"	12'30" 至 12'49"99	12'50" 至 13'09"99	13'10" 至 13'29"99	13'30" 至 13'49"99	13'50" 至 14'09"99	14'10" 至 14'29"99	14'30" 至 14'49"99	14'50" 至 15'09"99	15'10" 至 15'29"99
評分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

女子隊

時間	少於 15'	15'00" 至 15'19"99	15'20" 至 15'39"99	15'40" 至 15'59"99	16'00" 至 16'19"99	16'20" 至 16'39"99	16'40" 至 16'59"99	17'00" 至 17'19"99	17'20" 至 17'39"99	17'40" 至 17'59"99
評分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

如有總成績相同，則會以第三次單人水上測試排名為較高排名者。



注意事項

1. 參選隊員必須於選拔期間及入選後達到出席要求，並按教練公布之訓練計劃參與訓練，否則交由紀律研訊委員會處理。而落選隊員仍需保持訓練，協助隊伍互相提升實力，如有需要將作為替補隊員補上。
2. 將按情況安排本地，內地或海外進行集訓。總會有權取消未能參與集訓之隊員參賽資格，並由替補隊員補上。
3. 運動員需通過由奧委會安排之體格檢查，及禁藥委員會之抽樣測試。
4. 運動員參與集訓及比賽時，需符合當地最新公布之防疫要求，例如接種合適疫苗等，如未能達到此標準之隊員，或會由候補隊員更替。
5. 量度體重將於測試當天於測試前進行。每位隊員只有一次機會，不得重複量度。

上訴機制

1. 如隊員欲在每次測試後對測試安排及其成績提出異議，必須在其測試後 15 分鐘內，向教練作書面提出，由教練確定後，再由教練轉交投訴及紀律研訊委員會仲裁，逾時者不獲接納。
2. 成績公布後，運動員對結果不滿，可於成績公布後三個工作天內遞交書面上訴書連同上訴費（港元\$500）的銀行付款記錄電郵至中國香港龍舟總會秘書處 (hkdba@hkolympic.org)，有關個案由投訴及紀律研訊委員會處理，並在三星期內予以書面回覆。
3. 如上訴人不服上述結果，可於收到上述結果後三個工作天內遞交具理據的覆核書連同覆核費（港元\$1,000）的銀行付款記錄電郵至中國香港龍舟總會秘書處 (hkdba@hkolympic.org) 要求最後覆核。上訴委員會將會處理其覆核，並在兩星期內予以書面回覆上訴人。最終覆核結果亦是最終裁決。

若上訴得直，上訴費得予發還。