



中國澳門龍舟總會

Associação de Barcos de Dragão de Macau, China

龍舟集訓隊（青訓組）入隊選拔章程

一、選拔目的

選拔具備發展潛力之 24 歲或以下 (24U) 本地青年運動員，加入本會青訓組，展開系統性培訓，為代表澳門出戰國際性賽事儲備人才。

二、測試安排

日期與時間：2026 年 7 月 4 日（星期六）及 7 月 11 日（星期六） 上午 09:00–11:00。

地點：南灣湖水上活動中心

三、參加資格

凡符合以下條件者，皆可報名參加：

1. 持有有效澳門居民身份證、澳門特區護照或港澳居民來往內地通行證；
2. 出生日期為 2003 年 1 月 1 日或之後；
3. 不限性別，歡迎所有合資格者參加。

四、報名辦法

報名日期：即日起至 2026 年 7 月 2 日（星期四）晚上 24:00 止。

報名方式：經以下連結 <https://forms.gle/xWptgQbicjJKKTZUA> 或下方二維碼連接到報名頁面，填妥報名表格並於報名日期完結前上傳體檢證明文件（報名連結二維碼會展示於文件的最後一頁）。



注意事項：參加者須於測試當日帶身份證明文件的正本，以及提交具註冊醫生簽發之體檢證明之正本，證明其身體狀況適合參與體能測試。同時參加者也需要於測試當日評估自己的身體狀況是否合適做測試，為自身健康負責。



中國澳門龍舟總會

Associação de Barcos de Dragão de Macau, China

五、測試項目與標準

A. 陸上體能測試

測試項目	男子標準	女子標準
掌上壓	1分鐘內完成 30 次	1分鐘內完成 15 次
俯臥划船	可舉起自身體重 50%重量 3 次	與男子相同

B. 水上技術測試

項目：單人划小龍舟 100 米

安排：船上配備 1 名教練員，舵手由本會提供

合格標準：男子) 1 分鐘內完成；女子) 1 分 30 秒內完成

六、結果宣佈方法

本會將根據整體表現綜合評定入選名單並於 2026 年 7 月 17 日前於本會網頁公布；入選者將於 2026 年 8 月份起納入本會青訓計劃，接受常規訓練與階段性評估。

七、聯絡方法

如有任何查詢，歡迎電郵至 abdmc2000@gmail.com 或於本會辦公時間致電 (2896 7515) 聯絡本會。

澳門郵箱：6628 號 P. O. BOX NO.6628

電話/Tel：(853)2896 7515 傳真/Fax：(853)2896 6040

網頁/ website: www.cmdragonboat.org.mo 電郵/e-mail: abdmc2000@gmail.com

辦公室/Office：南灣湖水上活動中心 Nam Van Lake Nautical Center