



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.hkcmcu.org.hk

E-mail: office@hkcmcu.org.hk

2026-2027 年度集訓隊選拔

補充說明

攀爬測試

- 運動員必須出席及完成有關項目之選拔，否則有機會未能入選；
- 攀爬測試將佔整體選拔總分之 70%。

體能測試

- 體能測試將分為兩部分：
 1. 體能測試
 2. 功能性動作篩檢測試
- 運動員必須出席及完成有關項目測試，否則有機會未能入選；
- 體能測試(1)將佔整體選拔總分之 30%；
- 體能測試項目：
 - 一、 垂直縱跳
 - 二、 引體上升（於功能性動作篩檢測試時進行）
 - 三、 背肌耐力
 - 四、 垂吊抬腿（於功能性動作篩檢測試時進行）
 - 五、 指力垂吊耐力
 - 六、 握力相對力量
 - 七、 3000 米跑
- 體能測試項目內容說明請看附件 1；
- 地點：

體能測試：The Player Climbingym（荔枝角荔景山路 272 號荔灣花園 6B 舖）及深水埗運動場（長沙灣興華街 3 號）；

功能性動作篩檢測試：愛民邨會堂（十二號山忠孝街 60 號）；
- 日期：2026 年 3 月 14 及 21 日；
- 體能測試出席名單請看附件 2。