



運動攀登集訓隊(精英隊/青年隊/區隊)選拔

Sport Climbing Squad Selection (Elite/ Junior/ Regional Squad)



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

中國香港攀山及攀登總會有限公司為有志成為 2021-2023 運動攀登集訓隊成員的運動員舉行公開選拔測試。有興趣參加選拔的運動員，必須達到以下條件：

	精英隊	青年隊	區隊
1. 年齡	16 歲或以上 (2005 年或之前出生)	14-19 歲 (2002 年至 2007 年出生)	10-13 歲 (2008 年至 2011 年出生)
2. 攀爬難度(Boulder)；不低於	男 V7；女 V5	男 V5；女 V4	男 V3；女 V3
3. 攀爬難度(Lead)；不低於	男 7c；女 7b	男 7a；女 6c	男 6b；女 6a
4. 其他	持有有效香港特區護照		

持有以下資格者將獲優先考慮：

1. 2019-2021 年度集訓隊/區隊隊員；
2. 獲現役集訓隊教練推薦的前集訓隊成員（需附推薦信）；
3. 完成青苗進階課程並獲青苗進階教練推薦者（需附推薦信）；
4. 曾於本地/海外比賽中取得優異成績並獲教練推薦者（需附推薦信）。

報名：填妥報名表並連同劃線支票（抬頭“中國香港攀山及攀登總會有限公司”）寄回：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1013 室

報名費：港幣\$500

截止日期：2021 年 4 月 13 日 (星期二) “以郵戳為準，逾期報名，恕不接受”

查詢：2504 8129

選拔內容：攀爬能力及體能測試

項目	日期	時間	地點
體能測試 (更新，詳情請參考附頁)	2021 年 4 月 24 日 或 4 月 25 日	0900-1200	九龍仔運動場 (九龍城延文禮士道 13 號)
Boulder	2021 年 5 月 1-2 日	1900-2300	Just Climb Hong Kong (杏花新城)
Lead *11 歲或以下將以 Top-rope 進行	2021 年 5 月 29-30 日	0800-1800	兆麟體育館 (屯門兆麟街 19 號 屯門兆麟政府綜合大樓 2 至 5 樓)

備註：

1. Boulder 和 Lead 的參加者須知及出場序將於選拔前 5 個工作天上載於總會網站www.chkmcu.org.hk，參加者必須自行瀏覽。
2. 每人只可參加一個組別，並需參加所有項目。參加者須自行準備個人攀爬裝備(繩除外)。
3. 所有選拔場內不准飲食。
4. 參加者於選拔前一星期內不可擅自進入 Boulder 和 Lead 的選拔場地，否則將被取消選拔資格。
5. 參加者需注意防疫措施，包括佩戴口罩及常備酒精搓手液，選拔期間亦需佩戴口罩。
6. 所有參加者需要穿著指定總會白色背心參加所有選拔項目。如有需要，請另附支票\$80 購買，抬頭“中國香港攀山及攀登總會有限公司”。你亦可穿著過往參與攀總比賽的白色比賽背心。
7. 本會保留修改以上資料的權利。
8. 你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你的個人資料，可與本會職員聯絡。



運動攀登集訓隊(精英隊/青年隊/區隊)選拔

Sport Climbing Squad Selection (Elite/ Junior/ Regional Squad)



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

報名表 Entry Form

中文姓名 Name in Chinese:	英文姓名 Name in English:		
身份證號碼 I.D. Card No.:	出生年份 Year of Birth:	年齡 Age:	性別 Sex:
聯絡電話 Contact No.:	電郵 Email:		
攀爬難度(Boulder)	攀爬難度(Lead)		
Climbing Grade (Boulder):	Climbing Grade (Lead):		

請於以下選項加上✓號 Please indicate your option by putting a ✓ in the appropriate box

- 參加組別 ☐ 精英隊 Elite
- Category ☐ 青年隊 Youth
- ☐ 區隊 Regional Squad

聲明：本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。本人並願意遵守大會一切規則及裁決，並明白此項運動帶有危險性，如因本人疏忽、技術、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時有任何傷亡，主辦單位則無須負責。

Declaration: I declare that I am physically fit and healthy, suitable to participate in the event I apply for. I fully understand and agree that the organizing bodies, co-organizing bodies and its supporting bodies will not be responsible or liable for any injury or death resulting from the event if cause of injury or death is due to my own negligence or inadequacy in skill, health and fitness.

申請人簽署
Participant's signature: _____ 日期
Date: _____

家長或監護人簽署「同意書」 (未滿十八歲者，必須簽署)。
Parents' or guardian's Consent (Participants under 18 are required)

本人明白以上內容並同意敝子弟參加是次活動。
I understand the above-mentioned contents and permit my son/daughter to take part in this event.

家長 / 監護人姓名
Parent's / Guardian's Name: _____ 簽署
Signature: _____ 關係
Relation: _____

所有參加者需要穿著指定背心參加所有選拔項目，如有需要，請另附支票\$80 購買，抬頭“中國香港攀山及攀登總會有限公司”。你亦可穿著過往參與攀總白色比賽背心。You are required to wear the designated white vest in the Selection, if you need, please prepare another \$80 cross cheque made payable to “China Hong Kong Mountaineering and Climbing Union Limited”. You may also wear the past CHKMCU competitions' white vest.

碼 / 胸闊	XS / 34	S / 36	M / 38	L / 42	XL / 44	XXL / 50
請加✓號						



運動攀登集訓隊(精英隊/青年隊/區隊)選拔

Sport Climbing Squad Selection (Elite/ Junior/ Regional Squad)



體能測試 (更新 2021.4.9)

體能測試的分組名單及測試日期將於 2021 年 4 月 15 日於總會網頁www.chkmcu.org.hk 公佈，參加者需自行瀏覽。以下是各組別的測試項目及動作標準。

10-13 歲男女子

項目	動作標準	時限
1. 橡筋帶輔助引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2. 屈膝掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3. 懸吊摺腹(曲腿)	雙手伸展打直，握住引體向上橫桿保持懸吊狀態，同時併攏雙腳將之往前抬起直到身體呈現 90 度的狀態。	30 秒
4. 伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5. 來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6. 長跑 1600 米	運動場跑道圈 1600 米	25 分鐘

14-15 歲男子

項目	動作標準	時限
1. 引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2. 掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3. 懸吊摺腹(曲腿)	雙手伸展打直，握住引體向上橫桿保持懸吊狀態，同時併攏雙腳將之往前抬起直到身體呈現 90 度的狀態。	30 秒
4. 伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5. 來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6. 長跑 2400 米	運動場跑道圈 2400 米	25 分鐘

14-15 歲女子

項目	動作標準	時限
1. 橡筋帶輔助引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2. 屈膝掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3. 懸吊摺腹(曲腿)	雙手伸展打直，握住引體向上橫桿保持懸吊狀態，同時併攏雙腳將之往前抬起直到身體呈現 90 度的狀態。	30 秒
4. 伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5. 來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6. 長跑 2400 米	運動場跑道圈 2400 米	25 分鐘

*有關體能測試詳細說明及正確示範將會以影片方式於 4 月 9 日上載於本會網頁。

*請衡量自身身體狀況是否適合進行以上選拔。如有需要，請向醫生索取意見。

*如於測試期間感到身體不適應，必須立即停止並通知在場工作人員。

*測試前必須申報身體狀況。



運動攀登集訓隊(精英隊/青年隊/區隊)選拔

Sport Climbing Squad Selection (Elite/ Junior/ Regional Squad)



16-17 歲男子

項目	動作標準	時限
1.引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2.掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3.懸吊摺腹(直腿)	雙手垂吊正握，雙膝向上屈摺過 90 度。	30 秒
4.伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5.來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6.長跑 2400 米	運動場跑道圈 2400 米	25 分鐘

16-17 歲女子

項目	動作標準	時限
1.引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2.掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3.懸吊摺腹(曲腿)	雙手伸展打直，握住引體向上橫桿保持懸吊狀態，同時併攏雙腳將之往前抬起直到身體呈現 90 度的狀態。	30 秒
4.伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5.來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6.長跑 2400 米	運動場跑道圈 2400 米	25 分鐘

18 歲或以上男子

項目	動作標準	時限
1.引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2.掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3.懸吊摺腹(直腿)	雙手垂吊正握，雙膝向上屈摺過 90 度。	30 秒
4.伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5.來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6.長跑 3000 米	運動場跑道圈 3000 米	25 分鐘

18 歲或以上女子

項目	動作標準	時限
1.引體上升	雙手垂吊正握，上升時下顎位置必須高於雙手高度。	30 秒
2.掌上壓	雙手打開至肩膊寬度，身體保持直線，落下時雙手小於 90 度。	30 秒
3.懸吊摺腹(曲腿)	雙手伸展打直，握住引體向上橫桿保持懸吊狀態，同時併攏雙腳將之往前抬起直到身體呈現 90 度的狀態。	30 秒
4.伏地蹲撐立	平板伏地，原地蹲撐起立並高舉雙手。	30 秒
5.來回跑 30 米	10 米來回跑，共 30 米	15 秒
6.長跑 3000 米	運動場跑道圈 3000 米	25 分鐘

*有關體能測試詳細說明及正確示範將會以影片方式於 4 月 9 日上載於本會網頁。

*請衡量自身身體狀況是否適合進行以上選拔。如有需要，請向醫生索取意見。

*如於測試期間感到身體不適應，必須立即停止並通知在場工作人員。

*測試前必須申報身體狀況。