



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)



體能測試示範影片

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。請注意部份項目有所更改。

*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。請注意部份項目有所更改。

*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。