

香港少年領袖團
Hong Kong Adventure Corps

基本體能測試（編號：BFT 2021-01）
參與指引

各參與 基本體能測試（編號：BFT 2021-01）的導師及學員：

1. 測試將於 2021年10月8日（星期五）舉行。請準時於集合地點向負責導師／教練報到。
2. 訓練課程內容

課程日期及時間：	2021年10月8日（星期五）晚上7時正至晚上8時30分。
課程地點：	九龍仔公園。 （九龍城延文禮士道13號）
服 飾：	運動服。 （團綠色T恤、深藍色運動短褲、短襪、運動鞋。）
費 用：	豁免（每人港幣10元正將由團總部資助）。 （費用包括器材及行政費；不設退款。）
集合安排：	晚上7時正於九龍仔公園游泳池正門外集合（自行安排交通）。

3. 請參閱有關本訓練之內容及附件學員名單。
4. 報名一經確認，參加資格不可轉讓別人或退款。
5. 所有導師及學員均須填妥並於測試開始前交回參加者健康狀況申報表。未滿18歲之學員須先得家長簽署同意。若課程當天未能交回，將有機會被取消上課資格。
6. 參與之導師及學員請於測試前作充足準備。
7. 自備充足水／飲料、儲物櫃用鎖頭（長耳鎖）及替換衣物。
8. 學員須帶備學員手冊出席訓練班。
9. 如活動當日遇惡劣天氣，則參照本團惡劣天氣指引安排。
10. 因應最新傳染病情況，請留意相關防疫措施及指引，並遵守本團發出的通告-傳染病預防措施（附件）。
11. 如對此課程有任何疑問，歡迎致電2792 6486 與本人聯絡。

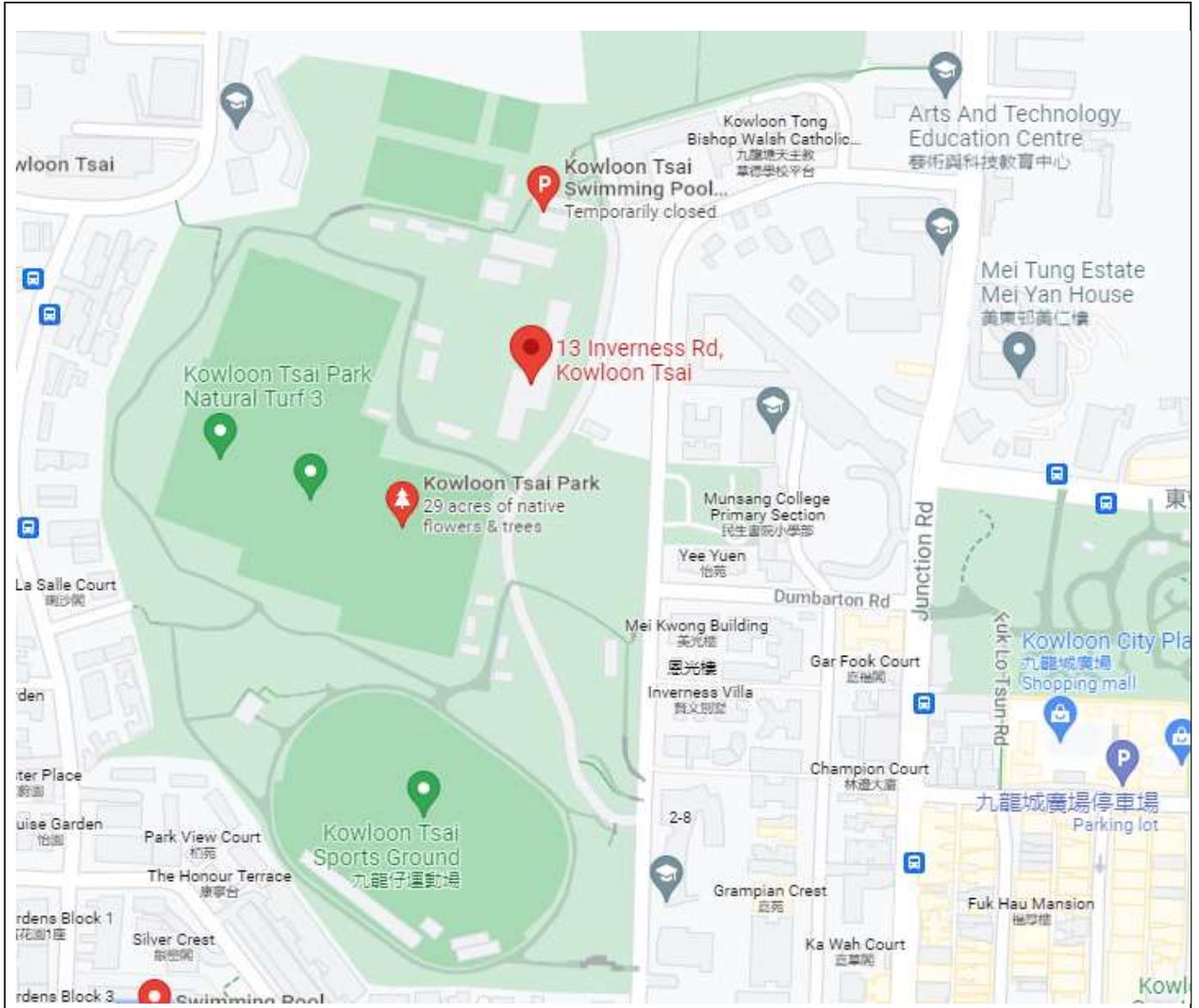
項目主任（訓練）
黃曉基
二零二一年十月四日

附件：
Student name list_ BFT 2021-01
通告 - 傳染病預防措施 2020.10.01
惡劣天氣下的活動安排
參加者健康狀況申報表

香港少年領袖團
Hong Kong Adventure Corps

基本體能測試（編號：BFT 2021-01）
參與指引

九龍仔公園游泳池 位置示意圖：



測試內容：

項目	男子合格要求	女子合格要求
1. 立定跳高 Vertical Jump	45.7 厘米	35.6 厘米
2. 引體上升 Pull-up	5 次	7 次（腳跟及地）
3. 10 次 x 10 米穿梭跑 Shuttle-run	26 秒	29 秒
4. 仰臥起坐 Sit-up	30 秒內完成 17 次	30 秒內完成 15 次
5. 蹲撐立 Squat-thrust	30 秒內完成 14 次	30 秒內完成 12 次
6. 800 米跑	3 分鐘 25 秒	4 分鐘 12 秒