



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

香港代表隊基準試驗-2024年(4月)

香港代表隊基準試驗將於 2024年4月4及6日進行，詳情表列如下。

測試	日期	報到時間	開始時間	地點
跑步	4月4日	下午5時30分	下午6時15分 (分組出發)	香港體育學院 (田徑跑道)
游泳	4月6日	下午12時30分	下午1時20分 (分組出發)	香港體育學院 (52米游泳館)

各運動員必須先達至所屬年齡組別之基準方會被考慮邀請加入香港代表隊。

基準試驗的對象為:

- (i) 欲升格至高一組別隊伍之現役運動員；
- (ii) 從未成為上列任何隊之隊員並希望於今年加入之運動員

所有基準試驗均由中國香港三項鐵人總會安排。試驗成績將由秘書處整理並盡快於總會網站刊登。

有興趣參加之運動員，請填妥報名表格於 **2024年3月27日(星期三), 中午12時或之前** 以電郵 (trihk@triathlon.com.hk)，傳真(2576 8253) 或郵寄 (香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室) 交回中國香港三項鐵人總會秘書處。**任何逾時申請，恕不接受。**

參加之運動員名單將於2024年3月28日(星期四)在本會網址刊登。查詢可於辦公時間內致電中國香港三項鐵人總會：2504 8282。

器材及服裝：

只容許使用符合國際三項鐵人聯會(WT) 奧運距離比賽規則的器材及服裝。

惡劣天氣安排：

如於測試前兩小時仍懸掛八號風球或以上或黑色暴雨警告訊號，其準試驗試將會延期，後補日期及時間將另行通知。如試驗當天天氣惡劣，總教練或其代表有權延遲測試的開始時間或延期進行

註: 詳情以英文為準



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



中國香港三項鐵人總會有限公司 Triathlon Association of Hong Kong China Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

香港代表隊(A隊)評核參考

組別	游泳 400米	跑步 3公里
男子精英組	04:30.00	09:15.00
男子 23	04:33.00	09:20.00
男子 22	04:36.00	09:26.00
男子 21	04:39.00	09:33.00
男子 20	04:42.00	09:40.00
女子精英組	04:50.00	10:40.00
女子 23	04:55.00	10:50.00
女子 22	05:00.00	11:00.00
女子 21	05:05.00	11:10.00
女子 20	05:10.00	11:20.00
組別	游泳 400米	跑步 3公里
男子青年精英組 U19	04:46.00	09:47.00
男子青年精英組 U18	04:50.00	09:53.00
男子青年精英組 U17	04:55.00	09:59.00
男子青年精英組 U16	05:00.00	10:05.00
女子青年精英組 U19	05:15.00	11:30.00
女子青年精英組 U18	05:19.50	11:40.50
女子青年精英組 U17	05:24.50	11:50.50
女子青年精英組 U16	05:29.50	12:01.00
組別	游泳 200米	跑步 1.5公里
男子少年精英組15	02:19.00	04:43.50
男子少年精英組14	02:23.00	04:53.50
男子少年精英組13或以下	02:27.00	05:03.50
女子少年精英組15	02:36.00	05:18.00
女子少年精英組14	02:42.00	05:28.00
女子少年精英組13或以下	02:48.00	05:38.00



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



中國香港三項鐵人總會有限公司 Triathlon Association of Hong Kong China Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

香港代表隊（具潛質）評核參考

組別	游泳 400米	跑步 3公里
男子精英組	04:38.00	09:31.00
男子 23	04:41.00	09:36.00
男子 22	04:44.00	09:42.00
男子 21	04:47.00	09:50.00
男子 20	04:50.00	09:57.00
女子精英組	04:58.50	10:59.00
女子 23	05:03.00	11:09.00
女子 22	05:08.00	11:19.00
女子 21	05:14.00	11:30.00
女子 20	05:19.00	11:40.00
組別	游泳 400米	跑步 3公里
男子青年精英組 U19	04:54.00	10:04.00
男子青年精英組 U18	04:58.00	10:10.00
男子青年精英組 U17	05:03.00	10:16.00
男子青年精英組 U16	05:09.00	10:23.00
女子青年精英組 U19	05:24.00	11:50.00
女子青年精英組 U18	05:29.00	12:01.00
女子青年精英組 U17	05:34.20	12:11.80
女子青年精英組 U16	05:39.30	12:21.70
組別	游泳 200米	跑步 1.5公里
男子少年精英組15	02:23.00	04:52.00
男子少年精英組14	02:27.20	05:02.30
男子少年精英組13或以下	02:31.40	05:12.60
女子少年精英組15	02:40.60	05:27.50
女子少年精英組14	02:46.80	05:37.80
女子少年精英組13或以下	02:53.00	05:48.00



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



中國香港三項鐵人總會有限公司 Triathlon Association of Hong Kong China Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

備註:

- 游泳基準試驗將於50m泳池內進行
- 運動員年齡組別將按其於 2024年12月31日之歲數劃分。
- 各運動員必須先達至所屬年齡組別之游泳及跑步基準時間方會被考慮邀請加入香港代表隊。
- 運動員必須通過基準測試參考時間，並成為該隊的成員直至 2024 年 12月 31日。
- 達至相關基準之運動員將被考慮邀請至有關隊伍，遴選小組會根據運動員基準試驗成績邀請合資格運動員加入香港代表隊。
- 遴選小組保留最終決定權。

註：詳情以英文為準



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



中國香港三項鐵人總會有限公司 **Triathlon Association of Hong Kong China Ltd.**

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

香港代表隊基準試驗(4月)

英文姓名: _____ 中文姓名: _____

出生日期: _____ 日 _____ 月 _____ 年 性別: _____ 出生地: _____

居港年期: _____ 護照類別: _____

住址: _____

聯絡電話: _____ 電郵: _____

緊急聯絡人: _____ 關係: _____

緊急聯絡電話: _____

基準試驗項目及預計完成時間:

精英組 和 U23 測試距離	預計完成時間	(16-19歲) 測試距離	預計完成時間	(15歲或以下) 測試距離	預計完成時間
游泳 400m		游泳 400m		游泳 200m	
跑步 3km		跑步 3km		跑步 1.5km	

責任聲明

本人 _____ (參加者姓名) 是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任, 本人並無權向主辦機構及所有與這比賽直接或間接有關的獨立機構, 就本人在活動進行期間及往返活動場地時所引致之所有損失, 包括但不限於自身意外、死亡或其他任何形式的損失, 進行任何索償或追討責任。本人准許中國香港三項鐵人總會使用本人所提供之資料, 作為本活動及未來活動宣傳之用。本人明白可隨時聯絡 trihk@triathlon.com.hk 以修改個人資料或提出拒絕接收往後之宣傳資料。

本人聲明本人身體健康及有能力參加此活動, 並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。

家長簽署: _____ 參加者簽署: _____ 日期: _____

未滿十八歲必須家長簽署



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



中國香港三項鐵人總會有限公司 Triathlon Association of Hong Kong China Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk