



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

## 香港代表隊基準測試-2026年(5月)

香港代表隊基準測試將於 2026年5月16及17日進行，詳情表列如下。

| 測試 | 日期    | 報到時間     | 開始時間              | 地點              |
|----|-------|----------|-------------------|-----------------|
| 游泳 | 5月16日 | 下午12時30分 | 下午1時20分<br>(分組出發) | 香港體育學院 (52米游泳館) |
| 跑步 | 5月17日 | 下午5時30分  | 下午6時30分<br>(分組出發) | 香港體育學院 (田徑跑道)   |

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。

基準測試的對象為:

- (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

所有基準測試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。

**參加費用：**港幣 200 元，各級 2026 年代表隊成員免費。

**備註：**一旦報名被接納，參加費用將不予退還或轉讓。若因惡劣天氣或其他 TriHK 無法控制的原因而需改期，參加費用也不可退還或轉讓。

所有有興趣的運動員必須於 2026 年 4 月 27 日下午 5 時前填妥 Google 表格，並上傳付款轉賬記錄。  
**逾期報名將不獲接受。**

參加之運動員名單將於**2026年4月30日**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，基準測驗試將會延期，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 |
| 男子精英23       | 04:33.00 | 09:20.00 |
| 男子精英22       | 04:35.50 | 09:25.00 |
| 男子精英21       | 04:38.00 | 09:31.00 |
| 男子精英20       | 04:40.50 | 09:37.00 |
| 女子精英組        | 04:50.00 | 10:40.00 |
| 女子精英23       | 04:54.00 | 10:50.00 |
| 女子精英22       | 04:58.00 | 10:58.00 |
| 女子精英21       | 05:02.00 | 11:06.00 |
| 女子精英20       | 05:06.00 | 11:14.00 |
| 組別           | 游泳 400米  | 跑步 3公里   |
| 男子青年精英組 U19  | 04:44.00 | 09:43.00 |
| 男子青年精英組 U18  | 04:48.00 | 09:49.00 |
| 男子青年精英組 U17  | 04:52.00 | 09:55.00 |
| 男子青年精英組 U16  | 04:56.00 | 10:01.00 |
| 女子青年精英組 U19  | 05:10.00 | 11:24.00 |
| 女子青年精英組 U18  | 05:14.00 | 11:34.00 |
| 女子青年精英組 U17  | 05:18.00 | 11:44.00 |
| 女子青年精英組 U16  | 05:23.00 | 11:54.00 |
| 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或以下 | 02:23.00 | 04:53.50 |
| 女子少年精英組15    | 02:34.00 | 05:15.00 |
| 女子少年精英組14或以下 | 02:40.00 | 05:25.00 |



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        | 04:36.70 | 09:28.90 |
| 男子精英23       | 04:39.80 | 09:34.00 |
| 男子精英22       | 04:42.40 | 09:39.10 |
| 男子精英21       | 04:45.00 | 09:45.30 |
| 男子精英20       | 04:47.50 | 09:51.40 |
| 女子精英組        | 04:57.30 | 10:56.00 |
| 女子精英23       | 05:01.30 | 11:06.20 |
| 女子精英22       | 05:05.50 | 11:14.40 |
| 女子精英21       | 05:09.50 | 11:22.60 |
| 女子精英20       | 05:13.60 | 11:30.90 |
| 組別           | 游泳 400米  | 跑步 3公里   |
| 男子青年精英組 U19  | 04:51.10 | 09:57.60 |
| 男子青年精英組 U18  | 04:55.20 | 10:03.70 |
| 男子青年精英組 U17  | 04:59.30 | 10:09.90 |
| 男子青年精英組 U16  | 05:03.40 | 10:16.00 |
| 女子青年精英組 U19  | 05:17.70 | 11:41.10 |
| 女子青年精英組 U18  | 05:21.80 | 11:51.40 |
| 女子青年精英組 U17  | 05:25.90 | 12:01.60 |
| 女子青年精英組 U16  | 05:31.10 | 12:11.80 |
| 組別           | 游泳 200米  | 跑步 1.5公里 |
| 男子少年精英組15    | 02:22.50 | 04:50.60 |
| 男子少年精英組14或以下 | 02:26.60 | 05:00.80 |
| 女子少年精英組15    | 02:37.90 | 05:22.90 |
| 女子少年精英組14或以下 | 02:44.00 | 05:33.10 |



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:**

- 游泳基準測試將於 50m 泳池內進行。
- 運動員年齡組別將按其於 2026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2026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測試成績邀請合資格運動員加入香港代表隊。
- 居住海外但非現任香港代表隊的運動員, 必須親自參加基準測試。
- 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