



Hong Kong Athletic Team - Notice

香港田徑隊 – 通告

(全體教練及隊員均應閱讀本通告)

香港田徑隊

備戰第十六屆亞洲運動會及第十八屆亞洲青年田徑錦標賽-培訓標準

為積極備戰在 7 月 1-4 日假越南河內舉行的亞洲青年田徑錦標賽及在 11 月 21-27 日假廣東舉行的亞洲運動會，讓合乎代表資格的運動員¹得到妥善支援，做好備戰工作。田總特為這兩賽事釐定培訓標準如下：

亞洲運動會		項目	亞洲青年田徑錦標賽	
男	女		男	女
10.75	12.21	100 米	10.96	12.76
21.58	25.15	200 米	22.52	26.47
48.09	56.47	400 米	49.76	59.59
1:52.09	2:11.65	800 米	1:58.36	2:18.47
3:53.60	4:31.08	1500 米	4:04.55	4:49.32
---	---	3000 米	---	10:16.65
14:22.96	16:38.49	5000 米	15:29.13	18:19.38
29:49.43	34:26.29	10000 米	34:17.86	---
14.46	14.18	110/100 米欄	14.65 (0.99m)	15.38
52.42	1:05.89	400 米欄	54.91	1:04.23
9:00.39	---	3000 米障礙	9:43.23	---
41.11	48.19	4x100 米	42.77	49.98
3:14.09	3:48.62	4x400 米	3:23.62	4:00.09
1:31:10	1:44.29	20 公里競走	---	---
---	---	10000 米競走	49:46	53:31
2:26:06	2:46:52	馬拉松	---	---
2.08	1.78	跳高	2.01	1.65
4.91	3.71	撐竿跳	4.51	2.97
7.23	5.81	跳遠	6.93	5.42
15.45	12.31	三級跳遠	14.70	11.81
16.77	15.15	鉛球	16.74 (6kg)	12.28
53.68	54.16	鐵餅	48.15 (1.75kg)	43.61
68.63	51.30	標槍	56.85 (600g)	45.37
60.80	54.91	鏈球	49.05 (6kg)	44.88
6847	5109	十項/七項	5326	4052

¹ 運動員的代表資格:

- 必須持有特區護照 HKSAR/英國海外護照 BNO/居英權之英國護照或於 97 年前在香港出生及長大而持其他國籍護照
- 必須居港連續七年或以上
- 參加亞洲青年田徑錦標賽的運動員必須於 1991 年或以後出生

備註:

- 成績計算日期是由 2009 年 7 月 1 日至落實參賽名單為止
- 每項目最多兩名成年及兩名青年達標運動員
- 田總將為達標運動員提供合適的訓練支援，協助他們達到選拔標準及做好最理想的備戰效果
- 因應個別情況，田總會可考慮為其他項目或運動員提供訓練支援
- 若有任何爭議或意見，田總擁有修改及詮釋以上規則的權利，並擁有最終決策權。