



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

劍擊測試內容(男子及女子)

自主熱身 (15 分鐘)

體能項目 (40 分鐘)

- 項目 1：跳繩 1500 下
- 項目 2：立定跳遠
- 項目 3：30 秒波比跳
- 項目 4：30 秒雙飛跳繩
- 項目 5：折返跑

技術專案 (40 分鐘)

- 項目 1：自主步法訓練 (5 分鐘)
- 項目 2：腳步折返跑
- 項目 3：弓步及衝刺/飛刺距離測試
- 項目 4：1 對 1 條件實戰 (1)
- 項目 5：1 對 1 條件實戰 (2)
- 項目 6：1 對 1 條件實戰 (3)

注：

運動員應自行準備測試所需之擊劍器材

測試期間謝絕家長、親屬或非工作人員進場觀看測試及拍攝