



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

击剑测试内容 (男子及女子)

自主热身 (15 分钟)

体能项目 (30 分钟)

- 项目 1: 跳绳 1000 下
- 项目 2: 立定跳远
- 项目 3: 30 秒波比跳
- 项目 4: 30 秒双飞跳绳
- 项目 5: 折返跑

技术项目 (20 分钟)

- 项目 1: 自主步法训练 (3 分钟)
- 项目 2: 步法距离测试 (3 分钟)

实战项目 (20 分钟)

- 项目 1: 5 分条件实战
- 项目 2: 10 分条件实战 (1)
- 项目 3: 3 分钟条件实战
- 项目 4: 15 分条件实战

注:

只招收重劍运动员 (女子優先)

运动员应自行准备测试所需之击剑器材

测试期间谢绝家长、亲属或非工作人员进场观看测试及拍摄