



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 (30 分鐘)

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

技術專案 (10 分鐘)

- 項目 1：自主步法訓練 (3 分鐘)
- 項目 2：步法距離測試 (3 分鐘)

實戰項目 (30 分鐘)

- 項目 1：5 分條件實戰
- 項目 2：15 分條件實戰
- 項目 3：決一劍
- 項目 4：指定條件實戰

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