



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（10 分鐘）

體能項目（15 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（5 分鐘）

- 項目 1：步法觀察（2 分鐘）
- 項目 2：30 秒前一弓步刺靶

實戰項目（30 分鐘）

- 項目 1：5 分條件實戰
- 項目 2：分差條件實戰
- 項目 3：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