

中級/綜合/延續雙槳賽艇課程技術 考核內容

1. 上落艇程序
 - I. 檢查器材, 視察環境安全
 - II. 槳葉平放於水上及完全向外伸展
 - III. 上落艇時手按 rigger 及手腳/次序位置等
 - IV. 槳架離開碼頭 (Down on Bow)
 - V. 推艇後划兩槳 Stroke side
2. 直線划行
 - I. 姿勢 (身體起動次序)
 - II. 握槳方法
 - III. 划行直線
 - IV. 槳葉控制技巧 (入水角度, 離水轉槳)
3. 急停
 - I. 安全位置 (轉平槳葉而雙手緊貼、伸直手腳)
 - II. 急停 (教練發出指令後 3 秒內有反應)
 - III. 3 秒內艇隻完全靜止
 - IV. 安全意識及航道
4. 轉彎
 - I. 姿勢 (將手把貼近身體及 Down on Bow)
 - II. 90 度轉向
 - III. 視察環境安全
5. 逆划
 - I. 姿勢 (身體起動次序)
 - II. 槳葉控制技巧 (向前轉 45 度, 離水轉槳)
 - III. 划行直線
- *6. 原地轉
 - I. 姿勢 (齊上齊落方式)
 - II. 槳葉控制技巧
 - III. 於 1 分鐘內完成 3 圈
- *7. 返碼頭
 - I. 等候位置
 - II. 艇頭與碼頭之間的角度
 - III. 槳架離開碼頭 (Down on Bow)
 - IV. 返回碼頭

*考生必須成功通過在這項目內的全部技術考核, 方能取得技術證書。