



# HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

## 香港韻律泳訓練組運動員 - 參加資格及詳情

### A. 基本資格：

1. 中國香港游泳總會韻律泳組 2024-2025 年度註冊會員；及
2. 合乎中國香港游泳總會韻律泳組一般性居留條件；及
3. 持有效香港特別行政區護照
4. 健康及體能良好並適宜參與訓練；及
5. 積極參與中國香港游泳總會舉辦的韻律泳比賽及海外比賽，並達到一定水準；及
6. 有良好的禮貌、行為、品行及操守，在任何地方都應表現出運動員應有的態度；及
7. 曾退隊隊員如欲再次參加青年隊、地區青年隊或香港隊，須由韻律泳屬會書面推薦，經中國香港游泳總會韻律泳委員會審批考慮是否接受該隊員的申請。

### B. 年齡資格（以 2025 年度計算）：

1. 青年隊 : 12 歲或以下
2. 地區青年隊 : 13 - 15 歲
3. 香港隊（香港青年隊） : 15 歲或以上（現役地區青年隊成員）

### C. 柔軟度及韻律泳基本水平要求：

考核組別 (以 2025 年度年齡組別計算)	柔軟度	韻律泳基本水平
12 歲或以下 (非現役訓練隊成員)	須於考核當天首先能完成 - 左腳及右腳一字馬;及 - 大字馬 方可獲得參與考核資格	持有韻律泳四星證書

### D. 考核詳情：

考核組別 (以 2025 年度年齡組別計算)	日期及地點	報到時間
12 歲或以下 (青年隊)	01/12/2024 (星期日) 九龍公園跳水池	16:00
13 - 15 歲(地區青年隊)		17:00
15 歲或以上 (香港青年隊)		18:00

### 評核要求

請參閱：

1. 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準 - 15 歲或以上 (香港青年隊);或
2. 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準 - 現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核



# HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

## E. 報名程序

運動員需於二零二四年十一月十五日(星期五)或以前郵寄及電郵以下資料到中國香港游泳總會辦事處：

1. 填妥申請表格\*
2. 身份證明文件副本乙份
3. 2024-2025 運動員比賽紀錄表
4. 屬會或教練推薦書
5. 持有之星章證書副本
6. 證件相一張\*

\*現役訓練組成員(地區青年隊)只須向本會遞交已填妥之申請表及證件相一張。

## F. 分配及公布安排

獲取錄之運動員將被分配到不同的訓練組進行訓練，名單將於二零二四年十二月三日(星期二)或之前於中國香港游泳總會網頁內公佈。

## G. 訓練計劃簡介會安排

為使各香港韻律泳組隊員及家長更為了解香港韻律泳訓練隊訓練要求及方向，本會將舉行訓練計劃簡介會，獲取錄之運動員請預留時間出席，詳情如下：

組別 (以 2025 年度年齡組別計算)	日期及地點	時間
12 歲或以下 (青年隊)	08/12/2024 (星期日) 維多利亞公園游泳池 1 樓會議室	10:00-11:00
13 - 15 歲(地區青年隊)		11:00-12:00
15 歲或以上(香港隊及香港(青年)隊)		12:00-13:00

H. 主辦機構保留修改本章程的權力，參加者不得異議。



# HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

## 香港青少年韻律泳訓練組運動員 - 參加資格及詳情

### A. 基本資格：

1. 中國香港游泳總會韻律泳組 2024-2025 年度註冊會員；及
2. 健康及體能良好並適宜參與訓練。

\*新學員如訓練不足半年及出席率不足80%，不會獲發任何證明文件。

### B. 年齡資格 (以 2025 年度計算)：

1. 青少年訓練隊 : 16 歲或以下

### C. 柔軟度及韻律泳基本水平要求：

考核組別 (以 2025 年度年齡組別計算)	柔軟度	韻律泳基本水平
16 歲或以下	須於考核當天首先能完成 - 左腳及右腳一字馬;及 - 大字馬 方可獲得參與考核資格	持有韻律泳四星證書

### D. 考核詳情：

考核分為兩部份：

第一部分：30 分 第二部分：70 分

總分為： 第一部分 + 第二部分 = 100 分

項目	第一部份	第二部份
考核項目	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體能考核 (陸上)<ol style="list-style-type: none"><li>a) 一分鐘兩頭向上提起</li><li>b) 拱橋</li></ol></li><li>2. 200 米自由式計時</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 規定動作<ol style="list-style-type: none"><li>a) 106 Straight Ballet leg 1.6</li><li>b) 301 Barracuda 1.9</li></ol></li><li>2. 100 米專項<ol style="list-style-type: none"><li>a) 潛水 25M</li><li>b) 單手側泳腿 25M</li><li>c) 魚蕾腳向 25M</li><li>d) 雙手水面側踩水 25M</li></ol></li></ol>
佔總成績	30%	70%
日期	2024年12月01日 (星期日)	
報到時間	青少年訓練隊 16:00	
地點	九龍公園跳水池	



# HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

## 第一部份

序號	考核內容	評分標準	
1	a) 一分鐘兩頭 ( 頭及直腿 ) 向上提起 ● 手摸腳背	完成次數 a) 25 次或以上 b) 20-24次 c) 16-19次 d) 12-15次 e) 8-11次 f) 0-7次	評分 (滿分 10 分) 10 分 8 分 6 分 4 分 2 分 0 分
	b) 拱橋	完成動作	5分
2	200 米自由式	速度計時 a) 3分 00 秒或以下 b)3分 01 秒-3 分 10 秒 c) 3分 11 秒-3 分 20 秒 d)3分 21 秒-3 分 30 秒 e)3分 31 秒-3 分 40 秒 f)3分 41 秒-3 分 50 秒 g)3分 51 秒或以上	評分 (滿分15 分) 15 分 13 分 10 分 7 分 5 分 3 分 1 分
		小計	滿分為 30 分



# HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

## 第二部份

序號	考核內容	評分標準	
		根據國際泳聯的規定	評分 (滿分 50 分)
<b>1</b>	<b>規定動作</b>		
	a. 106 Straight Ballet leg 1.6 b. 301 Barracuda 1.9	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第 26 名或以後  由第一名得滿分 50 分開始，以 2 分為基礎遞減，如此類推。排名 26 或以後者，將不獲分數。	50 48 46 44 42 ... 0 分
<b>2</b>	<b>100 米專項</b>	<b>不合標準 扣減分數</b>	<b>速度計時</b>  <b>評分 (滿分 20 分)</b>
	a) 潛水 25M ● 中途每一次上水吸氣	(每一次) 0.5 分	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第 21 名或以後 0 分
	b) 單手側泳腿 25M ● 身體未到側面，後背彎曲	1 分	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第 21 名或以後 0 分
	c) 魚蕾腳向 25M ● 頭沒水 ● 腳在動	0.5 分 0.5 分	由第一名得滿分 20 分開始，以 1 分為基礎遞減，如此類推。排名 21 或以後者，將不獲分數。
	d) 雙手水面側踩水 25M ● 兩肩於水下或未放平兩肩 ● 未有明顯的抬頭動作	0.5 分 0.5 分	不論運動員得分與否，扣減的數分亦會在運動員的成績中扣除。
			<b>小計</b>
			<b>滿分為 70 分</b>



## HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: [info@hkgswimming.org.hk](mailto:info@hkgswimming.org.hk) Web-site: [www.hkgswimming.org.hk](http://www.hkgswimming.org.hk)

### **E. 報名程序**

運動員需於二零二四年十一月十五日(星期五)或以前郵寄及電郵以下資料到中國香港游泳總會辦事處：

1. 填妥申請表格
2. 證件相一張

### **F. 分配及公布安排**

獲取錄之運動員將被分配到不同的訓練組進行訓練，名單將於二零二四年十二月三日(星期二)或之前於中國香港游泳總會網頁內公佈。

### **G. 主辦機構保留修改本章程的權力，參加者不得異議。**







## 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 15歲或以上 (香港青年隊)

香港韻律泳訓練隊 15 歲或以上運動員考核

## 參加資格：

1. 年齡：將於2025年度為 15歲或以上；及
2. 中國香港游泳總會註冊泳員；及
3. 通常在香港居住；及
4. 持有效香港特別行政區護照。

## 考核分為兩部份：

第一部分：20 分 第二部分：80 分

總分為：第一部分 + 第二部分 = 100 分

項目	第一部份	第二部份 (規定動作組別以2025年度年齡計算)
考核項目	1. 200 米自由式計時	<b>Senior Technical Team Elements</b> <b>5個集體技術自選必做動作</b>
佔總成績	20%	80%
日期	2024 年 12 月 01 日 (星期日)	
報到時間	18:00	
地點	九龍公園跳水池	

## 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 15歲或以上 (香港青年隊)

第一部份：

考核內容	評分標準	
200 米自由式 ● 九龍公園跳水池 5 個來回	<b>速度計時</b> a) 3 分 00 秒或以下 b) 3 分 01 秒-3 分 10 秒 c) 3 分 11 秒-3 分 20 秒 d) 3 分 21 秒-3 分 30 秒 e) 3 分 31 秒-3 分 40 秒 f) 3 分 41 秒-3 分 50 秒 g) 3 分 51 秒或以上	<b>評分(滿分 20 分)</b> 20 分 16 分 12 分 8 分 6 分 4 分 2 分
		<b>小計</b> 滿分為 20 分

第二部份

考核內容	評分標準	
<b>Senior Technical Team Elements</b> <b>5個集體必做動作</b> (規定動作組別以2025年度年齡計算)	<b>根據世界泳聯的規定</b>	<b>評分</b> (滿分 80 分)
	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第一名得滿分 80 分開始，以 5 分為基礎遞減，如此類推。	80 75 70 65 60 ... 0分
		<b>小計</b> 滿分為80 分

# 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核

### 香港韻律泳訓練隊 (現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核)

#### 參加資格：

1. 年齡：將於 2025年度為 15 歲或以下(2010年或以下出生者)；及
2. 持有中國香港游泳總會所頒發的韻律泳四星證書；及
3. 中國香港游泳總會註冊泳員；及
4. 通常在香港居住；及
5. 持有效香港特別行政區護照；及
6. 須於考核當天首先能完成左腳及右腳一字馬及大字馬測試方可獲得參與考核資格。

\*新學員如訓練不足半年及出席率不足80%，不會獲發任何證明文件。

#### 考核分為兩部份：

第一部分：30 分 第二部分：70 分

總分為： 第一部分 + 第二部分 = 100 分

項目	第一部份	第二部份
考核項目	1. 體能考核 (陸上) a) 一分鐘兩頭向上提起 b) 拱橋 2. 200 米自由式計時	1. 規定動作 <u>青年隊</u> a) 106 Straight Ballet leg           1.6 b) 301 Barracuda                   1.9 <u>地區青年隊</u> a) 352 Venus                         3.0 b) 240i Aibatross Spin up 360°   2.5 2. 100 米專項 a) 潛水 25M b) 單手側泳腿 25M c) 魚蕾腳向 25M d) 雙手水面側踩水 25M
佔總成績	30%	70%
日期	2024年12月01日 (星期日)	
報到時間	青年隊 16:00           地區青年隊 17:00	
地點	九龍公園跳水池	

# 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核

第一部份：

序號	考核內容	評分標準	
1	a) 一分鐘兩頭 ( 頭及直腿 ) 向上提起 ● 手摸腳背	<b>完成次數</b> a) 25 次或以上 b) 20-24 次 c) 16-19 次 d) 12-15 次 e) 8-11 次 f) 0-7 次	<b>評分 (滿分 10 分)</b> 10 分 8 分 6 分 4 分 2 分 0 分
	b) 拱橋	<b>完成動作</b>	5分
2	200 米自由式	<b>速度計時</b> a) 3 分 00 秒或以下 b) 3 分 01 秒-3 分 10 秒 c) 3 分 11 秒-3 分 20 秒 d) 3 分 21 秒-3 分 30 秒 e) 3 分 31 秒-3 分 40 秒 f) 3 分 41 秒-3 分 50 秒 g) 3 分 51 秒或以上	<b>評分(滿分15 分)</b> 15 分 13 分 10 分 7 分 5 分 3 分 1 分
<b>小計</b>			<b>滿分為 30 分</b>

# 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核

### 第二部份 – 青年隊

序號	考核內容	評分標準		
1	規定動作	根據國際泳聯的規定		評分 (滿分 50 分)
	a. 106 Straight Ballet leg      1.6 b. 301 Barracuda                      1.9	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第 26 名或以後		50 48 46 44 42 ... 0 分
		由第一名得滿分 50 分開始，以 2 分為基礎遞減，如此類推。排名 26 或以後者，將不獲分數。		
2	100 米專項	不合標準 扣減分數	速度計時	評分 (滿分 20 分)
	a) 潛水 25M ● 中途每一次上水吸氣	(每一次) 0.5 分	第一名 第二名 第三名	20 19 18
	b) 單手側泳腿 25M ● 身體未到側面，後背彎曲	1 分	第四名 第五名 ...	17 16 ...
	c) 魚蕾腳向 25M ● 頭沒水 ● 腳在動	0.5 分 0.5 分	第 21 名或以後	0 分
	d) 雙手水面側踩水 25M ● 兩肩於水下或未放平兩肩 ● 未有明顯的抬頭動作	0.5 分 0.5 分	由第一名得滿分 20 分開始，以 1 分為基礎遞減，如此類推。排名 21 或以後者，將不獲分數。	不論運動員得分與否，扣減的數分亦會在運動員的成績中扣除。
小計				滿分為 70 分

# 香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

## 現役青苗運動員或新申請者參與青年隊及地區青年隊考核

### 第二部份 – 地區青年隊

序號	考核內容	評分標準		
		根據國際泳聯的規定		評分 (滿分 50 分)
1	規定動作			
	a) 352 Venus 3.0 b) 240i Aibatross Spin up 360° 2.5	第一名 第二名 第三名 第四名 第五名 ... 第 26 名或以後		50 48 46 44 42 ... 0 分
		由第一名得滿分 50 分開始，以 2 分為基礎遞減，如此類推。排名 26 或以後者，將不獲分數。		
2	100 米專項	不合標準 扣減分數	速度計時	評分 (滿分 20 分)
	a) 潛水 25M ● 中途每一次上水吸氣	(每一次) 0.5 分	第一名 第二名 第三名	20 19 18
	b) 單手側泳腿 25M ● 身體未到側面，後背彎曲	1 分	第四名 第五名 ...	17 16 ...
	c) 魚蕾腳向 25M ● 頭沒水 ● 腳在動	0.5 分 0.5 分	第 21 名或以後	0 分
	d) 雙手水面側踩水 25M ● 兩肩於水下或未放平兩肩 ● 未有明顯的抬頭動作	0.5 分 0.5 分	由第一名得滿分 20 分開始，以 1 分為基礎遞減，如此類推。排名 21 或以後者，將不獲分數。	不論運動員得分與否，扣減的數分亦會在運動員的成績中扣除。
小計				滿分為 70 分