

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

現役訓練隊考核

參加資格：

- 1) 年齡：將於2026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) 持有以下身份證明文件：
 - A) 持有效香港特別行政區護照；或
 - B) 持有有效的香港身份證及居留簽證，但未持有香港特區護照的非永居運動員（須在每次續期後提交更新文件）

考核詳情：

日期： 2025年12月07日 (星期日)

報到時間：青年隊：16:00；

地區青年隊：17:00；

香港隊及香港(青年)隊：18:00

地點： 九龍公園跳水池

柔韌度內容：

序號	考核項目	考核內容
1	左腳及右腳一字馬	左腳及右腳加各一分鐘
2	大字馬	一分鐘
3	橋式踢腿	<u>青年隊</u> ： 10 秒完成10次動作 (左右腳均須測試) <u>地區青年隊</u> ： 20 秒完成20次動作 (左右腳均須測試) <u>香港隊 及 香港(青年)隊</u> ： 30 秒完成30次動作 (左右腳均須測試)

備註：未能通過考核之隊員，需於三個月後再參加考核，合格後方可繼續參與訓練。