



報名需知

	中國香港隊 National Squad	青少年隊 Junior Squad	幼青隊 Youth Athlete Squad
1 年齡	沒有年齡限制	8-17 (18-25將個別考慮)	8-12
2 入選要求	曾代表中國香港跳水隊參加海外比賽	一、由幼青隊教練推薦 或 二、1. 以中國香港游泳總會舉辦的比賽結果評核 規定動作: 約每個動作平均得分達5.5分或以上 自選動作: 約每個動作平均得分達5分或以上 2. 柔軟度測試	通過入隊測試 1. 在1米板完成四個不同組別的跳水動作 每個動作平均得分達3.5分或以上 2. 柔軟度測試
3 入隊人數	中國香港跳水隊和青少年隊和幼青隊隊員總人數上限約13人。		
4 訓練費用	每月港幣 \$300 (不包括海外訓練營費用)	每月港幣 \$150 (不包括海外訓練營費用)	每月港幣 \$200 (不包括海外訓練營費用)
5 訓練次數	每星期4-5日·每月共40-50小時 將考慮每月或學校長假期安排到內地集訓	每星期4-5日·每月共40-50小時 將考慮在學校長假期安排到內地集訓	每星期4-5日·每月共40-50小時 將考慮在學校長假期安排到內地集訓
6 資格	隊員如未能在兩年內代表中國香港參加海外比賽 或 每年泳總賽事未能達到BNS Class B成績 將會被降至青少年隊(只適用於年齡25或以下) 出席率必須達80%或以上	隊員如未能在兩年內的泳總賽事達到以下成績 規定動作: 約每個動作平均得分達6分或以上 自選動作: 約每個動作平均得分達5.5分或以上 將會被降至幼青隊(只適用於年齡8-17) 出席率必須達80%或以上	隊員如未能在兩年內的泳總賽事達到以下成績 規定動作: 每個動作平均得分達5分或以上 自選動作: 每個動作平均得分達4分或以上 將會被終止訓練 出席率必須達80%或以上

柔軟度測試合格要求

- I. 腰部柔軟度測試: 學員坐下,兩腿伸直及緊貼地面,身體前傾,手趾碰腳趾尖.
- II. 肩膀柔軟測試: 學員站直貼牆,兩手向上伸直貼牆,腰部亦同時貼牆.

首3個月觀察期合格後,才可正式成為中國香港跳水隊或青少年隊或幼青隊隊員。
(觀察: 行為,紀律,學習表現及出席率.)

中國香港游泳總會將保留最終修改及一切決策之權利·申請者不得異議。