

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

新申請者參與青年隊或地區青年隊考核

參加資格：

- 1) 年齡：將於 2027 年度為 15 歲或以下(2012 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六星証書；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）；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
- 7) 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 ：40 分
- 第二部分 ：60 分
- 總分為 ：第一部分 + 第二部分 = 100 分

日期	2026 年 12 月 06 日 (星期日)	
地點	九龍公園跳水池	
隊伍	<u>青年 A 隊及 B 隊</u>	<u>地區青年隊</u>
考核項目 (佔總成績)	第一部份 (40%) 1) 體能考核 (陸上) A) 一分鐘兩頭向上提起 B) 拱橋 C) 深蹲繃腳尖(瑜伽磚) 第二部份 (60%) 1) 規定動作 A) 104k Flamingo Bent Knee Continuous Spin 360° (2.5) B) 301h Barracuda Spin Up 180° (2.4) C) 227e Swanita Spinning 360° (2.0) D) 401 Swordfish (2.1)	第一部份 (40%) 1) 體能考核 (陸上) A) 一分鐘兩頭向上提起 B) 拱橋 C) 深蹲繃腳尖(瑜伽磚) 2) 200 米自由式計時 第二部份 (60%) 1) 規定動作 A) 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation (2.6) B) 368 Phoenix (3.6) C) 130f Flamingo Continuous Spin 720° (2.9) D) 442 Spiral Twirl Twist (3.1)
報到時間	14:30	15:30

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

新申請者參與青年隊或地區青年隊考核

評分標準：

青年A隊及B隊		
序號	考核內容 第一部份 (40%)	評分標準 (評分 (滿分 40 分))
1	A) 一分鐘兩頭 (頭及直腿) 向上提起 ● 手摸腳背	完成次數 - 25 次或以上: 10分 - 20-24 次: 8分 - 16-19 次: 6 分 - 12-15 次: 4分 - 8-11 次: 2分 - 0-7 次: 0分
	B) 拱橋	完成動作: 10分
	C) 深蹲繃腳尖(瑜伽磚) ● 1分鐘完成20次動作 (左右腳均須測試)	完成動作: 20分
小計		滿分為 40 分
序號	考核內容 第二部份 (60%)	評分標準 (評分 (滿分 60 分)) (根據世界泳聯的規定)
1	A) 104k Flamingo Bent Knee Continuous Spin 360° (2.5) B) 301h Barracuda Spin Up 180° (2.4) C) 227e Swanita Spinning 360° (2.0) D) 401 Swordfish (2.1)	第一名: 60分 第二名: 58分 第三名: 56分 第四名: 54分 第五名: 52分 ... 第 26 名或以後: 0分 ● 由第一名得滿分 60 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。
小計		滿分為 60 分

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

新申請者參與青年隊或地區青年隊考核

<u>地區青年隊</u>		
序號	考核內容 第一部份 (40%)	評分標準 (評分 (滿分 40 分))
1	A) 一分鐘兩頭 (頭及直腿) 向上提起 ● 手摸腳背	完成次數 (評分 (滿分 10 分)) - 25 次或以上: 10分 - 20-24 次: 8分 - 16-19 次: 6 分 - 12-15 次: 4分 - 8-11 次: 2分 - 0-7 次: 0分
	B) 拱橋	完成動作: 5分
	C) 深蹲繃腳尖(瑜伽磚) ● 一分鐘完成20次動作 (左右腳均須測試)	完成動作: 10分
2	200 米自由式計時 ● 九龍公園跳水池 5 個來回	速度計時(評分 (滿分 15 分)) - 3 分 00 秒或以下: 15分 - 3 分 01 秒-3 分 10 秒: 13分 - 3 分 11 秒-3 分 20 秒: 10分 - 3 分 21 秒-3 分 30 秒: 7分 - 3 分 31 秒-3 分 40 秒: 5分 - 3 分 41 秒-3 分 50 秒: 3分 - 3 分 51 秒或以上: 1分
小計		滿分為 40 分
序號	考核內容 第二部份 (60%)	評分標準 (評分 (滿分 60 分)) 根據世界泳聯的規定
1	A) 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation (2.6) B) 368 Phoenix (3.6) C) 130f Flamingo Continuous Spin 720° (2.9) D) 442 Spiral Twirl Twist (3.1)	第一名: 60分 第二名: 58分 第三名: 56分 第四名: 54分 第五名: 52分 ... 第 26 名或以後: 0分 ● 由第一名得滿分 60 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。
小計		滿分為 60 分