中國香港游泳總會　主辦　　康樂及文化事務署　資助

Young Athletes Artistic Swimming Training Scheme 2023-24

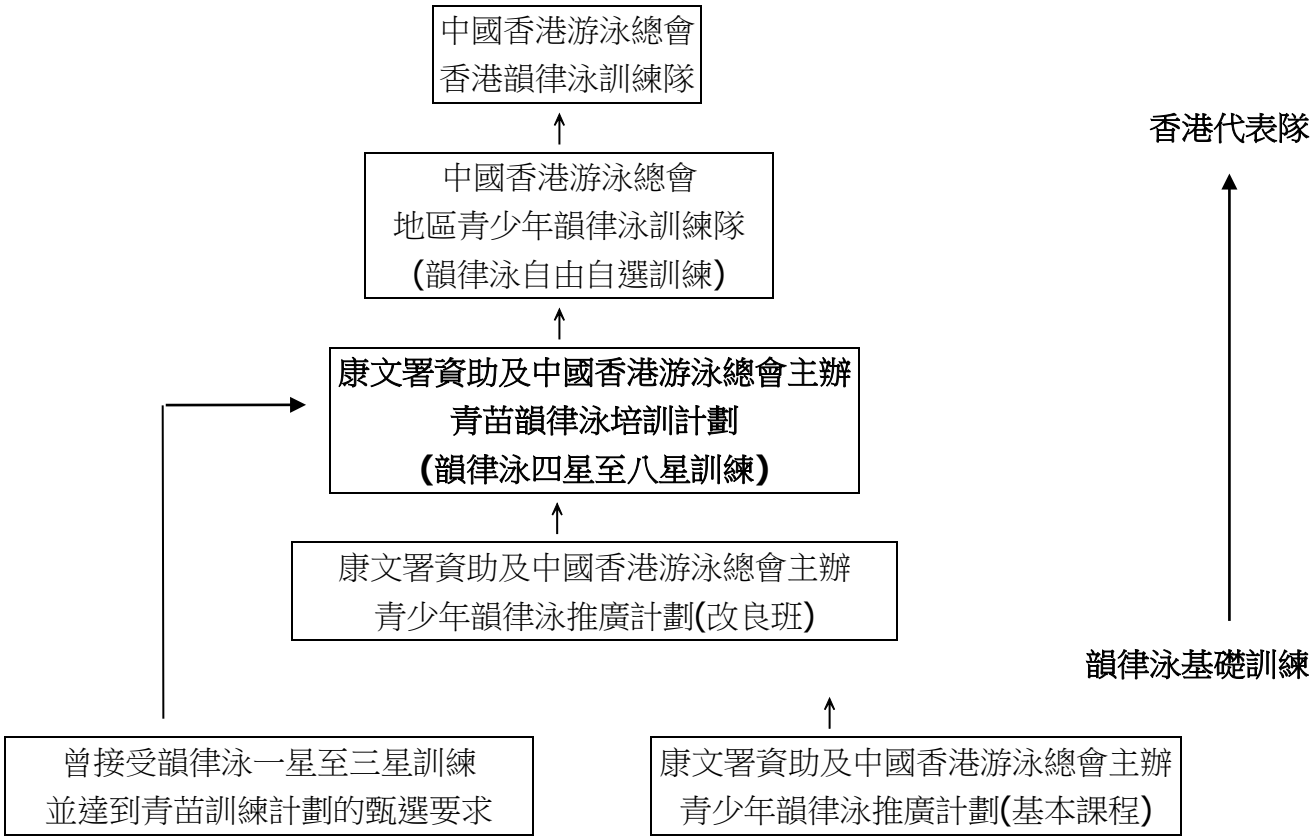
青 苗 韻 律 泳 培 訓 計 劃 2023-24

簡介及宗旨：

青苗韻律泳培訓計劃共分為兩個階段，(第一階段：二零二三年四月至八月; 第二階段: 二零二三年九月至二零二四年二月)，每星期進行兩至三課，每課兩小時的訓練。

本計劃希望透過有系統及持續性的訓練，發掘有潛質的學員在未來參與中國香港游泳總會地區青少年隊的培訓。學員在完成訓練後，會進行評核考試，內容會以韻律泳的技術掌握、上課表現、紀律及出席率為主。表現良好的學員有機會被挑選參加地區青少年隊訓練，繼而晉升至香港隊並參與國際賽事。有關香港韻律泳運動員培訓及晉升途徑見下圖：

香港韻律泳運動員晉升途徑：



課程內容：

I) 課程將由本會委派合資格的資深韻律泳註冊教練按照「香港韻律泳星章獎勵計劃」四至八級星證書課程教授。

II) 學員在第一階段完結時將按照四星證書內容進行考核，通過考核的學員將被挑選進入第二階段之訓練。

參加資格：

1. 年齡 13 歲或以下 (以 2023 年 12 月 31 日計算)；
2. 必須持有「香港韻律泳星章獎勵計劃」三星或以上證書(持證書將獲優先取錄)；或
3. 通過水試。

報名辦法：填妥報名表格後，連同劃線支票(港幣一千五佰元正)、身份證副本及兩個已附足夠郵費之信封及「香港韻律泳星章獎勵計劃」三星或以上之證書副本，於截止報名日期前以**郵寄及電郵**方式交回中國香港游泳總會 – 九龍官塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室。

	日期	星期	時間	地點	
第一階段	16/4/2023 至 26/8/2023	星期日	下午 7 時至 9 時	灣仔游泳池	16, 23, 30/4; 7, 14, 21, 28/5
		星期一、三	下午 6 時至 8 時	維多利亞公園游泳池	3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/5; 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28/6; 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31/7; 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23/8
		星期六	下午 2 時至 4 時	維多利亞公園游泳池 (彈網室)	17, 24/6 8, 15, 22, 29/7 19, 26/8
第二階段	4/9/2023 至 25/2/2024	星期一、三	下午 6 時至 8 時	維多利亞公園游泳池	2023 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27/9; 4, 9, 11, 16, 18, 25, 30/10; 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29/11; 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27/12 2024 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/1; 5, 7, 14, 19, 21/2
		星期日	下午 7 時至 9 時	灣仔游泳池	4, 18, 25/2

**如有更改，本會將另行通知。*

水試甄選:

	水試甄選日期	水試甄選時間	水試甄選地點
第一階段	2/4/2023 (星期日)	下午 1 時至 3 時	九龍公園游泳池

水試考核內容:

指定動作 / **Figure**	要求 / **Requirement**
1. 左/右腳一字馬 Left/Right Leg Split	1 分鐘 1 Minute
2. 俯浮倒立手 Support Scull (Front layout position)	15 公尺 15 m
3. 前向踩水 Eggbeater Travelling Forward	15 公尺 15 m
4. 前屈體姿勢 Front Pike Position	完成姿勢 Complete Position
5. 低位倒立 Support Scull Drill	腳腕以上 Above Ankle

學員須達到上述項目一至五合格或以上之成績；

學員必須成功通過水試甄選，方可參與水上課堂。

索取表格地點：

1) 中國香港游泳總會辦事處 – 九龍官塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室
2) 中國香港游泳總會網頁：www.hkgswimming.org.hk

截止報名日期: 二零二三年三月二十日 (星期一)中午十二時正

每班名額：20 人

費用：兩階段合共港幣 1500 元正

獲選名單：將於**稍後**在中國香港游泳總會網頁內發放。

費用：港幣一千五佰元正
(支票抬頭請寫 "HKGSA"；每位參加者須分開支票)。

查詢電話：2572 8594 **電郵：**info@hkgswimming.org.hk

辦公時間：星期一至五，上午 10 時至中午 12 時; 下午 1 時至 5 時

備註：

1. 如發現申請者資格不符合此班的要求、資料不齊或逾期遞交，其申請將不被接納。
2. 報名一經接納，所繳交的費用將不獲發還。
3. 參加者必須填妥報名表及「責任聲明書」。未有家長簽署之「責任聲明書」及未能於水試甄選日出席之申請者則當棄權論。
4. 參加者所提供的資料及身份證明文件，只作報名、統計、日後聯絡之用，除獲授權職員外，將不會提供予其他人士。
5. 如因天氣影響而取消的課堂，將不獲補堂或退還費用。
6. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
7. 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終之決定權。