

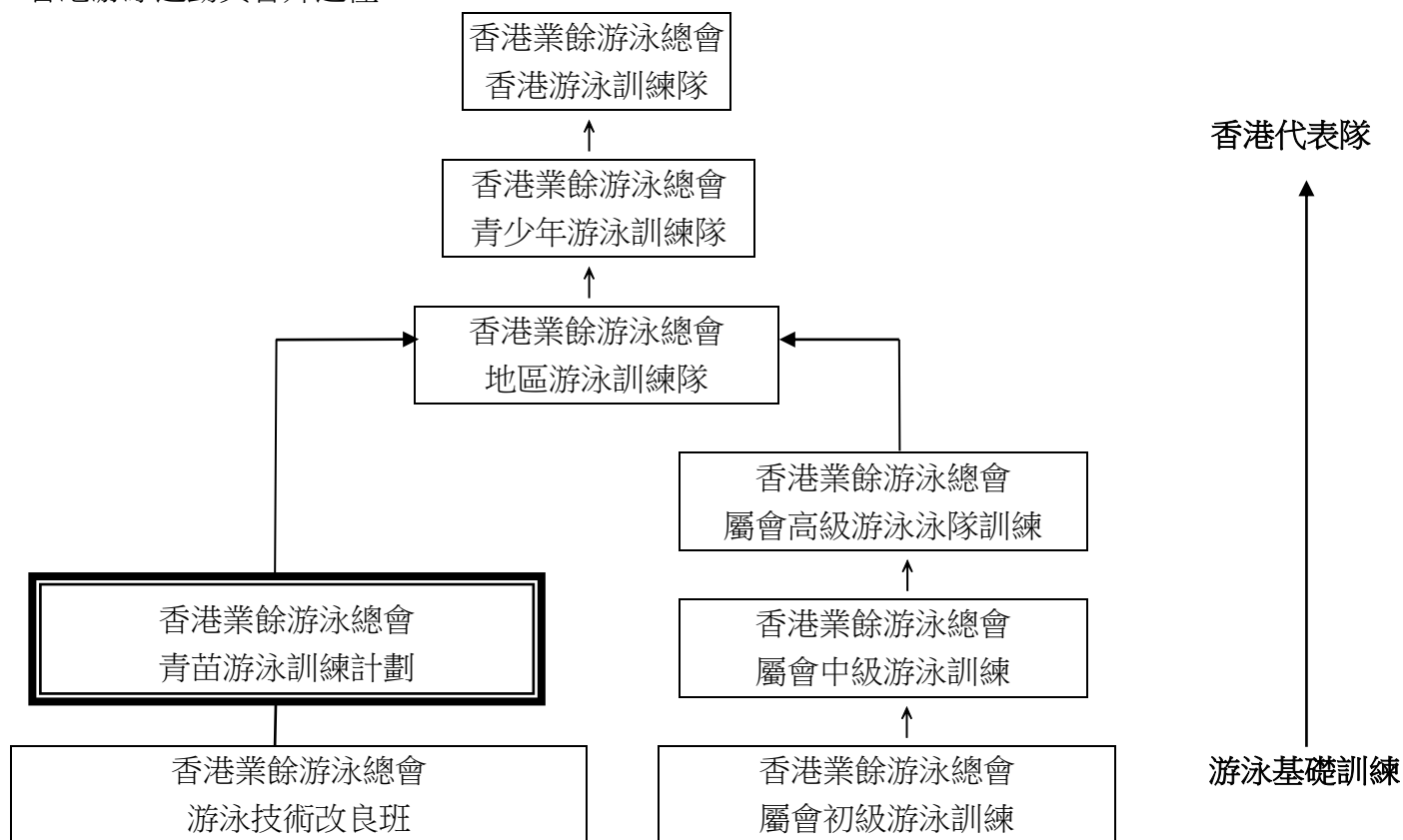


# YOUNG ATHLETES SWIMMING TRAINING SCHEME 2016-17

## 青苗游泳培訓計劃 2016-17

**簡介及宗旨：**青苗游泳培訓計劃分兩個階段進行，每個階段為期六個月。第一階段由四月至九月，第二階段由十月至翌年三月。此計劃是透過有系統及循序漸進式的中層游泳訓練，發掘有潛質的學員接受香港業餘游泳總會地區游泳訓練隊或泳總轄下屬會高級游泳訓練隊作進一步培訓。學員在完成每個階段的訓練後，會進行評核考試，內容會以學員的游泳技術掌握、上課表現、紀律及出席率為主。如學員通過評核及達到所須的出席率，可獲發證書一張。有關香港游泳運動員培訓及晉升途徑見下圖：

香港游泳運動員晉升途徑：



## 課程內容：

- I) 四式泳術訓練及體適能訓練
- II) 提升短、中、長距離的游泳技巧
- III) 加強耐力、速度訓練及重量訓練
- IV) 訂定個人目標
- V) 紀律及系統訓練
- VI) 比賽心理訓練、加強競賽意識

**教練：**由香港業餘游泳總會委派合資格及認可教練任教

## 參加資格：

- 1. 年齡 8 - 16 歲 (以各階段開課日期首天計算)及
- 2. 有兩項達標成績紀錄 (長池或短池項目第二組達標時間) (時間請見表 I)

表 I

### 2016-2017 Div.II Age Group Long Course & Short Course Swimming Competitions Qualifying Times

#### 2016- 2017 第二組分齡長池及短池游泳比賽達標時間

		8 & Under		9 & 10		11 & 12		13 & 14		15 & 16	
		八歲或以下		九歲及十歲		十一及十二歲		十三及十四歲		十五及十六歲	
		Girls 女	Boys 男	Girls 女	Boys 男	Girls 女	Boys 男	Girls 女	Boys 男	Girls 女	Boys 男
50M 米	Freestyle 捷泳	46.33	42.47	37.61	35.84	33.41	32.45	33.41	29.83	32.89	28.50
100M 米	Freestyle 捷泳	1:36.49	1:33.07	1:23.26	1:20.81	1:14.96	1:11.77	1:14.71	1:05.86	1:14.46	1:05.86
200M 米	Freestyle 捷泳	~	~	3:02.50	3:00.98	3:02.50	2:53.35	3:02.50	2:53.35	3:02.50	2:53.35
50M 米	Backstroke 背泳	55.50	53.67	45.66	42.64	41.51	40.25	40.32	37.86	40.32	37.86
100M 米	Backstroke 背泳	1:53.44	1:51.42	1:41.42	1:36.68	1:32.10	1:25.94	1:31.40	1:23.49	1:28.63	1:23.26
200M 米	Backstroke 背泳	~	~	~	~	3:56.92	3:56.59	3:56.92	3:49.80	3:51.67	3:40.67
50M 米	Breaststroke 蛙泳	58.16	58.03	51.56	48.60	46.47	43.36	45.85	39.15	43.97	39.15
100M 米	Breaststroke 蛙泳	2:03.84	2:03.49	1:53.66	1:46.77	1:45.38	1:39.96	1:43.03	1:36.67	1:40.79	1:29.92
200M 米	Breaststroke 蛙泳	~	~	~	~	3:43.44	3:30.74	3:43.44	3:16.60	3:43.44	3:16.60
50M 米	Butterfly 蝶泳	54.04	54.04	48.43	43.69	41.72	38.50	41.29	37.99	40.31	37.99
100M 米	Butterfly 蝶泳	2:05.73	1:51.60	1:54.52	1:45.37	1:35.86	1:33.64	1:29.98	1:21.25	1:29.98	1:17.72
100M 米	Ind. Medley 個人四式	1:52.54	1:47.34	1:34.64	1:32.08	1:24.04	1:20.15	1:23.40	1:13.82	1:22.51	1:13.82
200M 米	Ind. Medley 個人四式	~	~	3:32.02	3:30.57	3:06.59	3:04.91	3:06.59	2:49.52	3:06.59	2:49.52

**上課地點：**(上課日期及時間可見表 II, III)

I)城門谷游泳池 (大窩口港鐵站 B 出口)

II)葵盛游泳池 (葵芳地鐵站站 C 出口)

III)深水埗公園游泳池 (深水埗港鐵站 C 出口)

IV)荔枝角公園游泳池 (美孚港鐵站 C 出口)

**表 II**

#各區第一階段擬定上課日期、時間及地點：

地區	班別	名額	日期	星期	時間	上課地點
荃灣	TW1A 及 TW1B	20	01/04/2016 - 30/09/2016	一、三、五	18:00-20:00	城門谷游泳池 (主池/習泳池)
			05/04/2016 - 29/09/2016	二、四	18:30-20:30	葵盛游泳池
深水埗	SSP1A 及 SSP1B		18/04/2016 - 30/09/2016	一、三、五	18:00-20:00	深水埗公園游泳池
			18/04/2016 - 30/06/2016	二、四	18:30-20:30	葵盛游泳池
			05/07/2016 - 29/09/2016	二、四	17:00-19:00	深水埗公園游泳池

**表 III**

#各區第二階段擬定上課日期、時間及地點：

地區	班別	名額	日期	星期	時間	上課地點
荃灣	TW1A 及 TW1B	20	03/10/2016 - 31/03/2017	一、三、五	18:00-20:00	城門谷游泳池 (主池/習泳池)
			04/10/2016 - 26/01/2017	二、四	17:00-19:00	深水埗公園游泳池
			02/02/2017 - 30/03/2017	二、四	17:00-19:00	荔枝角公園游泳池
深水埗	SSP1A 及 SSP1B		03/10/2016 - 31/01/2017	一、三、五	18:00-20:00	深水埗公園游泳池
				二、四	17:00-19:00	
			01/02/2017 - 31/03/2017	一至五	17:00-19:00	荔枝角公園游泳池

#如因天氣關係而取消課堂，本會將不會安排補堂；有關確實的上課時間及地點將會另行通知入選學員。

**獎勵：**完成各個階段課程及經評核合格和達到八成出席率的學員可獲頒發證書乙張

**報名方法：**填妥報名表格、連同兩個長池或短池項目符合第二組的達標時間紀錄、連同身份証副本及一個已附足夠郵費之信封（回郵信封將寄出申請者的身份證副本及有關的收據），交回或寄回香港業餘游泳總會 — 觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室

**費用及繳費方法：**每次繳交 3 個月學費(即港幣 900 元正)，每階段共繳費兩次（即港幣 1800 元正）。只接受劃線支票付款(支票抬頭請寫“HKASA”，每位參加者須分開支票)。

課程日期	截止報名及繳費日期
01/04/2016 – 30/06/2016	25/03/2016
02/07/2016 – 30/09/2016	27/06/2016
03/10/2016 – 31/12/2016	26/09/2016
03/01/2017 – 31/03/2017	27/12/2016

**注意事項：**

1. 青苗游泳訓練計劃全年均接受報名直至課程額滿，唯以先到先得方式取錄合資格者
2. 每位參加者(包括舊生)每年均須辦理報名手續
3. 如開課日期首天前一星期，報名人數不足十人，課程將取消
4. 獲選名單將於香港業餘游泳總會網頁內發放

如有查詢，請致電 2572 8594 與本會職員聯絡，或瀏覽本會網頁 [www.hkasa.org.hk](http://www.hkasa.org.hk)  
辦公時間：星期一至五，上午 10 時至下午 1 時 / 下午 2 時至 5 時

#主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。