



香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(Incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

檔案編號：SP/LSTT/23/14

敬啟者：

香港拯溺訓練精英隊(Elite Squad)

為了促進拯溺精英運動的可持續發展，培訓精英中的精英，香港拯溺訓練隊將成立精英隊(Elite Squad)。我們除了會按個人能力為精英隊隊員安排增潤訓練外，更會安排海外訓練(現已計劃於2023年11月到德國進行集訓)，進一步提升個人能力。

精英隊每月的基本訓練節數需為30節，最低出席率為90%。如連續兩個月未達到出席率要求，會被取消精英隊資格，並於下個年度才可會再作次接受其進升精英隊的申請。

精英隊入選要求

1. 為香港拯溺訓練隊主隊(NS) 或支隊(RS) 成員；及
2. 於2022年4月1日至2023年6月17日期間，參與本地比賽、全國賽或海外賽事期間，所取得單項/拋繩*成績達精英標(ES標)，即世界紀錄時間+20%(附件1)。

* 拋繩項目只計算施救員，不計算溺者

精英隊資格將會於每年4月1日重新作出檢視，如前一年度內的比賽成績未達ES標者，將會被重新分配至原本的訓練隊伍。ES標會於每年5月31日按當時世界紀錄更新。

如有興趣加入精英隊的運動員，請於2023年6月20日前填妥附件2. 香港拯溺訓練精英隊入隊申請表，填妥個人資料及申報上述賽事中取得符合資格的項目成績，並電郵至 chisanglam@hklss.org.hk。精英隊將會於2023年7月1日開始運作，獲取錄的精英隊員將會在2023年6月30日前以電郵確認。

李健聰

香港拯溺訓練隊 署理總教練

二零二三年六月三日

附件1. ES達標時間表

附件2. 香港拯溺訓練精英隊入隊申請表





香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

附件 1

ES 達標時間表

(按 2023 年 5 月 31 日當日計算)

	Male WR	ES 標 M WR+20%
50m Manikin carry	00:27.27	0:32.72
100m Manikin carry with fins	00:44.04	0:52.85
100m Manikin tow with fins	00:49.02	0:58.82
100m Rescue Medley	00:57.66	1:09.19
200m Obstacle swim	01:53.16	2:15.79
200m Super lifesaver	02:04.33	2:29.20
Line Throw	00:08.99	0:10.79

	Female WR	ES 標 F WR +20%
50m Manikin carry	00:32.8	0:39.35
100m Manikin carry with fins	00:49.3	0:59.16
100m Manikin tow with fins	00:55.40	1:06.48
100m Rescue Medley	01:08.06	1:21.67
200m Obstacle swim	02:01.88	2:26.26
200m Super lifesaver	02:16.07	2:43.28
Line Throw	00:10.4	0:12.48

每年將會按當時世界紀錄時間作出更新，以符合當前標準。





香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

附件 2

香港拯溺訓練精英隊入隊申請表

運動員姓名：_____

甲部、成績申報

比賽日期	賽事名稱	項目名稱	時間 (分:秒.百份秒)
			: .
			: .
			: .
			: .
			: .
			: .

乙部、運動員聲明

- 本人所上述所提交的資料皆正確無誤。
- 本人明白香港拯溺訓練精英隊入隊要求，並願意遵守有關出席訓練的守則，及願意按教練指示進行精英隊訓練。

運動員簽署：_____

家長/監護人簽署(18歲以下人士適用)：_____

日期：_____

