



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/23/26

香港拯溺訓練隊隊員招募

為促進拯溺運動可持續發展，尋找有潛質的運動員，香港拯溺總會現公開招募新隊員。成功通過入隊測試者會獲編入香港拯溺訓練隊參與恆常訓練，更有機會代表香港參加國際賽事。請各屬會推薦有潛質運動員進行入隊測試，詳情如下：

日期：2023年9月8日

時間：晚上七時至九時

地點：灣仔游泳池

費用：全免

年齡：主隊 15 歲或以上 / 地區支隊 13 歲或以上

資格：必需由屬會推薦及曾參加香港拯溺總會所舉辦之任何拯溺比賽

入選準則

每位參加測試的運動員最多可選擇以下其中三個項目作為測試項目，三項全部達標者將按達標時間編入主隊或地區隊。如你在 2022-23 拯溺(泳池)分齡賽第二回 或 2023-24 拯溺(泳池)分齡賽第一回取得其中項目的達標時間，申報該項目可視為已達標。

達標時間

項目	主隊 (N 標)		地區隊 (RA 標) (19 歲*或以上)		地區隊 (RY 標) (18 歲*或以下)	
	男	女	男	女	男	女
1. 50 米運送假人	37.87	44.58	41.03	48.30	44.18	52.01
2. 100 米穿蛙鞋運送假人	56.77	1:05.99	1:01.50	1:11.49	1:06.23	1:16.99
3. 100 米穿蛙鞋拖帶假人	1:07.58	1:18.84	1:13.22	1:25.41	1:18.85	1:31.98
4. 100 米混合救生	1:20.68	1:32.99	1:27.40	1:40.74	1:34.12	1:48.49
5. 200 米障礙游泳	2:27.43	2:41.36	2:39.72	2:54.81	2:52.00	3:08.26
6. 200 米超級施救員	2:55.64	3:14.56	3:10.28	3:30.77	3:24.92	3:46.98
7. 400 米游泳	5:30.00	6:00.00	5:45.00	6:15.00	6:00.00	6:30.00

*按測試年 12 月 31 日的歲數計算

報名方法

請於 8 月 31 日或之前填妥表格 C003 拯溺訓練隊入隊申請表，並連同本信件內附之入隊測試項目申報回條及聲明書，親身遞交香港拯溺總會辦事處。請注意，如未能於限期前提交有關申請，將不作處理。

競賽委員會主委
梁智輝





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

香港拯溺訓練隊入隊測試項目申報

回 條

運動員姓名：_____

入隊測試項目申報

本人欲參加 2023 年 9 月 8 日的入隊測試。

入隊測試項目(請於欲參加的空格加上✓號，最多可申報三項)：

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 50 米運送假人 | <input type="checkbox"/> 100 米穿蛙鞋運送假人 |
| <input type="checkbox"/> 100 米穿蛙鞋拖帶假人 | <input type="checkbox"/> 100 米混合救生 |
| <input type="checkbox"/> 200 米障礙游泳 | <input type="checkbox"/> 200 米超級施救員 |
| <input type="checkbox"/> 400 米游泳 | |

本人申報在 2022-23 拯溺(泳池)分齡賽 第二回 或 2023-24 拯溺(泳池)分齡賽 第一回 曾做出以下項目達標時間：

比賽名稱	項目	達標時間

本人謹此聲明，上述所提交的資料皆正確無誤，並明白如有錯漏，香港拯溺總會有權拒絕本人之入隊測試申請。

參加者簽署：_____

日期：_____





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

測試聲明書

本人_____ 知悉自己有責任在游泳/體能測試中，監察自己的身體情況。
當身體不適時，會停止測試及通知測試員。

在簽這份告知聲明書前，本人已詳閱此書之內容及清楚了解各測試過程及內容。

再者，本人清楚了解這項測試是有其危險性存在的，本人同意參與這項體能測試及對當中的危險性負責，不會對香港拯溺總會及其員工追究責任。

參加者簽署

日 期

未滿十八歲參加者須由家長/監護人簽署：

本人_____ 知悉小兒/小女_____ 有責任在游泳

/體能測試中，監察自己的身體情況。當身體不適時，會停止測試及通知測試員。

在簽這份告知聲明書前，本人已詳閱此書之內容及清楚了解各測試過程及內容。

再者，本人清楚了解這項測試是有其危險性存在的，本人同意小兒/小女參與這項體能測試及對當中的危險性負責，不會對香港拯溺總會及其員工追究責任。

參加者家長/監護人簽署

日 期

