



中國香港拯溺總會
HONG KONG CHINA LIFE SAVING SOCIETY
(incorporated with limited liability)

檔案編號：SP/LSTT/23/63

香港拯溺訓練隊青年隊員招募

為促進拯溺運動可持續發展，尋找有潛質的運動員，中國香港拯溺總會現公開招募青年隊員。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：2024年1月11日

時間：晚上七時至九時

地點：>>中山公園游泳池<<

費用：全免

年齡：13歲 - 18歲（以2024年12月31日的歲數計算，被推薦的運動員必需已登記為推薦屬會之拯溺競賽運動員，及曾參加中國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、2023-24拯溺(泳池)分齡賽第一回或2023全港公開拯溺錦標賽暨發展盃邀請賽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 (RY標) (18歲*或以下)	
	男	女	男	女
1. 50米運送假人	37.87	44.58	44.18	52.01
2. 100米穿蛙鞋運送假人	56.77	1:05.99	1:06.23	1:16.99
3. 100米穿蛙鞋拖帶假人	1:07.58	1:18.84	1:18.85	1:31.98
4. 100米混合救生	1:20.68	1:32.99	1:34.12	1:48.49
5. 200米障礙游泳	2:27.43	2:41.36	2:52.00	3:08.26
6. 200米超級施救員	2:55.64	3:14.56	3:24.92	3:46.98
7. 400米游泳	5:30.00	6:00.00	6:00.00	6:30.00

*按2024年12月31日的歲數計算

報名方法

請於2024年1月4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電郵至 tonylee@hkcss.org.hk。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 2024 年 1 月 11 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、2023-24 拯溺(泳池)分齡賽第一回或 2023 全港公開拯溺錦標賽暨發展盃邀請賽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，中國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：_____



中國香港拯溺總會
HONG KONG CHINA LIFE SAVING SOCIETY
(incorporated with limited liability)

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，不會對中國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，不會對中國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