



# 中國香港拯溺總會

## HONG KONG CHINA 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/25/14  
日期： 2025年8月21日  
致： 各屬會代表  
由： 競賽委員會  
知會： 行政經理

### 香港拯溺訓練隊隊員招募

為發掘更多有潛質的運動員，中國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，更有機會代表中國香港參加國際賽事。請各屬會推薦有潛質運動員進行入隊測試，詳情如下：

日期： 2025年9月28日  
時間： 晚上7時至9時  
地點： 灣仔游泳池  
費用： 全免  
年齡： 11歲或以上  
資格： 必需由屬會推薦及曾參加以下拯溺比賽：  
1) 中國香港拯溺總會舉辦的(泳池/海洋)分齡賽 或  
2) 拯溺海洋·沙灘計分賽系列或  
3) 全港公開拯溺錦標賽暨發展盃邀請賽 或  
4) 全港中學校際拯溺比賽

名額： 2男2女

#### 入選準則

每位參加測試的運動員需進行一項指定項目-50米自由泳及最多可選擇以下自選項目其中三項作為測試項目，三項全部達標者將有機會按達標時間編入主隊或支隊，如在2025-26年度拯溺(泳池)分齡賽成功達標，可以申報代替測試結果。

若入選的運動員年齡低於13歲，運動員必須於年滿13歲後一年內考獲銅章，否則其隊員資格將會失效。於2025年12月31日或之前年滿13歲的入選運動員需於2026年3月31日考獲銅章，否則其隊員資格將會失效。





# 中國香港拯溺總會

## HONG KONG CHINA LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

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

### 自選項目

1. 50 米運送假人賽
2. 100 米穿蛙鞋運送假人賽
3. 100 米穿蛙鞋拖帶假人賽
4. 100 米混合拯救賽
5. 200 米游泳障礙賽
6. 200 米超級施救員賽
7. 400 米游泳

如有多於 2 名達標者達標，將會按以下次序取錄：

- 1) 達主隊時間優先
- 2) 按 50 米自由泳時間判定優先取錄次序

### 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 米運送假人賽	35.90	41.23	38.90	44.67	41.89	48.10
2. 100 米穿蛙鞋運送假人賽	56.77	1:05.93	1:01.50	1:11.42	1:06.23	1:16.92
3. 100 米穿蛙鞋拖帶假人賽	1:07.43	1:16.99	1:13.05	1:23.41	1:18.67	1:29.82
4. 100 米混合拯救賽	1:18.86	1:27.86	1:25.44	1:35.19	1:32.01	1:42.51
5. 200 米游泳障礙賽	2:27.43	2:40.30	2:39.72	2:53.65	2:52.00	3:07.01
6. 200 米超級施救員賽	2:41.80	3:04.99	2:55.28	3:20.41	3:08.76	3:35.82
7. 400 米游泳	5:30.00	6:00.00	5:45.00	6:15.00	6:00.00	6:30.00

\*按 2025 年 12 月 31 日的歲數計算

### 報名方法

請於 2025 年 9 月 19 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，親身遞交或郵寄至中國香港拯溺總會辦事處（地址：香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 21 樓）。請注意以郵寄方式會以郵戳為準，而未能於限期前提交有關申請，將不作處理。

如有任何查詢，請於辦公時間內致電 2511 8363 與體育主任李慧巧女士聯絡。

梁智輝  
競賽委員會主委  
(香港拯溺隊總教練 李健聰代行)

