



HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION LTD.

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

Hong Kong Artistic Swimming Star Award Scheme

香港韻律泳
星章計劃

(二零二三年五月二十五日更新版)

目錄

韻律泳考核安排及教練指引	P. 1 - 3
韻一至八星級證書課程大綱	P. 4 - 11
教授及考核資格表	P. 12
考試及證書費用表	P. 12
各類表格	P. 13 -14

中國香港游泳總會韻律泳考核安排及教練指引

中國香港游泳總會於二零二三年四月一日實行以下有關訓練及考核各級證書之指引。

1. 所有韻律泳的證書課程，均可透過總會主辦、代辦、合辦及協辦的形式舉行，唯必須由安排參予由總會指定的考核，並須繳付所需費用。
2. 所有教練級別之訓練課程必須由總會主辦及考核。
3. 所有韻律泳的教練，需持有由中國香港游泳總會發出的有效韻律泳教練證書，而助教則最少持有韻律泳五星級別的資格。
4. 屬會及個別教練所舉辦的一至五星級別證書課程，均可由合資格任教的教練負責考核；亦可向總會申請安排考試，所有考試均須繳付所需費用。而六至八星的級別，則需視乎有關教練的級別而有所不同。(詳情請參閱 12 頁)
5. 一、二、三及四星證書，可由教練於訓練課程開始前購買及由教練親自發給取得合格的學員，教練不得以任何藉口拖延或扣押學員應有的證書；其餘證書，學員須親自到總會秘書處領取或可持有證書持有人之授權書代領。收費詳情如下：—

一至八星級證書 — 100 元

6. 所有屬會及個別級別教練開辦之證書訓練課程或考試，於考核後兩星期內必須將有關文件，如考試評分表格及考試申請書等呈交總會存案，否則所授教的課程將不予承認。
7. 所有合格資格之各級教練必須為總會會員，須每年註冊登記並填寫表格，獲執行委員會確認後，方能進行考核、購買證書及獲安排參與總會主辦、代辦、合辦及協辦的所有級別證書之教授及考核工作，並可獲發該年度之教練證。
8. 所有合格資格之各級教練，必須兩年內出席最少一次總會所安排的教練深造/延續/補充課程。沒有出席教練深造/延續/補充課程者，將不獲接受每年度的教練註冊登記。
9. 如學員取得合格後方可申請領取證書；如未能在一年內申請領取證書、學員須重新參與考試，再獲取合格方可領取證書。

10. 由二零零四年六月一日起，持有由韻律泳協會發出一級教練資格者，需先同時通過五星證書考試合格，同時取得香港教練級別評定計劃甲部份合格後，方可申請領取等同資格別的教練證書。
11. 因遺失而補領證書或申請持有多張證書，所補領或多張之證書不會再印上副本的字句；在證書號碼後會加上(2)代表第二張證書，加上(3)代表第三張證書如此類推，並須繳付所需費用。
12. 參與以上各項證書課程訓練及考試人仕，必須是中國香港游泳總會註冊韻律泳的會員。
13. 所有港隊教練的資格須由執委會授權及委任。
14. 此訓練大綱及指引如有任何增加、修改及刪除，必須得中國香港游泳總會執行委員會通過及授權；而所增加、修改及刪除之條文，並須以書面通知所有相關人仕。
15. 如對此訓練大綱及指引有任何疑問或意見可致函中國香港游泳總會辦事處查詢。

向中國香港游泳總會申請安排考試程序

1. 必須在考試日期前兩星期將申請表格交回總會。
2. 申請表須填妥預算考試日期、地點、考生及負責人資料。
3. 考試費須隨申請表繳交，支票須寫明「中國香港游泳總會」並加劃線。
4. 考生如退出或缺席考試，作不合格論，考試費概不發還。
5. 考生如因病缺席可連同醫生證明書向總會重新申請考試日期。
6. 申請由中國香港游泳總會安排考試，則同級別考試人數不可少於 8 人。

教練指引

1. 遵守及執行由中國香港游泳總會訂定的各別證書之訓練程序。
2. 在進行韻律泳訓練時，每名教練最多只能照顧不多於十二名學員。
3. 教練需在課程開始時，確定每名學員最少能游不少於五十米的距離。
4. 教練不可將學員的證書及考試成績申報書私下保管，以免造成不必要的麻煩。
5. 訓練時如發生意外，除必須採取適當的救援行動外；並須立即通有關當局及總會。負責教練如在不妨礙有關當局之正常調查工作時，必須在兩星期內以書面提交意外報告。
6. 保持誠懇及友善地教導學員，並鼓勵及支持學員參加韻律泳比賽。
7. 所有參與總會舉辦的服務工作為義務性質。
8. 總會每年會根據教練服務多少，而頒發不同的服務獎或紀念品。
9. 出色的教練，將被安排前往海外進行韻律泳或有關課程的進修或考察。

2023

韻律泳一至八星級證書課程大綱

Hong Kong Artistic Swimming Awards Scheme - Star 1 to 8

一星證書課程 (Star 1)

參加條件：此為基本課程，惟各參加者必須能夠游泳 50M 及 踏水 30秒，
當學員經過訓練及完成下列考核後，將頒予一級星章及證書。

教授：本會註冊一級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1. 定位仰浮 Stationary Back Layout Flat Scull	10 秒 10sec.
2. 定位屈膝俯浮 Stationary Bent Knee Front Layout Position	10 秒 10sec.
3. 頭向仰浮 Head First Scull	15公尺 15m
4. 腳向仰浮 Foot First Scull	15公尺 15m
5. 定位踩水 Eggbeater Stationary	20 秒 20sec.
6. 仰泳腿 Back Flutter Kick	20公尺 20m
7. 抬頭胸泳 Breast Stroke Head Up	20公尺 20m
8. 水桶 Tub	旋轉 360度 (左 / 右) Turning 360° (Right or Left)
9. 水車輪 Water Wheel	旋轉 360度 (左 / 右) Turning 360° (Right or Left)
10. 套花 Routine Element 1. 胸泳 Breast Stroke 2. 定位踩水 Eggbeater Stationary 3. 定位仰浮 Back Layout 4. 頭向仰浮 Head First Scull 5. 水桶旋轉 360度 Tub Turn 360° 6. 腳向仰浮 Foot First Scull	項目 1-6 須依次序完成， 前行 ≥15公尺 Elements 1-6 are to be performed in the order listed, Travelling ≥ 15m

考核：由本會註冊一級教練或以上資歷者負責，考試範圍與訓練內容相同，
須要完成上列第一至第十項動作，並需其中九項動作合格。

證書費

100

二星證書課程 (Star 2)

參加條件：一級星章持有人如完成下列考試後，可頒予二級星章及證書。

教授：本會註冊一級教練或以上資歷者負責

訓練內容：	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
	1. 定位魚雷 Stationary Propeller Flat Scull	10 秒 10sec.
	2. 腳向魚雷 Propeller Or Torpedo	15公尺 15m
	3. 側向踩水 Eggbeater Travelling Sideways	15公尺 15m
	4. 俯浮倒推 Paddle Scull (Front Layout Position)	15公尺 15m
	5. 頭向俯浮 Front Layout Position(Head First)	15公尺 15m
	6. 四面旋轉踢腿 Rotate Kicking	每個旋轉 90度，20公尺 Each Rotate 90°, 20m
	7. 結形 Pretzel	旋轉 360度 (左 / 右) Turning 360° (Right or Left)
	8. 團身後筋斗 Back Tuck Somersault	完成動作 Complete Figure
	9. 交替仰浮屈膝 Alternate Sailboats	完成動作 Complete Figure
	10. 套花 Routine Element 1. 仰泳腿配合手動作 Back Crawl with Variations 2. 交替仰浮屈膝 Alternate Sailboats 3. 水桶旋轉 180度 Tub Turn 180° 4. 腳向魚雷 Propeller 5. 結形旋轉 180度，接結形後筋斗 Pretzel Turning 180°, Somersault in Pretzel Position 6. 側向踩水 Eggbeater Travelling Sideways	項目 1-6 須依次序完成， 前行 ≥15公尺 Elements 1-6 are to be performed in the order listed, Travelling ≥ 15m

考核：由本會註冊一級教練或以上資歷者負責，考試範圍與訓練內容相同，須要完成上列第一至第十項動作，並需其中九項動作合格。

證書費

100

三星證書課程 (Star 3)

參加條件：二級星章持有人如完成下列考試後，可頒予三級星章及證書。

教授：本會註冊一級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1.	頭向魚雷 Reverse Propeller	15公尺 15m
2.	俯浮倒立手 Support Scull (Front layout position)	15公尺 15m
3.	前向踩水 Eggbeater Travelling Forward	15公尺 15m
4.	抬頭自由腿 Front Flutter Kick (head up)	12公尺 12m
5.	水面弧形 Surface Arch Position	完成姿勢 Complete Position
6.	前屈體姿勢 Front Pike Position	完成姿勢 Complete Position
7.	水下單芭蕾舞腿姿勢 Submerged Ballet Leg Position	完成動作 Complete Figure
8.	後屈體筋斗 Back Pike Somersault	完成動作 Complete Figure
9.	低位倒立 Support Scull Drill	腳腕以上 Above Ankle
10.	套花 Routine Element 1. 抬頭自由腿 Front Flutter Kick (Head up) 2. 頭向仰浮 Head First Scull 3. 後屈體筋斗 Back Pike Somersault 4. 頭向魚雷 Reverse Propeller 5. 低位倒立 Support Scull Drill 6. 前踩水 Eggbeater Travelling Forward 7. 前屈體姿勢 Front Pike Position	項目 1-7 須依次序完成， 前行 ≥15公尺，轉變 1次方向 Elements 1-7are to be performed in the order listed, Travelling ≥ 15m, 1 Direction Change

考核：由本會註冊一級教練或以上資歷者負責，考試範圍與訓練內容相同，須要完成上列第一至第十項動作，並需其中九項動作合格。

證書費

100

四星證書課程 (Star 4)

參加條件：三級星章持有人如完成下列考試後，可頒予四級星章及證書。

教授：本會註冊一級教練或以上資歷者負責

訓練內容：	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
	1. 定位仰浮 (雙向手) Split Scull	10秒 10sec.
	2. 芭蕾舞姿勢 Ballet Leg Position	10秒 10sec.
	3. 倒立團身姿勢 Inverted Tuck Position	10秒 10sec.
	4. 劈叉姿勢 Split Position	10秒 10sec.
	5. 平台倒立 Table Top Position (Support Scull)	10秒 10sec.
	6. 韻律游 Synchro. Stroke	12公尺 12m
	7. 踩水轉身 Eggbeater Turn	旋轉 180度 (左 / 右) Turning 180° (Right or Left)
	8. 俯浮接前屈體姿勢 Pulldown - Front Layout to Front Pike Position	完成動作 Complete Transition
	9. 火鶴姿勢 Flamingo Position	完成姿勢 Complete Position
	10. 魚尾姿勢 Fishtail Position	完成姿勢 Complete Position

考核：由本會註冊一級教練或以上資歷者負責，考試範圍與訓練內容相同，須要完成上列第一至第十項動作，並需其中九項動作合格。

證書費
100

五星證書課程 (Star 5)

參加條件：四級星章持有人如完成下列考試後，可頒予五級星章及證書。

教授：本會註冊一級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1. 沖起 Thrust	完成動作 Complete Transition
2. 踢腿接踩水過渡動作 Flutter Kick to Eggbeater Transitions	15公尺 15m
3. 踩水躍起 Eggbeater Boost	腰或以下 Waist or under
4. 直腿起單芭蕾舞腿 Straight Ballet Leg	規定動作 106 Figure 106
5. 高位倒立 Vertical Position	10 秒，腳腕以上五公分 10 sec, Above the ankle
6. 鶴立接直立屈膝 Crane to Bent Knee Vertical	膝蓋或以上 Knee or above
7. 綻敷式 Blossom	規定動作 302 Figure 302
8. 越步 Walkover Front Transition	完成動作 Complete Transition
9. 基普屈膝 Kipnus	規定動作 315 Figure 315
10. 屈膝水面弧姿勢 Bent Knee Surface Arch Position	完成動作 Complete Transition

考核：由本會註冊二級教練或裁判資歷者負責，考試範圍與訓練內容相同，須要完成上列第一至第十項動作，並需其中九項動作合格。

證書費

100

六星證書課程 (Star 6)

參加條件：五級星章持有人如完成下列考試後，可頒予六級星章及證書。

教授：本會註冊二級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1.	騎士姿勢 Knight Position	完成姿勢 Complete Position
2.	反屈膝聯合旋轉 Reverse Bent Knee Combined Spin	完成動作 Complete Transition
3.	仰浮接水面弧姿勢接仰浮 Back Layout to Surface arch Position to Back Layout	完成動作 Complete Transition
4.	前越步 Walkover Front	完成動作 Complete Transition
5.	單手躍起 Boost (One Arm Raised)	腰或以下 Waist or under
6.	基普式 Kip	規定動作 311 Figure 311
7.	仰浮接水面弧姿勢接劈叉姿勢 Back Layout to Surface arch Position to Split Position	完成動作 Complete Transition
8.	前屈體接劈叉姿勢 Front Pike to Split Position	完成動作 Complete Transition
9.	劈叉姿勢接臀部旋轉 180度 Split Position, Hip Rotate to 180°	完成動作 Complete Transition
10.	水滴 Water Drop	規定動作 363 Figure 363

考核：由本會註冊三級教練或以上資歷者自行安排考核，考試範圍與訓練內容相同，須要完成上列第一至第十項動作，**並需十項動作合格**。

證書費

100

七星證書課程 (Star 7)

參加條件：六級星章持有人如完成下列考試後，可頒予七級星章及證書。

教授：本會註冊二級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1.	劍魚式 Swordfish	規定動作 401 Figure 401
2.	火鶴展開接直立屈膝 Surface Flamingo Position unroll to Bent Knee Vertical Position	完成動作 Complete Transition
3.	梭魚 Barracuda	規定動作 301 Figure 301
4.	後越步 Walkover Back	完成動作 Complete Transition
5.	鶴立接倒立 Crane to Vertical	完成動作 Complete Transition
6.	水下雙芭蕾舞腿接水下火鶴 Submerged Double Ballet Legs to Submerged Flamingo Position	完成動作 Complete Transition
7.	倒立屈膝 180度 Bent Knee Vertical Spin 180°	完成動作 Complete Transition
8.	水下芭蕾舞腿接鶴立姿勢 Submerged Ballet Leg to Crane Position	完成動作 Complete Transition
9.	前阿瑞爾納式 Front Ariana	規定動作 359 Figure 359
10.	聯合旋轉360度 Combined Spin 360°	完成動作 Complete Transition

考核：由本會指派的註冊二級教練或裁判資歷者負責 或

由本會註冊三級教練或以上資歷者自行安排考核，考試範圍與訓練內容相同，

須要完成上列第一至第十項動作，**並需十項動作合格。**

證書費
100

八星證書課程 (Star 8)

參加條件：此為該項獎勵計劃中之最高級者，完成下列考試之七級星章持有人，將頒予八級星章及證書。

教授：本會註冊二級教練或以上資歷者負責

訓練內容：

	指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1.	沖起劈叉 Rocket Split	完成動作 Complete Transition
2.	火鶴屈膝 Flamingo Bent Knee	規定動作 140 Figure 140
3.	鯨魚式 Porpoise	規定動作 355 Figure 355
4.	倒立屈膝半周轉體 Bent Knee Vertical Half Twist	完成動作 Complete Figure
5.	鶴立半周轉體 Crane Half Twist	完成動作 Complete Figure
6.	天鵝尼塔旋轉180度 Swanita Spinning 180°	規定動作 227d Figure 227d
7.	屈膝上旋 180度 Bent Knee Spin Up 180°	完成動作 Complete Transition
8.	埃菲爾塔式 Eiffel Tower	規定動作 125 Figure 125
9.	蒼鷺式 Heron	規定動作 342 Figure 342
10.	單人自由自選 Solo Free Routine	2分鐘或以上 Minimum of 2:00 minutes.

考核：由本會指派的註冊二級教練或裁判資歷者負責 或
由本會註冊三級教練或以上資歷者自行安排考核，考試範圍與訓練內容相同，
須要完成上列第一至第十項動作，**並需十項動作合格。**

證書費

100
