



## 跳水推廣計劃 (2025-2026)

(Organized by HKGSA and subvented by LCSD / 由中國香港游泳總會主辦 康樂及文化事務署資助)

### 2025-2026 中級班評核試

- 日期 : 2025 年 10 月 18 日 (星期六)
- 時間 : 09:00-18:00
- 地點 : 九龍公園游泳池 – 跳水池
- 組別 : 男子組一米跳板、男子組三米跳板 及 女子組一米跳板、女子組三米跳板
- 參加資格 :
1. 本年度中級班課程學員 (費用全免) ;
  2. 如學員曾參加中國香港游泳總會所舉辦之香港公開跳水賽或新秀賽或分齡賽或計分賽 (包括各組別單人及雙人一米跳板, 三米跳板及跳台), 其結業測試成績將作獨立計算及不會獲發紀念獎牌, 學員完成評核試後可獲發評核試完成證書乙張。

#### 測試動作要求 :

##### 一米跳板

- 1 個規定動作 101 (A,B,C 姿勢組別不限)。
- 1 個自選動作由 1、2、4 及 5 組內選擇。101 不可重複規定動作 A,B,C 姿勢組別。
- 男、女子組別均不可以前、後倒下及腳入水 100 及 200 作為測試動作。

##### 三米跳板

- 1 個規定動作由 1、2 及 4 組半週內選擇。前、後倒下及腳入水(100 及 200)亦可作規定動作。
- 1 個自選動作由 1、2 及 4 組半週內選擇。不可重複規定動作 A,B,C 姿勢組別。前、後倒下及腳入水(100 及 200)亦可作自選動作, 不可重複規定動作姿勢組別。

\*\* 前、後倒下(站立或坐倒均可)及腳入水(100 及 200)難度分數為 1.0(A,B,C 姿勢不限)。

\* 1 米及 3 米板測試動作要求, 男、女子組相同。

\* 1 米及 3 米板, 1 組測試動作要求**必須立板起跳**, 男、女子組相同。

# 測試動作均限制於初、中級跳水訓練班課程內教授的動作。

# 教練 (及學員) 可因應學員個人 (自己) 能力作出決定評核動作的數目。

- 截止日期 : 報名表格 2025 年 10 月 3 日 (星期五)  
跳水動作表 2025 年 10 月 9 日 (星期四)
- 紀念獎牌 : 各組別最高分數的 10 名學員均會獲發紀念獎牌  
完成評核試的學員均可獲發評核試完成證書乙張
- 報名及查詢 : 地址 : 香港觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9/F L 室  
電話 : 2572 8594 (郭先生)  
測試日資料將上載泳總網頁 [www.hkgswimming.org.hk](http://www.hkgswimming.org.hk)

#### 備註 :

1. 動作表格須呈交一式一份(正本)。動作表格內之動作組別, 教練必須確定, 泳總會恕不負責。
2. 報名表格及跳水動作表格須於截止日期前交到該班教練, 教練請於截止日期前交到中國香港游泳總會辦事處。過期遞交或填報不完整或更改跳水動作將一律不受理。
3. 本會**不接受**個別學員遞交報名表格及跳水動作表格。
4. 未滿十八歲的學員, 報名表格必須由家長簽名同意。

(如有任何更改或爭議, 以中國香港游泳總會最後決定為準)