

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準

15歲或以上運動員參與香港青年隊考核

參加資格：

- 1) 年齡：將於2026年度為15歲或以上；及
- 2) 中國香港游泳總會註冊泳員；及
- 3) 通常在香港居住；及
- 4) 持有以下身份證明文件：
 - A) 持有效香港特別行政區護照；或
 - B) 持有有效的香港身份證及居留簽證，但未持有香港特區護照的非永居運動員（須在每次續期後提交更新文件）；及
- 5) 須於考核當天首先能完成左腳及右腳一字馬及大字馬測試方可獲得參與考核資格。

考核分為兩部份：

第一部分：20分

第二部分：80分

總分為：第一部分 + 第二部分 = 100分

日期	2025年12月07日(星期日)
地點	九龍公園跳水池
考核項目 (佔總成績)	第一部份 (20%) 1) 橋式踢腿 2) 200米自由式計時 第二部份 (80%) (規定動作組別以2026年度年齡計算) 1) Senior Technical Team Elements <ul style="list-style-type: none">● 5個集體技術自選必做動作
報到時間	18:00

中國香港韻律泳訓練隊考核內容及評核標準 15歲或以上運動員參與香港青年隊考核

序號	考核內容 第一部份 (20%)	評分標準
1	橋式踢腿 ● 30秒完成30次動作 (左右腳均須測試)	完成動作: 5分
2	200米自由式計時 ● 九龍公園跳水池 5 個來回	速度計時(評分(滿分 15 分)) - 3 分 00 秒或以下: 15分 - 3 分 01 秒-3 分 10 秒: 13分 - 3 分 11 秒-3 分 20 秒: 10分 - 3 分 21 秒-3 分 30 秒: 7分 - 3 分 31 秒-3 分 40 秒: 5分 - 3 分 41 秒-3 分 50 秒: 3分 - 3 分 51 秒或以上: 1分
小計		滿分為 20 分
序號	考核內容 第二部份 (60%)	評分標準 (評分 (滿分 80 分)) (根據世界泳聯的規定)
1	Senior Technical Team Elements ● 5個集體必做動作 (規定動作組別以2026年度年齡 計算)	第一名: 80分 第二名: 75分 第三名: 70分 第四名: 65分 第五名: 60分 ... 第一名得滿分 80 分開始，以 5 分為基礎遞減，如此類推。
小計		滿分為 80 分