



跳水推廣計劃 (2023-2024)

(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)

2023-2024 中級班評核試

- 日期 : 2023年10月15日(星期日)
- 時間 : 09:30-13:00
- 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 及 4 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

- 由 1、2 及 4 組半週內選擇 1 個規定動作。前、後倒下及腳入水(100 及 200)亦可作規定動作。
- 由 1、2 及 4 組半週內選擇 1 個自選動作。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 及 5 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 2023年10月4日(星期三)
跳水動作表 2023年10月4日(星期三)
- 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 (Ms. Siu)
測試日資料將上載泳總網頁 www.hkgswwimming.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. 本會不接納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)



跳水推廣計劃 (2023-2024)

(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)

2023-2024 中級班評核試

報名表格

姓名：〔中〕 _____ 〔英〕 _____

出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 身份證明文件號碼： _____

聯絡電話： 〔1〕 _____ 〔2〕 _____

本人曾參加本年度跳水推廣計劃：

初級班：泳池名稱 _____

中級班：泳池名稱 _____

報名項目*〔請圈出參加的項目〕：

男子組一米跳板	男子組三米跳板
女子組一米跳板	女子組三米跳板

Applicants aged 18 or above must sign this declaration

I declare that: I am healthy, physically fit, and suitable to participate in this activity. I acknowledge that I am fully aware of all the risks inherent in this activity and agree to assume all of those risks. The Hong Kong Amateur Swimming Association and Leisure and Cultural Services Department shall not be liable for any injury or death which I may suffer in this activity, if the cause of injury or death is due to my own negligence or inadequacy in health and fitness. I understand that if I doubt my ability, I should consult a doctor before taking part in this activity.

年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明

我聲明：我的健康及體能良好，適宜參加是此活動。本人確認絕對知悉參加此項活動的危險，並同意承受所有這些危險。如果我因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，香港業餘游泳總會及康樂及文化事務署則無須負責。本人明白如對本身的身體狀況有懷疑，應於參加此活動前，徵詢醫生的意見。

Signature of applicant 申請者簽署： _____ Date 日期： _____

For Applicants aged below 18, this part should be completed by his/her parent

I declare that: _____ (applicant's name) is healthy, physically fit, and suitable to participate in this activity. Applicant acknowledges that he/she is fully aware of all the risks inherent in this activity and agrees to assume all of those risks. The Hong Kong Amateur Swimming Association and Leisure and Cultural Services Department shall not be liable for any injury or death which applicant may suffer in this activity, if the cause of injury or death is due to his/her own negligence or inadequacy in health and fitness. Applicant understands that if he/she doubts his/her ability, he/she should consult a doctor before taking part in this activity.

未滿十八歲的申請人須由家長填寫此聲明

我聲明：(申請人姓名)的健康及體能良好，適宜參加是此活動。申請人確認絕對知悉參加此項活動的危險，並同意承受所有這些危險。如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港游泳總會及康樂及文化事務署則無須負責。申請人明白如對本身的身體狀況有懷疑，應於參加此活動前，徵詢醫生的意見。

Parent's Signature 家長簽署： _____

Date 日期： _____

In case of any emergency, please contact 如有任何緊急事情，請代通知：

Name in English : _____ 中文姓名： _____
電話號碼： _____ 關係： _____

1. 你所提供的資料只供本會活動報名事宜之用。遞交申請表後，如更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。
2. 截止日期：2023年10月4日(星期三)