

主辦機構:



中國香港游泳總會

資助機構:



Young Athletes Artistic Swimming Training Scheme 2026-27

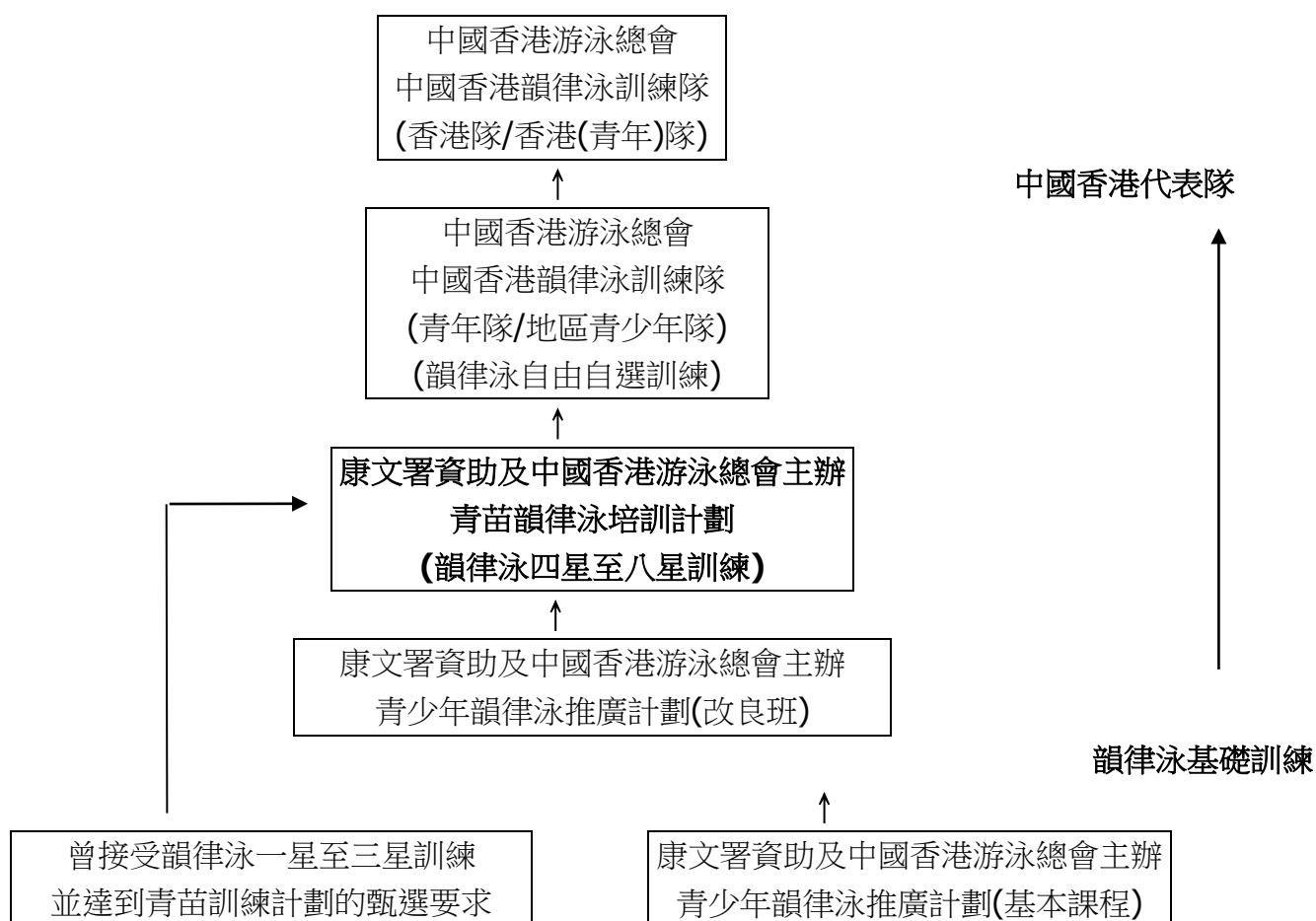
青苗韻律泳培訓計劃 2026-27

簡介及宗旨：

青苗韻律泳培訓計劃共分為兩個階段，(第一階段：二零二六年四月至八月；第二階段：二零二六年九月至二零二七年三月)，每星期進行兩至三課，每課兩小時的訓練。

本計劃希望透過有系統及持續性的訓練，發掘有潛質的學員在未來參與中國香港韻律泳訓練隊的培訓。學員在完成訓練後，會進行評核考試，內容會以韻律泳的技術掌握、上課表現、紀律及出席率為主。表現良好的學員有機會被挑選參加中國香港韻律泳訓練隊訓練，繼而晉升至中國香港隊並參與國際賽事。有關中國香港韻律泳運動員培訓及晉升途徑見下圖：

香港韻律泳運動員晉升途徑：



課程內容：

- I) 課程將由本會委派合資格的資深韻律泳註冊教練按照「香港韻律泳星章獎勵計劃」五至八級星證書課程教授。
- II) 學員在第一階段完結時將按照五星證書內容進行考核，通過考核的學員將被挑選進入第二階段之訓練。

參加資格：

1. 年齡 13 歲或以下 (以 2026 年 12 月 31 日計算)；
2. 必須持有「香港韻律泳星章獎勵計劃」四星或以上證書(持證書將獲優先取錄)；或
3. 通過水試。

報名辦法：填妥報名表格後，連同劃線支票(港幣一千五百元正)、身份證副本及兩個已附足夠郵費之信封及「香港韻律泳星章獎勵計劃」四星或以上之證書副本，於截止報名日期前以郵寄及電郵方式交回中國香港游泳總會 - 九龍官塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室。

	日期	星期	時間	地點	上課日期
第一階段	4/2026 至 8/2026	星期一、三	下午 6 時至 8 時	維多利亞公園游泳池	2026 27, 29/4 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27/5 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29/6 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29/7 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31/8
		星期六	下午 2 時至 4 時	維多利亞公園游泳池 (彈網室)	2026 4, 11, 18, 25/7 1, 8, 15, 22, 29/8
第二階段	9/2026 至 3/2027	星期一、三	下午 6 時至 8 時	維多利亞公園游泳池	2026 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30/9 5, 7, 12, 14, 21, 26, 28/10 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30/11 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 30/12
		星期日	下午 7 時至 9 時	灣仔游泳池	待定

**如有更改，本會將另行通知。*

水試甄選：

第一階段	水試甄選日期	水試甄選時間	水試甄選地點
	11/4/2026 (星期六)	下午 1 時至 3 時	九龍公園游泳池

水試考核內容：

指定動作 / Figure	要求 / Requirement
1. 左/右腳一字馬 Left/Right Leg Split	1 分鐘 1 Minute
2. 魚尾姿勢 Fishtail Position	完成姿勢 Complete Position
3. 前向踩水 Eggbeater Travelling Forward	15 公尺 15 m
4. 前屈體姿勢 Front Pike Position	完成姿勢 Complete Position
5. 直腿起單芭蕾舞腿 Straight Ballet Leg	完成姿勢 Complete Position

學員須達到上述項目一至五合格或以上之成績；

學員必須成功通過水試甄選，方可參與水上課堂。

索取表格地點：

- 1) 中國香港游泳總會辦事處 – 九龍官塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室
- 2) 中國香港游泳總會網頁：www.hkgswimming.org.hk

截止報名日期：二零二六年四月二日（星期四）中午十二時正

每班名額：20 人

費用：兩階段合共港幣 1500 元正

獲選名單：將於稍後在中國香港游泳總會網頁內發放。

費用：港幣一千五百元正

（支票抬頭請寫 “HKGSA”；每位參加者須分開支票）。

查詢電話：2572 8594 電郵：info@hkgswimming.org.hk

辦公時間：星期一至五，上午 10 時至中午 12 時；下午 1 時至 5 時

備註：

1. 如發現申請者資格不符合此班的要求、資料不齊或逾期遞交，其申請將不被接納。
2. 報名一經接納，所繳交的費用將不獲發還。
3. 參加者必須填妥報名表及「責任聲明書」。未有家長簽署之「責任聲明書」及未能於水試甄選日出席之申請者則當棄權論。
4. 參加者所提供的資料及身份證明文件，只作報名、統計、日後聯絡之用，除獲授權職員外，將不會提供予其他人士。
5. 如因天氣影響而取消的課堂，將不獲補堂或退還費用。
6. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
7. 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終之決定權。