

主辦機構:



香港業餘游泳總會  
Hong Kong Amateur  
Swimming Association

資助機構:



## 2015-16 年度游泳技術改良班(第一期)

宗旨： 透過長期穩定的訓練，提升參加者的游泳技術及發掘有潛質的學員接受香港業餘游泳總會的屬會作進一步的培訓。

上課形式： 本計劃共分兩期，每半年為一期。第一期由四月至九月，第二期由十月至翌年三月，以一小時為一堂。課程編排則為每星期之一、三、五或二、四兩班，學員可同時報名參加兩班，接納與否則按收生情況而定。

名額： 每班 20 人

參加資格： 1. 年齡八至十六歲  
2. 必須通過水試測試及達到下列標準時間(水試於每期訓練班首天舉行。未能出席水試之學員將不獲參加)；身體素質均為考慮因素。

水試內容： 參加者須以捷泳或蛙泳於指定時間內成功游畢 100 公尺。見下表：

捷泳 (100 公尺)									
8 歲		9-10 歲		11-12 歲		13-14 歲		15-16 歲	
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
1:38.21	1:34.38	1:28.26	1:20.94	1:13.95	1:12.40	1:15.63	1:07.25	1:22.00	1:08.75

蛙泳 (100 公尺)									
8 歲		9-10 歲		11-12 歲		13-14 歲		15-16 歲	
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
2:03.25	2:02.31	1:48.42	1:48.93	1:40.46	1:37.05	1:40.23	1:31.00	1:43.50	1:33.67

水試資料:

名額： 每班 30 人 (先到先得)

地點： 所舉辦課程之場地

日期： 課程首堂舉行

甄選結果： 甄選結果將於當日水試完畢後由各負責教練公佈。

費用及繳交辦法：

- i) 遞交水試表格時毋須繳付任何費用，獲接納之參加者須於首日課堂前繳交課程費用。
- ii) 水試費用全免。
- iii) 課程按每月收費。

每月費用	
每星期三堂(逢一、三、五)	每星期兩堂(逢二、四)
\$300	\$200

上課時間： 請參閱背面之時間表

報名辦法： 表格可於本計劃進行之泳池、香港業餘游泳總會及各協辦屬會辦事處索取或於香港業餘游泳總會網頁下載(網址：[www.hkasa.org.hk](http://www.hkasa.org.hk))，填妥表格後請寄回各協辦屬會辦事處。(地址：請參閱背面資料)

查詢電話： 各協辦屬會電話(請參閱背面)/2572 8594 (香港業餘游泳總會)

備註：

1. 參加者不可申請多於一個在同一時段的課程，每個時段的課程每人只可填交一份報名表格；否則將被取消資格。
2. 如發現申請者資格不符合該班的要求、資料不齊或逾期遞交，其申請將不被接納。
3. 報名一經接納，所繳交費用將不獲發還。
4. 參加者必須填妥水試報名表及「責任聲明書」。未有家長簽署之「責任聲明書」及未能出席水試之報考者則當棄權論。
5. 參加者所提供的資料及身份證明文件號碼，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。
6. 每月課堂數目將因場地泳線供應或其他因素而影響，每月課程收費將作出相應調整；如因天氣影響而取消的課堂，將不獲補堂或退還費用。
7. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
8. 如有任何爭議，香港業餘游泳總會保留最終之決定權。