



香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

檔案編號：SP/LSTT/23/14

敬啟者：

香港拯溺訓練精英隊(Elite Squad)

為了促進拯溺精英運動的可持續發展，培訓精英中的精英，香港拯溺訓練隊將成立精英隊(Elite Squad)。我們除了會按個人能力為精英隊隊員安排增潤訓練外，更會安排海外訓練(現已計劃於 2023 年 11 月到德國進行集訓)，進一步提升個人能力。

精英隊每月的基本訓練節數需為 30 節，最低出席率為 90%。如連續兩個月未達到出席率要求，會被取消精英隊資格，並於下個年度才可會再作次接受其進升精英隊的申請。

精英隊入選要求

1. 為香港拯溺訓練隊主隊(NS) 或支隊(RS) 成員；及
2. 於 2022 年 4 月 1 日至 2023 年 6 月 17 日期間，參與本地比賽、全國賽或海外賽事期間，所取得單項/拋繩*成績達精英標(ES 標)，即世界紀錄時間+20%(附件 1)。

* 拋繩項目只計算施教員，不計算溺者

精英隊資格將會於每年 4 月 1 日重新作出檢視，如前一年度內的比賽成績未達 ES 標者，將會被重新分配至原本的訓練隊伍。ES 標會於每年 5 月 31 日按當時世界紀錄更新。

如有興趣加入精英隊的運動員，請於 2023 年 6 月 20 日前填妥附件 2. 香港拯溺訓練精英隊入隊申請表，填妥個人資料及申報上述賽事中取得符合資格的項目成績，並電郵至 chisanglam@hklss.org.hk。精英隊將會於 2023 年 7 月 1 日開始運作，獲取錄的精英隊員將會在 2023 年 6 月 30 日前以電郵確認。

李健聰

香港拯溺訓練隊 署理總教練

二零二三年六月三日

附件 1. ES 達標時間表

附件 2. 香港拯溺訓練精英隊入隊申請表





香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

附件 1

ES 達標時間表

(按 2023 年 5 月 31 日當日計算)

	Male	ES 標
	WR	M WR+20%
50m Manikin carry	00:27.27	0:32.72
100m Manikin carry with fins	00:44.04	0:52.85
100m Manikin tow with fins	00:49.02	0:58.82
100m Rescue Medley	00:57.66	1:09.19
200m Obstacle swim	01:53.16	2:15.79
200m Super lifesaver	02:04.33	2:29.20
Line Throw	00:08.99	0:10.79

	Female	ES 標
	WR	F WR +20%
50m Manikin carry	00:32.8	0:39.35
100m Manikin carry with fins	00:49.3	0:59.16
100m Manikin tow with fins	00:55.40	1:06.48
100m Rescue Medley	01:08.06	1:21.67
200m Obstacle swim	02:01.88	2:26.26
200m Super lifesaver	02:16.07	2:43.28
Line Throw	00:10.4	0:12.48

每年將會按當時世界紀錄時間作出更新，以符合當前標準。





香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

FOUNDING MEMBER OF INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION
MEMBER OF SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA

附件 2

香港拯溺訓練精英隊入隊申請表

運動員姓名：_____

甲部、成績申報

比賽日期	賽事名稱	項目名稱	時間 (分:秒.百份秒)
			: .
			: .
			: .
			: .
			: .
			: .

乙部、運動員聲明

- 本人所上述所提交的資料皆正確無誤。
- 本人明白香港拯溺訓練精英隊入隊要求，並願意遵守有關出席訓練的守則，及願意按教練指示進行精英隊訓練。

運動員簽署：_____

家長/監護人簽署(18歲以下人士適用)：_____

日期：_____

