



# 中國香港拯溺總會

## HONG KONG CHINA 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/26/04/Revised  
日期： 2026年4月9日  
致： 各屬會代表  
由： 競賽委員會  
知會： 行政經理

### 中國香港拯溺訓練隊隊員招募

為發掘更多有潛質的運動員，中國香港拯溺總會現公開招募新隊員。成功通過入隊測試者會獲編入中國香港拯溺訓練隊參與恆常訓練，更有機會代表中國香港參加國際賽事。請各屬會推薦有潛質運動員進行入隊測試，詳情如下：

日期： 2026年5月10日  
時間： 晚上7時至9時  
地點： 灣仔游泳池  
費用： 全免  
年齡： 精英隊：15歲或以上。  
主隊：13歲或以上。  
青年隊：11-29歲。  
資格： 必需由屬會推薦及曾參加以下拯溺比賽：  
1) 2025-26年度拯溺(泳池)分齡賽 或  
2) 2025全港公開拯溺錦標賽暨發展盃邀請賽 或  
3) 2025-2026年度全港中學校際拯溺比賽

#### 入選準則

每位參加測試的運動員最多可選擇以下其中三個項目作為測試項目，三項全部達標者將按達標時間編入主隊或地區隊。名額2男2女，如達標者多於名額數目，會優先取錄達標時間較快的運動員。

如在2025-26年度拯溺(泳池)分齡賽 或 2025全港公開拯溺錦標賽暨發展盃邀請賽 或 2025-2026年度全港中學校際拯溺比賽成功達標，可以申報代替測試結果。





# 中國香港拯溺總會

## HONG KONG CHINA LIFE SAVING SOCIETY

(incorporated with limited liability)

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

### 達標時間

項目	主隊 (N 標)		青年隊 (RA 標) (19 歲*或以上)		青年隊 (RY 標) (18 歲*或以下)	
	男	女	男	女	男	女
1. 50 米運送假人賽	35.83	41.23	38.82	44.67	41.80	48.10
2. 100 米穿蛙鞋運送假人賽	56.77	1:05.84	1:01.50	1:11.33	1:06.23	1:16.82
3. 100 米穿蛙鞋拖帶假人賽	1:06.53	1:16.99	1:12.07	1:23.41	1:17.62	1:29.82
4. 100 米混合拯救賽	1:15.59	1:27.42	1:21.89	1:34.70	1:28.19	1:41.99
5. 200 米游泳障礙賽	2:26.62	2:38.40	2:38.83	2:51.60	2:51.05	3:04.80
6. 200 米超級施救員賽	2:40.54	3:04.99	2:53.91	3:20.41	3:07.29	3:35.82
7. 400 米游泳	5:30.00	6:00.00	5:45.00	6:15.00	6:00.00	6:30.00

\*按 2025 年 12 月 31 日的歲數計算

### 報名方法

請於 2026 年 4 月 24 日或之前 填妥表格 C003 拯溺訓練隊入隊申請表，並連同本信件內附之入隊測試項目申報回條及聲明書，親身遞交或郵寄至中國香港拯溺總會辦事處（地址：香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 21 樓）。請注意以郵寄方式會以郵戳為準，而未能於限期前提交有關申請，將不作處理。

如有任何查詢，請於辦公時間內致電 2511 8363 與體育主任李女士聯絡。

梁智輝

競賽委員會主委

（香港拯溺隊總教練 李健聰代行）

