

## 2025-26 年拯溺(泳池)分齡賽 - 第二回

主辦機構：中國香港拯溺總會  
資助機構：康樂及文化事務署  
日期：2026 年 3 月 14 日（星期六）  
時間：上午 9 時至下午 4 時  
地點：東涌游泳池  
名額：250 名（先到先得，額滿即止）  
截止報名日期：2026 年 1 月 30 日（星期五）  
費用：每位港幣 30 元正

### 參賽資格

1. 已登記成為拯溺競賽運動員，並經由所屬屬會報名參加；
2. 青年、公開及先進組參加者須曾考獲拯溺銅章或以上資格。

組別	年齡（以年份計算）	比賽項目 參賽者將按照其組別參與以下指定項目
兒童組	8 至 10 歲 2016 年至 2018 年出生	50 公尺穿蛙鞋游泳賽#1 50 公尺拯溺背泳賽#2
少年組	11 至 13 歲 2013 年至 2015 年出生	100 公尺穿蛙鞋游泳賽#1 50 公尺拯溺背泳賽#2
青年組	14 至 18 歲 2008 年至 2012 年出生	100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 50 公尺運送假人賽
公開組	19 至 29 歲 1997 年至 2007 年出生	100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 50 公尺運送假人賽
先進組	30 歲以上 1996 年或之前出生	100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 50 公尺運送假人賽

### #項目須知

#### #1：50/100 公尺穿蛙鞋游泳賽

比賽內容：參賽者穿著蛙鞋，響號後起跳入水，以任何泳式進行 50/100 公尺游泳，直至終點觸池完成比賽。參賽者在起跳後至轉池或觸池前必須在水面游泳。在“水面游泳”是指參賽者的頭部要到達水平面。

基本比賽規則參照國際救生總會所發出之救生競賽規則。

除受國際救生總會所發出之救生競賽規則的一般比賽規則所規範之外，以下的行為將導致取消資格：

- i) 開賽前未有穿著蛙鞋入水。
- ii) 起跳後至轉池或觸池前未有在水面游泳。
- iii) 轉池時未能觸及池壁。
- iv) 未能完成賽事。

## #2：50 公尺拯溺背泳賽

比賽內容：參賽者雙手扶池在水中等候。響號後蹬池出發，雙手須於起步後的 5 公尺區內重疊在身體之上，以參賽者頭部越過 5 公尺界限線為準。進行 50 公尺拯溺背泳（即背蛙腳或雞蛋攪拌式），沿途雙手不可鬆開或協助推進。終點前 5 公尺範圍以內，參賽者可伸出一手，作為觸池完成比賽之用，另一手則保持在身體之上。已伸出的手不得作任何協助前進之動作，直至完成比賽。基本比賽規則參照國際救生總會所發出之救生競賽規則。

除受國際救生總會所發出之救生競賽規則的一般比賽規則所規範之外，以下的行為將導致取消資格：

- i) 在出發區的 5 米後以手協助推進。
- ii) 以不正確之「拯溺背泳」作賽。
- iii) 在指定區域內雙手未有重疊在身體之上或鬆開。
- iv) 未能完成賽事。

## 報名手續

須經由屬會透過網上表格報名，方法如下：

1. 下載並填妥以下網址之「拯溺(泳池)分齡賽- 第二回-報名表」，亦可於總會網頁下載表格（請確保報名表所有資料已填妥）  
[https://1drv.ms/x/c/f396487d40c8533a/IQAAYh0gte\\_gRr8V5QMfHzUMAe\\_UrwD8x13EAKfJLZqOyig](https://1drv.ms/x/c/f396487d40c8533a/IQAAYh0gte_gRr8V5QMfHzUMAe_UrwD8x13EAKfJLZqOyig)
2. 將已填妥之報名表副本電郵至：[sport@hklss.org.hk](mailto:sport@hklss.org.hk)
3. 請連同以上已獲屬會代表簽署及屬會蓋章的報名表到本會灣仔辦事處以現金或支票繳付報名費。

## 報名須知：

- 經由中國香港拯溺總會轄下之屬會以團體名義報名，不設個人名義報名。
- 逾期報名或未能於指定時間遞交確認文件或未符合參賽資格之報名將不獲接納。
- 比賽期間發現任何虛報或誤報資料者，將被取消參加資格，所得成績亦告作廢，所繳報名費概不發還。

## 退款安排：

- 任何誤報項目或缺席參賽，不設退款。
- 凡因惡劣天氣或特殊情況而導致賽事取消之處理(沒有延期比賽之安排)，如下：
  - i. 全日比賽完全取消而不設延期之安排，將獲退還所有報名費。
  - ii. 比賽進行中，有兩種情況—
    - (1) 項目已完成檢錄程序，但特殊原因取消（以未有進行預賽為準），已檢錄者將獲退還每人每項港幣\$15，沒有進行檢錄者（缺席），不設退款。
    - (2) 比賽中途腰斬餘下未進行檢錄之項目將獲退還每人每項港幣\$15。

## 惡劣天氣：

在開賽前三小時前天文台懸掛黑色暴雨警告或以上訊號、八號或以上熱帶氣旋警告，當日賽事將取消。在比賽期間天氣突然轉壞，大會將按照當時情況作出決定，屆時請留意廣播。

## 安全：

人生安全是拯溺競賽的首要考慮元素，也是比賽進行過程中最重要的關注事項。比賽過程中總會將提供足夠的救生資源，保障參加者的安全。而參加者亦須考慮個人及別人的安全，在進行比賽當中嚴禁進行任何危及他人或個人的行為。

## 獎勵

- 各年齡組別之 3 位優勝者，將順序獲頒金、銀、銅獎牌；
- 首 8 名勝出之參賽者將可獲頒證書，將於賽事完成後通知屬會到灣仔辦事處領取；
- 任何項目若參賽人數少於 9 位，該項目的最後 1 名的成績將不獲頒發證書，首 3 名的獎牌不受影響。

## 比賽須知

- 賽事編排 – 所有賽事不設初賽，並以最佳時間計算名次。
- 器材
  - i. 所有運動員必須穿著無浮力構造之泳裝及可隨意配戴泳鏡參與各項賽事。
  - ii. 穿蛙鞋之項目需由參賽者自備 **65 x 30 公分**內之蛙鞋（包括鞋身及足踝帶在內）參賽。
  - iii. 部份特定器材必須由大會提供。
- 成績–按照時間最佳之首八名編排。
- 缺席–不設更改運動員，缺席者不得由其他人士補上。
- 上訴費用 –港幣三佰元正
- 基本賽事規則–所有賽事之基本競賽規則，均以國際救生總會所發出之救生競賽規則最新版本(英文版)為準，有關救生競賽規則詳情請見國際救生總會網站：  
<https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/>
- 少年組之比賽內容並未列入國際救生總會所發出之救生競賽規則內，故以本章程為準。
- 中國香港拯溺總會保留修改所有比賽章程及內容之權利。

## 查詢

中國香港拯溺總會灣仔辦事處辦公時間

逢星期一至五上午 9:00 至下午 5:30

逢星期六上午 9:30 至下午 12:30

星期日及公眾假期休息。

電話號碼 2511 8363 傳真號碼 2507 5239