

救恩學校(小學部)第八屆水運會

學生備忘

日期：二零一九年六月二十八日(星期五)

地點：中山紀念公園游泳池

時間：上午八時至下午十二時四十五分

集合地點：看台(見附座位表)

當天為正常上課日子，所有同學必須出席是次活動

甲、水運會程序

時間	項目
8:10 - 8:15	開幕禮—唱校歌、校長分享、黎姑娘祈禱
8:15 - 8:45	熱身時間
8:45	開始召集
9:00	比賽開始
12:00 - 12:45	頒獎典禮及閉幕儀式

主池(50 米)比賽項目

Girls 女

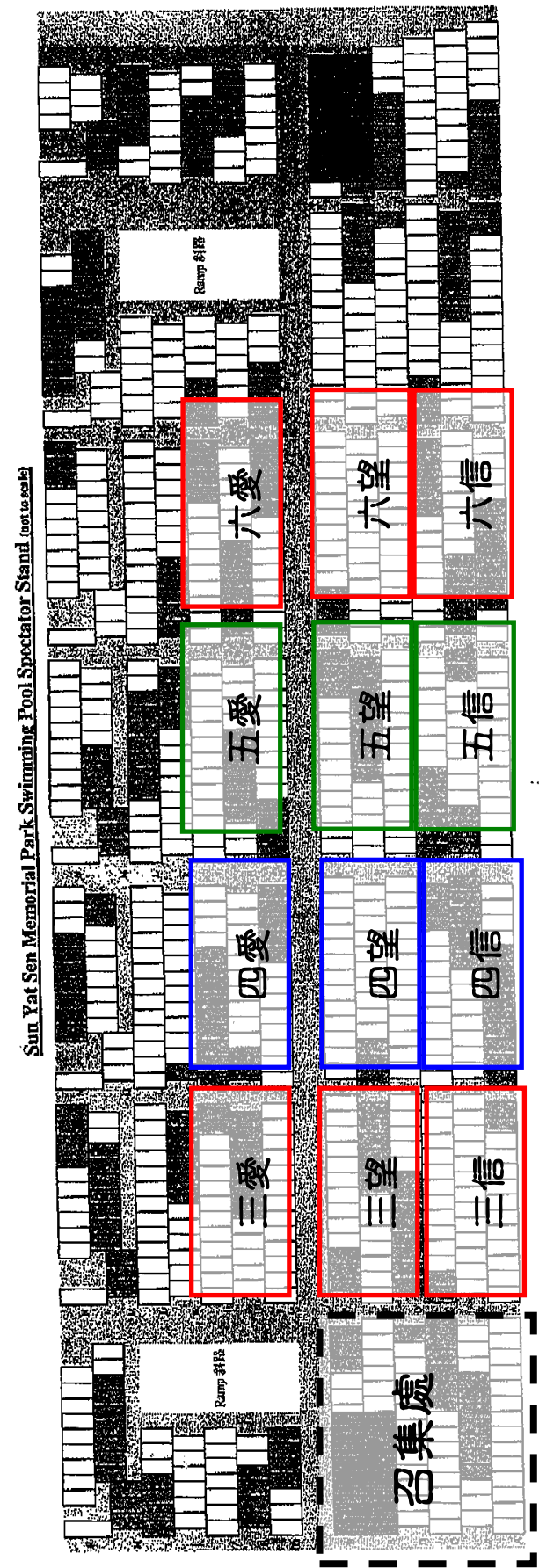
Boys 男

項目	組數				組數	項目
1	1	Primary 3 三年級	50M	Freestyle 自由泳	2	2
3	1	Primary 4 四年級	50M	Freestyle 自由泳	1	4
5	1	Primary 5 五年級	50M	Freestyle 自由泳	1	6
7	1	Primary 6 六年級	50M	Freestyle 自由泳	2	8
9	2	P3+ P4 三+四年級	100M	Breaststroke 蛙泳	2	10
11	1	P5+P6 五+六年級	100M	Breaststroke 蛙泳	2	12
13	1	Primary 3 三年級	50M	Backstroke 背泳	1	14
15	2	Primary 4 四年級	50M	Backstroke 背泳	1	16
17	1	Primary 5 五年級	50M	Backstroke 背泳	1	18
19	1	Primary 6 六年級	50M	Backstroke 背泳	1	20
21	1	Open	50M	Butterfly 蝶泳	1	22
23	1	Primary 3 三年級	50M	Breaststroke 蛙泳	2	24
25	1	Primary 4 四年級	50M	Breaststroke 蛙泳	2	26
27	1	Primary 5 五年級	50M	Breaststroke 蛙泳	2	28
29	2	Primary 6 六年級	50M	Breaststroke 蛙泳	2	30
31	1	P3+ P4 三+四年級	100M	Freestyle 自由泳	1	32
33	1	P5+P6 五+六年級	100M	Freestyle 自由泳	1	34
35	1	Primary 3 三年級	2 x 50M	Freestyle Relay 自由泳接力	1	36
37	1	Primary 4 四年級	2 x 50M	Freestyle Relay 自由泳接力	1	38
39	1	Primary 5 五年級	2 x 50M	Freestyle Relay 自由泳接力	1	40
41	1	Primary 6 六年級	2 x 50M	Freestyle Relay 自由泳接力	1	42

訓練池(25 米)比賽項目

Girls 女				Boys 男			
項目	組數					組數	項目
A	4	Primary 3 三年級	25M	Breaststroke 蛙泳		3	B
C	3	Primary 4 四年級	25M	Breaststroke 蛙泳		2	D
E	3	Primary 5 五年級	25M	Breaststroke 蛙泳		3	F
G	2	Primary 6 六年級	25M	Breaststroke 蛙泳		3	H
I	6	Primary 3 三年級	25M	Freestyle Kicks 自由泳踢腿		3	J
K	5	Primary 4 四年級	25M	Freestyle Kicks 自由泳踢腿		2	L
M	2	Primary 5 五年級	25M	Freestyle Kicks 自由泳踢腿		3	N
O	4	Primary 6 六年級	25M	Freestyle Kicks 自由泳踢腿		3	P
Q	5	Primary 3 三年級	25M	Freestyle 自由泳		5	R
S	4	Primary 4 四年級	25M	Freestyle 自由泳		2	T
U	3	Primary 5 五年級	25M	Freestyle 自由泳		4	V
W	3	Primary 6 六年級	25M	Freestyle 自由泳		4	X

乙、 座位表



主池

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
起點

丙、大會比賽規則及工作人員、裁判工作指引：

比賽注意事項

1. 水上，陸上，更衣室、看台安全和守則

- 1.1 開幕禮及閉幕禮期間，同學須保持肅靜。運動員領獎時，同學應鼓掌以示鼓勵。
- 1.2 請勿在泳池範圍內喧嘩、嬉戲、胡亂奔跑，包括更衣室、看台、泳池池面。
- 1.3 保持地方整潔，不得隨意拋棄廢物及破壞公物。
- 1.4 飽餐後切勿立即游泳。
- 1.5 游泳前，請先做熱身運動（熱身安排於8:15 - 8:45期間進行）。
- 1.6 注意自己的財物。
- 1.7 學生進場後，須逗留在其所屬班級之看台上觀看比賽，不得隨意走動。
除參賽運動員及持有工作証之工作人員外，其他學生及非參賽運動員不得逗留在池面範圍，以免妨礙工作人員工作。
- 1.8 進場後，不得擅自離場。比賽完畢，亦須依照宣佈指示離場。
- 1.9 在進入泳池池面時，必須穿上學校服裝或戴上參賽証方可進入。
- 1.10 學生盡量不要帶貴重財物，如需使用更衣室內的儲物櫃，請自備五元硬幣並牢記儲物櫃編號和位置，而放在看台上的財物亦必須自行管理或交與相熟同學家長保管。
- 1.11 經常留意司令台的各項宣佈。
- 1.12 泳手須絕對服從大會裁判之判決。
- 1.13 於游泳比賽時必須絕對服從老師、教練及裁判指示。

以上資料，如有未盡之餘處，大會得隨時修正之。

2 帶備物品

- 2.1 自備泳裝(泳衣、泳褲)注意不得穿著保暖下水衣、防曬衣、超越膝蓋肩膀的泳裝參賽。
- 2.2 自備泳鏡，同學應請預早調校泳鏡鬆緊(建議比較緊)，避免比賽失誤。
- 2.3 泳帽(由大會提供)
- 2.4 自備毛巾、保暖衣物(以學校運動裝或校服為首選)、拖鞋(進入泳池範圍內必須穿著)
- 2.5 自備飲用水、少許乾糧。

3 熱身運動守則

普通熱身安全守則

由熱身時間開始直至有工作人員指示期間，以下普通熱身安全守則將會執行：

- 3.1 所有泳道只開放作一般熱身之用。
- 3.2 泳手只能以腳入水方式落水。
- 3.3 泳手只能以循環游泳方式熱身，不可以從跳台或泳池邊起跳。
- 3.4 泳手於熱身後須盡快離開泳道以讓其他泳員能有充足時間進行熱身。
- 3.5 泳手更不可於泳池內逗留或嬉戲泳員須於起點及終點兩旁離開泳池，當泳員穿越泳道時應於泳線下越過並應儘遠離水面，不得潛水。

衝刺及起跳熱身安全守則

由熱身時間開始直至有工作人員指示期間，以下衝刺及起跳熱身安全守則將會執行：

- 3.6 一般情況下，最外圍兩條泳道(左右各一)將開放用作起跳及衝刺練習。其他泳道仍只作普通熱身之用。以一個標準泳池作舉例，泳道 0 及 9 將開放予泳手用作衝刺及起跳練習。

3.7 泳手必須於練習完畢後盡快離開。

3.8 衝刺泳道將分為兩部份(五十米池)，由起點起計二十米及由終點起計二十米。

3.9 衝刺泳道用作予泳手於指定時段及泳道從跳台或水中起跳。

泳手只能以單向方式前進。泳手必須於教練監測下作衝刺及起跳練習。

3.10 進行背泳練習之泳手須留意沒有其他泳手於跳台上同時準備起跳。如有背泳泳手準備起跳，等候中泳手不應踏上跳台。

除以上守則外，泳手須留意及遵守大會或總裁判現場有關熱身時段安排之宣佈。

4 比賽開始程序

4.1 依照大會宣佈召集項目往召集區報到。

4.2 按召集員指示坐在貼有線道號碼的位置(或椅子上)並領取比賽咭。

4.3 由召集員引領到池面準備上線，上線後將比賽咭交予該線道的計時員核對名稱、項目。

4.4 鳴笛三短聲--發令員會鳴笛三短聲，示意泳手可站到起跳台附近準備。

4.5 鳴笛一長聲--發令員會鳴笛一長聲，示意泳手可站上起跳台或下水準備比賽。

4.6 Take Your Mark—請泳手準備起跳。

4.7 嘩 biiiii--出發比賽開始。

4.8 完成比賽後，請返回起點取回自身的保暖衣物或其他裝備。

5 比賽規則

比賽起跳：

大會將採用「one start rule」，故若果泳賽有偷步的情況發生時，賽事並不會因此而暫停再重新開始，正常情況下該泳手將會取消比賽資格，但是次比賽將有酌情處理（請閱下部份6.1-6.3）

5.1 捷泳、蛙泳、蝶泳-- 起跳台起跳

5.2 背泳--水中起跳

5.3 踢腳--坐於池邊，雙手持板向前出發

5.4 酌情處理--是次水運會均容許不善比賽起跳之參賽者於水中出發

終點規則：

5.5 捷泳 --必須以身體之任何部份碰觸池端電子計時板

5.6 蛙泳 --必須以兩手在水面上或下同時觸碰池端電子計時板。

5.7 背泳 --必須以身體之任何部份並以仰姿觸壁碰觸池端電子計時板。

觸壁時允許選手將身體潛入水中。

5.8 蝶泳 --必須以兩手在水面上或下同時觸碰池端電子計時板。

轉身規則：

5.9 捷泳 --每次轉身必須以身體之任何部份碰觸池端電子計時板

5.9 蛙泳 --每次轉身必須以雙手在水面上或下同時觸碰池端電子計時板。

5.10 背泳 --每次轉身必須以身體之任何部份並以仰姿觸壁碰觸池端電子計時板。

當轉身時，允許肩部轉動越過垂直面至俯臥，之後以一次連續的單臂划水或雙臂同時划水作為轉身動作的開始。選手必須恢復仰姿蹬離池壁。

5.11 蝶泳 --每次轉身必須以兩手在水面上或下同時觸碰池端電子計時板。

泳式規則：

自由式規則

- 5.12 自由式是指比賽泳手可採用任何姿勢進行比賽，但在個人混合式或混合式接力時，自由式則指仰式、蛙式或蝶式以外之姿勢。
- 5.13 比賽過程中，泳手身體的任一部位必須維持在水面上，除了出發及轉身後，許可選手在水中做 15 公尺潛泳，而到達 15 公尺時，頭部必須露出水面。

背泳規則

- 5.14 在出發信號響起前，泳手應於水中面向出發台排成一行，並以雙手握住出發把手。禁止將腳趾踏在溢水溝上或曲趾扣於溢水溝之邊緣。
- 註：於水中出發前雙腳踏在水平面上或下均可。
- 5.15 在出發信號響起至轉身，選手均應保持以背部朝下的仰姿游完全程，除轉身外，在游程中均必須保持上述姿勢。此種正規姿勢得包括身體之縱軸滾動，但不得滾動超過水平面 90 度以上。惟頭部姿勢與此無關。
- 5.16 在比賽全程中泳手之部分身體必須露出水面前進，除了在出發及轉身後，許可選手在水中做 15 公尺仰潛，而到達 15 公尺時，頭部必須露出水面，否則以犯規論。

蛙泳規則

- 5.17 在出發和每次轉身之後，可以在水中做出一次長划臂及踢腿動作。在身體完全潛於水中時，允許在長划臂期間做一次蝶式踢腿，但隨後必須是蛙式蹬腿。
- 5.18 自出發及每次轉身後，第一次划臂動作開始，身體必須保持俯姿，且任何時候均不得翻轉成背部朝下。從比賽開始及整個比賽過程期間，必須以一次划臂及一次踢腿之週期順序進行。兩臂的所有動作應在同一水平面上同時進行，不得有交替動作。
- 5.19 兩手應於水面或水面下同時自胸前向前伸出，肘部除轉身或到達終點最後一次划手外不可露出水面上，雙手必需在水面上或水中回復，除了出發及每次轉身後第一次划臂外，兩手之後划動作均不可超過臀線位置。
- 5.20 在每個蛙泳動作週期，頭部必須部分露出水面，且在划臂至最寬位置內收之前，必須完成頭部出水動作。所有踢腿動作應同時並且在同一水平面進行，不得交替。
- 5.21 在踢腿時，兩足必須向外向後蹬，不得以剪式與上下打水或蝶式踢腿之動作進行，除了蝶式踢腿動作之規定外，兩足露出水面是被允許的。
- 5.22 在每次轉身及抵達終點時，均應用兩手在水面上或下同時觸碰池端。觸碰池端前的最後划臂，頭部可以潛入水中，但不得以連續划手潛水的動作觸壁。

蝶泳規則

- 5.23 從出發和每次轉身後的第一次划手動作開始，身體必須保持俯臥姿勢，允許在水中側踢，但任何時間均不得翻轉成背部朝下。
- 5.24 兩臂動作必須一致，在水面上同時揮向前方，在水面下同時向後划，直到比賽完結。
- 5.25 兩足動作必須一致，雙腿與兩足可不在同一水平面上，但不允許有交替動作。
- 5.26 出發及轉身時，身體浮出水面之前，許可有一次或多次踢腿並藉雙臂一次划水，使身體浮出水面。在每次出發與轉身時，許可在水中做 15 公尺潛泳，以頭部為準必須露出水面，其餘週期動作均需露出水面，且必需保持此姿勢到下次轉身或到達終點。

混合泳規則

- 5.27 個人混合式項目，選手應依以下 4 種泳式順序進行：蝶式→仰式→蛙式→捷泳。
- 5.28 每一個泳姿必須涵蓋 4 分之 1 的距離。
- 5.29 團體混合式接力項目，選手應依以下 4 種泳式順序進行：仰式 → 蛙式 → 蝶式 → 捷泳。

每一分段，泳手必須遵照分段有關規則之規定泳式游完全程。

接力比賽

5.30 是次比賽每一個接力隊應有兩名隊員。

5.31 當進行接力比賽時，任何一隊比賽中的泳手尚未觸及池壁，後一名運動員即離台出發，該隊會被取消比賽資格。

5.32 在接力比賽過程中，除了應游該棒的泳手之外，任何接力隊的泳手如果進入水中，該隊會被取消比賽的資格。

5.33 任何接力隊員在一次接力比賽中只能參加一棒比賽。

5.34 泳手到達終點後或在接力比賽中游完自己的距離後，應在不影響其他運動員比賽的情況下盡快離開泳池。若造成犯規，則該泳手或其接力隊將被取消資格。

6 酌情處理

6.1 是次學校水運會以推廣游泳及提升學生對游泳競賽的知識和水平為大前提，因此大會將對以下數項規則作出酌情處理。

6.2 大會將採用「One start rule」，故若果泳賽有偷步的情況發生時，賽事並不會因此而暫停再重新開始，而該泳員可繼續完成比賽並獲得比賽時間但大會將會取消其名次資格。

6.3 是次水運會均容許不善比賽起跳之參賽者於水中出發

泳員如觸犯其餘一切規則條例，在不影響獎牌名次和合理的情況下將獲酌情處理，但該泳員將受到裁判的警告。

7其餘比賽規則

7.1 所有比賽以各場之時間決定名次，不設初賽。

7.2 分場數目或會因出席運動員減少需要作出合併。

7.3 如有運動員偷步，氣按聲響後會有哨子聲，並有一繩橫放在5米後的水面上，各運動員應立刻停止比賽，並返回起點。如第二次有運動員偷步，則取消該偷步者的參加資格。

7.4 個人項目的運動員應游完全程才能獲得錄取比賽時間及名次。

7.5 運動員應在其出發的同一泳道內完成比賽。

7.6 在所有項目中，運動員轉身時身體須觸及池壁。轉身必須以池壁進行，不得在池底跨越或行走。

7.7 不允許拉分道線。

7.8 游出賽道阻礙其他運動員或用其他方式干擾其他運動員者，其資格會被取消。

7.9 比賽中，運動員不得使用或穿戴任何有利於其速度、浮力或耐力的器具(如手蹼、腳蹼等)。

7.10 在一項比賽進行過程中，當所有比賽的運動員還未游畢全程前，下一場比賽的運動員如果下水或觸並池上，裁判有權取消其比賽資格。

7.11 注意自己的身體狀況，如有需要請向老師求助。

7.12 各運動員必須佩戴大會當天派發的指定泳帽。

7.13 各項比賽的召集分為第一次召集及最後召集。運動員須即時到召集處報到，經兩次點名後仍未到場者則作棄權論。運動員如正在比賽中，則另作別論，完成比賽後請馬上到召集處或起點報到。

7.14 當天不能參加比賽者，請經老師交到司令台，否則當棄權論。

7.15 運動員要留意自己比賽項目編號、組次及比賽線道。