

TO:體育室主任

泳起來！水上救生競賽

說明：

1. 活動時間：99 年 9 月 11 日（星期六）
上午 8：30-下午 5：30
2. 活動地點：青年公園游泳池
3. 相關報名事項網站網址：www.twSPORT.org.tw/2010SWIM/
4. 報名截止日：99 年 9 月 3 日下午 5 時 30 分止
5. 檢附水上救生競賽競賽規程
6. 惠請 貴校鼓勵所屬學生踴躍報名參加

中華民國體育運動總會

泳起來！水上救生競賽規程

一、宗旨：配合泳起來政策，加強水上安全，著重游泳救溺宣導，宣導救生知識，形塑游泳文化，使之成為風潮。

二、指導單位：行政院

三、主辦單位：行政院體育委員會

四、承辦單位：中華民國體育運動總會

五、協辦單位：臺北市體育處、中華民國紅十字會總會、中華民國水上救生協會、中華民國海軍水中爆破隊退伍人員協會、中華民國水中運動協會、中華民國游泳救生協會、中華民國成人游泳協會、臺灣銀行志工救生游泳協會、遠東鐵櫃鋼鐵股份有限公司

六、活動地點：青年公園游泳池(室外池：50m標準池 8道)
(臺北市水源路 199 號 電話：02-23014011)

七、活動時間：99 年 9 月 11 日(星期六)上午 8 時 30 分起。

(一)報 到 ----- 08:30-09:00

(二)序幕表演 ----- 09:00-09:10

(三)開 幕 ----- 09:10-09:20

(四)檢 錄 ----- 09:10 起

八、報名資格：凡居住於中華民國境內者皆可組隊或以個人名義報名。

九、報名日期與地點：

一、日期：即日起至 99 年 8 月 27 日下午五時止。

二、報名網址：<http://www.tw.sport.org.tw/2010Swim/>

三、報名方式：全球網路報名，參加隊伍或個人需下載切結書(需繳交正本)並詳細填寫，備妥身分證明文件(身分證/學生證)影本。相關文件電子檔下載請至中華民國體育運動總會網頁<http://www.tw.sport.org.tw/2010Swim/>。

十、比賽方式：採計時決賽制，出發時採低平台出發

十一、比賽項目：

(一)水中競賽：

1. 比賽組別：男子、女子分組比賽

2. 比賽分組：

(1) 30 歲以下(民國 99 年後出生)

(2) 30 歲~34 歲(民國 65 年至 69 年出生)

(3) 35 歲~39 歲(民國 60 年至 64 年出生)

(4) 40 歲~44 歲(民國 55 年至 59 年出生)

(5) 45 歲~49 歲(民國 50 年至 54 年出生)

3. 比賽項目：(男子、女子組，各組同)

- (1) 帶魚雷浮標競速-50 公尺，規則如十二之(三)。
- (2) 帶假人拖帶-50 公尺，規則如十二之(四)。
- (3) 混合救生-100 公尺，規則如十二之(五)。
- (4) 穿鞋點帶假人-100 公尺，規則如十二之(六)。
- (5) 穿鞋點浮標拖假人-100 公尺，規則如十二之(七)。

註：大會提供制式魚雷浮標及假人，參賽者請自備鞋粒。

(二)水上安全救生人員心肺復甦術(C.P.R)競賽(分男、女子組規則如十二之(八))。

十三、比賽規則：

(一)騎攜帶健保卡等有照片之年齡證明文件，檢錄時若發生年齡抗議，提不出證明者，取消該項比賽資格。

(二)參賽選手須在比賽前 15 分鐘到場檢錄，點名三次未到者以棄權論。

(三)帶魚雷浮標競速-50 公尺

1. 比賽簡介

開始前號發起時，參賽者以淺跳式入水，參賽者背魚雷浮標游 50 公尺自由式達對岸，以手觸壁視為結束。

2. 器材：魚雷浮標

3. 犯規：

(1) 出發後魚雷浮標尚未伸展至最長或浮標圈套未掛於一肩以上。

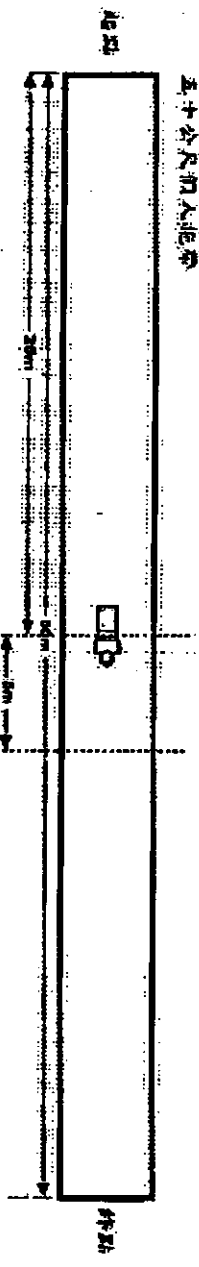
(2) 未達終點：

(四)帶假人拖帶-50 公尺

1. 比賽簡介

開始前號發起時參賽者以淺跳式入水，參賽者游 25 公尺自由式到達假人位置，之後於 5 公尺內將假人由水底拖上水面，參賽者將拖假人游往終點方向。

五十公尺假人拖帶



2. 器材：假人(置池底)

3. 犯規：

(1) 入水拖假人前未露出水面前參賽者露出水面。

- (2) 借物拖假人出水面(不包括池底)。
- (3) 假人頭過 5 公尺後未使用正確拖帶方式。
- (4) 拖帶方法錯誤。
- (5) 假人口鼻未露出水面。
- (6) 觸碰終點前假人。
- (7) 未達終點。

(五)混合救生-100 公尺

1. 比賽簡介

- (1) 開始前號聲起時，參賽者以淺跳式入水，參賽者游 50 公尺自由式達對岸，之後轉身潛泳 17.5 公尺至假人位置。
- (2) 參賽者需於 5 公尺內將假人拖上水面且拖帶至終點。
- (3) 參賽者在回轉處可換氣，但回轉後潛泳至假人時不可換氣直到假人浮出水面。
- (4) 比賽時可踩池底將假人浮出水面。



2. 器材：假人(置池底)

3. 犯規：

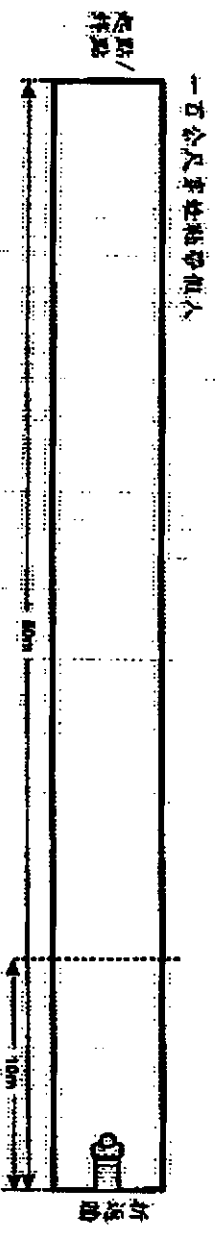
- (1) 回轉後或假人未浮出水面前參賽者露出水面。
- (2) 回轉後或假人未浮出水面前參賽者換氣。
- (3) 借物拖假人出水面(不包括池底)。
- (4) 假人頭過 5 公尺後未使用正確拖帶方式。
- (5) 拖帶方法錯誤。
- (6) 假人口鼻未露出水面。
- (7) 觸碰終點前假人。
- (8) 未達終點。

(六)穿蛙鞋帶假人-100 公尺

1. 比賽簡介

- (1) 開始前號聲起時，參賽者以淺跳式入水，參賽者穿蛙鞋游 50 公尺自由式達對岸，之後轉身 10 公尺內將假人拖至水面，參賽者將拖假人游往終點方向。

- (2) 參賽者回轉時不需碰牆。
- (3) 比賽時可踩池底將假人浮出水面。



器材：假人(置池底)、蛙鞋。

3. 犯规：

- (1) 借物拖假人出水面(不包括池底)。
- (2) 假人頭過 10 公尺後來使用正確拖帶方式。
- (3) 拖帶方法錯誤。
- (4) 假人口鼻未露出水面。
- (5) 觸碰終點前假人。
- (6) 未達終點。

(七) 穿蛙鞋浮標拖假人-100 公尺

1. 比賽簡介

開始訊號響起時，參賽者以淺跳式入水，參賽者穿蛙鞋背魚雷浮標游 50 公尺自由式達到岸，碰牆之後轉身將魚雷浮標固定假人臂下往終點方向拖帶。



2. 器材：假人(由岸上假人將扶員將扶假人，假人需面對池邊且成垂直站立姿勢)、蛙鞋、魚雷浮標

3. 犯规：

- (1) 借物拖假人出水面(不包括池底)。
- (2) 接近假人時，魚雷浮標線未伸展至最長或浮標圈套未掛於一肩上。
- (3) 參賽者碰牆後假人將扶員未放開假人。
- (4) 假人將扶員推動假人。

- (5) 假人將扶員將扶時動作錯誤且參賽者碰牆後仍未放開假人。
- (6) 假人將扶員入水。
- (7) 50 公尺處，參賽者未碰牆就開始拖帶。
- (8) 魚雷浮標放置錯誤。
- (9) 5 公尺內未將魚雷浮標放置假人雙臂下。
- (10) 抽動或帶假人(非拖拉)。
- (11) 拉假人時魚雷浮標轉未伸直最長。
- (12) 假人口鼻未露出水面。
- (13) 觸碰終點時魚雷浮標與假人位置錯誤。
- (14) 未達終點。

(八) 水上安全救生人員心肺復甦術(C.P.R)競賽：

- 1. 不分男、女，依報名順序，限 200 名參加。
- 2. 依據新中華民國紅十字會頒布心肺復甦術(C.P.R)施救方式操作。
- 3. 分男子組、女子組，優勝者頒給獎品。

十三、獎勵：

- (一) 參賽者每人贈送紀念衫乙件(均一尺寸)。
- (二) 水中競賽部份，分組、分級，每項優勝者，發給獎牌(金、銀、銅牌)。
- (三) 優勝獎品：前三名優勝者，頒發下列金額等值獎品，第一名 2,000 元；第二名 1,000 元；第三名 500 元。水上安全救生人員心肺復甦術(C.P.R)競賽優勝者發給 200 元等值獎品。

十四、本辦法如有未盡事宜，由大會修正公佈。

冰起來！水上救生競賽報名表（男子水中競賽）

參賽單位：

單位地址：

單位負責人：

連絡手機：

連絡人：

連絡手機：

序號	姓 名	出生日期 (年/月/日)	足數	身分證號	(1)帶魚雷浮標競速 (50公尺)	(2)帶假人拖帶 (50公尺)	(3)混合救生 (100公尺)	(4)穿蛙鞋帶假人 (100公尺)	(5)穿蛙鞋浮標帶假人 (100公尺)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

註：本表僅用於收集資料用，正式報名須於網站 (<http://http://www.twsport.org.tw/2010Swim/>) 詳實填報，以利

保險

泳起來！水上救生競賽報名表 (女子水中競賽)

參賽單位：

單位地址：

單位負責人：

連絡手機：

連絡人：

連絡手機：

序號	姓 名	出生日期 (年/月/日)	足歲	身分編號	(1)帶魚雷浮標競速 (50公尺)	(2)帶假人拖帶 (50公尺)	(3)混合救生 (100公尺)	(4)穿蛙鞋帶假人 (100公尺)	(5)穿蛙鞋浮標拖假人 (100公尺)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

註：本表僅用於收集資料用，正式報名須於網站 (<http://http://www.twsport.org.tw/2010Swim/>) 詳實填報，以利

辦理保險

泳起來！水上救生競賽報名表（男子心肺復甦術(C.P.R)競賽）

參賽單位：

單位地址：

單位負責人：

手機：

連絡人：

手機：

比賽項目	序號	姓 名	出生日期	身分證號	備註
男子心肺復甦術 (C.P.R)競賽	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

泳起來！水上救生競賽報名表（女子心肺復甦術(C.P.R)競賽）

比賽項目	序號	姓 名	出生日期	身分證號	備註
女子心肺復甦術 (C.P.R)競賽	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

註：本表僅用於收集資料用，正式報名須於網站

(<http://www.twswim.org.tw/2010Swim/>) 詳實填報，以利辦理保險