

# 2026-27 年拯溺(泳池)分齡賽 - 第一回

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 4 月 18 日 (星期六)  
時間： 上午 9 時至下午 4 時  
地點： 馬鞍山游泳池  
名額： 250 名 (先到先得，額滿即止)  
截止日期： 2025 年 4 月 2 日 (星期四)  
費用： 每位港幣30元正 (每人可選最多2項比賽)

## 參賽資格

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

## 組別及項目 (年齡按年份計算)

組別	年齡 (以年份計算)	編號	比賽項目
兒童組	8 至 10 歲	[01]	50 公尺游泳障礙賽 #1
	2016 年至 2018 年出生者	[02]	50 公尺穿蛙鞋游泳賽 #2
少年組	11 至 13 歲	[03]	100 公尺游泳障礙賽
	2013 年至 2015 年出生者	[04]	100 公尺穿蛙鞋游泳賽 #2
青年組	14 至 18 歲	[05]	200 公尺游泳障礙賽
	2008 年至 2012 年出生者	[06]	100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽
		[07]	100公尺混合拯救賽
公開組	19 至 29 歲	[08]	200 公尺游泳障礙賽
	1997 年至 2007 年出生者	[09]	100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽
		[10]	100公尺混合拯救賽

先進組	30 歲或以上	[11]	200 公尺游泳障礙賽
	1996 年或以前出生者	[12]	100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽
		[13]	100公尺混合拯救賽

## #項目須知

### #1. 50 公尺游泳障礙賽

比賽內容：參賽者響號後起跳入水，以任何泳式進行 50 公尺潛過 2 次障礙欄，至終點觸池完成比賽。參賽者在起跳入水後，潛過第一障礙欄前、通過每一障礙欄後均要出水面。通過每一障礙欄後可蹬池底出水面。在「出水面」是指參賽者的頭部露出水平面。參賽者游進或衝撞障礙欄石算犯規。

取消資格：

- a. 違規出發。
- b. 越過障礙欄而沒有立即由上方或下方返回，然後再次潛過障礙欄。
- c. 起跳出發至潛過障礙欄前，或潛過障礙欄至終點觸池前未有出水面游泳。
- d. 在兩個障礙之間未有出水面游泳。
- e. 除泳池池底外，藉泳池設備的協助（如：泳線、台階、排水管等）。
- f. 未能完成賽事。

### #2. 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，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「出水面」是指參賽者的頭部露出水平面。開賽後蛙鞋中途脫落將不被取消資格。

取消資格：

- a. 違規出發。
- b. 開賽前未有穿著蛙鞋入水。
- c. 起跳後至轉池或觸池前未有在水面游泳。
- d. 除泳池池底外，藉泳池設備的協助（如：泳線、台階、排水管等）。
- e. 轉池時未能觸及池壁。
- f. 未能完成賽事。

## 報名手續

須經由屬會於網上報名，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://docs.google.com/spreadsheets/d/1S\\_WB6e4H9iJdcNPm5-rPWjgG4CxeyNz9/edit?usp=sharing&ouid=104979562908469213762&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1S_WB6e4H9iJdcNPm5-rPWjgG4CxeyNz9/edit?usp=sharing&ouid=104979562908469213762&rtpof=true&sd=true)
2. 將已填妥之報名表副本電郵至：[sport@hklss.org.hk](mailto:sport@hklss.org.hk)
3. 於截止日期或之前，連同以下正本報名表及報名費用交到灣仔辦事處完成報名手續。
  - A. 由屬會代表簽署及蓋有會印的正本「拯溺分齡賽報名表」；
  - B. 準備報名費總數的現金或支票(抬頭請寫「中國香港拯溺總會」或「Hong Kong China Life Saving Society」)

## 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。

1. 所有報名將根據以屬會代表簽署及蓋有會印的「拯溺分齡賽報名表」正本作準。
2. 逾期報名或未能於指定時間遞交文件或未符合參賽資格之報名將不獲接納。
3. 如發現誤報年齡組別或性別，本會將會提供「修正報名」之申請，但必須在限期內辦理，手續費每項\$30。有關修正限期，由本會發現誤報事項後釐訂及另行通知。有關手續不包括—(1)不符合本章程 I. 參賽資格的申請者；(2)錯過截止日期之比賽報名；(3)個人理由提出之更改申請。
4. 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。
5. 賽會保留拒絕任何參加者參賽的權利。

## 退款安排

1. 任何誤報項目或缺席參賽，不設退款。
2. 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：
  - A. 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。
  - B. 比賽進行中，有以下兩種情況—
    - (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 3 小時前天文台懸掛紅色暴雨警告或以上訊號、三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

1. 各組項目之首 3 名優勝者，將順序獲頒金、銀、銅獎牌；
2. 首 8 名勝出之參賽者將可獲頒電子證書，並於賽事完成後電郵予屬會；
3. 任何項目若參賽人數少於 9 位，該項目最後 1 名的成績將不獲頒發證書，首 3 名的獎牌則不受影響。

## 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。

1. 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 65x30 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。
2. 成績 – 按照時間最佳之首八名編排。
3. 缺席 – 不設更改運動員，缺席者不得由其他人士補上。
4. 上訴費用 – 港幣三百元正
5. 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/>
6. 由於基本賽事規則沒有包括兒童及少年組之部份比賽內容，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 ( 地址：香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 21 樓 )

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 +852 2511 8363 傳真號碼 +852 2507 5239