

109 年(第七屆)全國救難人員救生競賽規程

壹、宗旨：

為推展開放性水域救生技術、熟諳器材救援，增進相關團隊互動，以提升水域安全及有效完成救援任務，確保國人生命財產安全為宗旨。

貳、指導單位：

教育部體育署

參、主辦單位：

中華民國水中運動協會

肆、承辦單位：

高雄市水中運動協會、本會水上安全救生委員會

伍、協辦單位

高雄市政府海洋局、林園區漁會、林園區公所、海洋委員會海巡署南部分署第五岸巡隊、高雄市政府運動發展局、高雄市政府警察局林園分局(中芸派出所)、中芸鳳芸宮。

陸、邀請參賽單位

行政院海洋委員會海巡署北、中、南、東區巡防分署、交通部觀光局各國家風景區管理處、墾丁國家公園管理處、內政部警政署保安警察第五總隊、中華民國紅十字總會、中華民國水上救生協會、中華民國游泳救生協會、中華海浪救生協會、中華民國海爆協會、台灣慧行志工游泳救生協會、中華民國水域訓練檢定協會、中華民國海上救生協會、各直轄市及縣市政府消防局、各直轄市及縣市義消總隊、各縣市水中運動協會、各縣市民間救難團體、國立高雄科技大學海洋事務與產業管理研究所、國立屏東科技大學、國立澎湖科技大學、國立屏東大學、義守大學、高雄大學、樹德科技大學、大仁科技大學、高苑科技大學、夏都沙灘酒店

柒、比賽日期：

中華民國 109 年 11 月 21 日-11 月 22 日（星期六、日）。

捌、比賽場地：

高雄市林園區中芸漁港北側海域（中芸漁港觀景平台）地址：高雄市林園區漁港路 258 號

玖、隊伍組成

每隊至少 2 人。

拾、比賽項目：比賽項目共 9 項(個人 5 項、救援 4 項)(詳如賽程表)。

- 一、沙灘賽跑(個人)
- 二、沙灘奪旗(個人)
- 三、300 公尺開放性水域游泳(個人)
- 四、救生板競速(個人)
- 五、先鋒舟競速(個人)
- 六、救生浮標救援(每次二人)
- 七、IRB 救援(每次三人)
- 八、協力救生(繩索+救生衣，每次四人)
- 九、拋繩袋救援(每次二人)

拾壹、參加資格：

年滿 18 歲以上之國民均可報名參加，惟報名第 7 項者須具備以下擇一條件：

- 一、教育部體育署認定訓練機構所核發之訓練合格證明。
- 二、教育部體育署救生員證。
- 三、本會 IRB 教練證。

於報到時檢查證件，無法提出者將不得參賽。

拾貳、報名辦法：

一、即日起至 109 年 11 月 13 日止，一律採用網路報名，報名流程如下：

- 1、報名網址為 <http://sport.nowforyou.com/cmas2/>，已註冊過之隊伍(團體)或選手，請勿重複註冊，若資料有異動，請上網登錄帳號密碼後修改資料，選手有更新的照片也請上傳。未參加過本會舉辦之比賽(未在本系統註冊過之隊伍(團體)及選手)，請先至相同網站下載「中華民國水中運動協會選手教練註冊登記辦法」參閱，並完成註冊手續。
- 2、註冊手續完備者，在本系統中點選『報名』，下拉選項選擇【109 年(第七屆)全國救難人員救生競賽】，登錄泳隊(團體)編號及密碼，通過認證後，按照報名流程完成報名手續，倘有報名團體項目，請於完成報名前 **設定團體項目棒次**。
- 3、所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。
- 4、**個人項目每隊限報名 2 人參賽，團體項目每隊限報 1 組參賽**，第 6-9 項報名人數須符合最少參賽人數，如救生浮標救援每隊需 2 人參賽；IRB 救援每隊需 3 人參賽；協力救生每隊需 4 人參賽；各單位可組隊數不限，但需註明隊名，如海豚 A 隊、海豚 B 隊等...

二、本次比賽限 50 隊參加，報名額滿即不再受理報名，並立即截止。

拾參、參加費用：

- 一、推廣期間符合本辦法第拾壹項參加資格條件者、且為第陸項邀請單位所屬隊伍皆免費。
- 二、未符合上述條件者，每人報名費用新台幣 300 元(費用含個人保險 300 萬元，及午餐一份)。報名 10 人以上，報名費最高 3000 元。
- 三、完成報名手續後，**如因重大事故，經裁判長同意，所繳費用扣除行政作業相關費用後，退還餘款。**

拾肆、競賽辦法：

各項競賽規則詳如附件；如規則解釋有爭議，以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。

拾伍、競賽器材：

- 一、救生浮標、救生板、救生繩、IRB、先鋒舟、奪旗等器材統由本會提供。
- 二、其餘個人相關器物(蛙鞋、個人泳衣褲、泳鏡、防曬、禦寒)請自備。

拾陸、獎勵辦法：

團體總成績前三名頒發獎盃一座、及獎金(冠軍 1 萬元、亞軍 5 仟元、季軍 3 仟元)。各項比賽前三名頒發金、銀、銅獎牌及獎狀；四至八名頒發獎狀。

拾柒、選手須知：

所有選手除須遵守大會各項規程外，並應遵守下列事項：

- 一、各項比賽時間均依秩序冊之時程進行，選手需準時於各項比賽前十五分鐘檢錄，由工作人員引導至競賽場所；若遇特殊情況，得由大會裁判長裁定，經由大會報告，得提前、延後或部份取消。
- 二、選手經裁判員檢錄二次以上未到者，取消比賽資格。
- 三、各項比賽選手皆須依大會競賽組編排之道次(順序)出賽。
- 四、選手須攜帶個人之身分證及救生員證，以備查驗。
- 五、頒獎時，接受頒獎者需穿著代表隊服裝。
- 六、若有爭議，均以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。
- 七、如有其他規定，得於賽前領隊會議時提出補充規定之。

拾捌、團體積分計算方式：

第 1 名 9 分；第 2 名 7 分；第 3 名 6 分；第 4 名 5 分；第 5 名 4 分；第 6 名 3 分；第 7 名 2 分；第 8 名 1 分。

二人(含)以上救援賽之項目，所得積分加倍(乘以 2)計算，累計積分得分最高單位為優勝。

如有兩個單位以上累計積分相同，則以各單位獲得第一名數較多者為優勝。如第一名數

量相同時，則以所獲第二名數多寡決定之)，餘此類推，如至第八名均相同時，則名次並列。

拾玖、保險：競賽期間會場內人員，依據教育部體育署輔導「全國性體育團體經費補助辦法」第6條規定投保，保險額度如下：

(一)每一個人身體傷亡：新臺幣300萬元。

(二)每一事故身體傷亡：新臺幣1,500萬元。

(三)每一事故財物損失：新臺幣200萬元。

(四)保險期間內總保險金額：新臺幣3,400萬元。

貳拾、本案業經教育部體育署109年10月30日臺教體署全(三)字第1090036121號同意備查。

貳壹、本實施計畫書若有未盡事宜，得經主辦單位修改訂正實施之。

109 年(第七屆)全國救難人員救生競賽活動程序表

日期	時間	活動進度	備考
11 月 21 日 (六)	08:30-12:00	場地佈置	中芸港北側海域(中芸漁港觀景平台) 媽祖廟前海灘
	13:30-17:00	團體練習時間	
11 月 22 日 (日)	08:00-08:15	隊伍報到	
	08:20-08:40	領隊會議	
	08:40-09:00	裁判會議	
	09:00-09:20	開始檢錄	檢錄處
	09:30-09:45	400M 沙灘賽跑(計時決賽)	
	10:00-10:20	沙灘奪旗(淘汰賽)	
	10:30-11:00	開幕典禮、沙灘賽跑、沙灘奪旗 頒獎(休息)	全員參加典禮
	11:15-11:30	300 公尺開放性水域游泳(計時決賽)	
	11:30-12:30	午餐	
	12:30	開始檢錄	
	13:00-13:30	救生板競速(計時決賽)	
	13:30-14:00	先鋒舟競速(計時決賽)	
	14:00-14:30	救生浮標救援(計時決賽)	
	14:30-15:00	IRB 救援(計時決賽)	
	15:00-15:30	協力救生(計時決賽)	
	15:30-16:00	拋繩袋救援(計時決賽)	
		下午項目頒獎及閉幕典禮	

注意事項：

- 一、 本活動程序表裁判長可依實際名情況調整賽程。
- 二、 請各隊準時辦理報到、檢錄事宜，參加開幕典禮、閉幕典禮時穿著整齊隊服，並依大

會指示進行。

- 四、各隊得攜帶隊旗，於活動期間掛於司令台/貴賓區二側或指定區域，參加開幕、閉幕典禮時得隨隊攜帶及展示。
- 五、個人競賽泳具、蛙鞋(市售蛙鞋，不得用長蛙鞋出賽)由個人準備，救生浮標由大會提供。
- 六、請所有人員注意公共安全、個人安全、隨身物品及公物，保持活動場地衛生清潔。

中華民國水中運動協會

109 年(第七屆)全國救難人員救生競賽報名項目表

參賽單位：_____

項次	比賽項目	隊名 (聯絡人)	人數	姓名	出生年月日 (保險用)	身分證號 (保險用)	手機 (保險用)
1	400 公尺沙灘賽跑 (個人)		1				
			2				
2	沙灘奪旗 (個人)		1				
			2				
3	300 公尺開放性水域游泳(個人)		1				
			2				
4	救生板競速 (個人)		1				
			2				
5	先鋒舟競速 (個人)		1				
			2				
6	救生浮標救援(2 人)		1				
			2				
7	IRB 救援 (3 人)		1				
			2				
			3				
8	協力救生 (4 人)		1				
			2				
			3				
			4				
9	拋繩袋救援 (2 人)		1				
			2				

註：本表僅供規畫參考，請至本會網站報名。

109 年(第七屆)全國救難人員救生競賽 規則說明

一、400M 沙灘賽跑(個人)

- (一) 比賽流程：所有選手站立於出發線後，聞信號同時出發，跑繞過 200 公尺遠的折返處後，返回終點線。選手需以立姿及全身通過終點線(採選手通過終點線先後判定名次)。
- (二) 取消資格說明：
 - 1、於出發信號發出前，超越出發線。
 - 2、未依規定跑繞過折返線。
 - 3、故意干擾或阻擋其他選手前進。
 - 4、違反比賽流程。
- (三) 場地佈置，如附錄 1。

二、沙灘奪旗(個人)

- (一) 參賽者將臉朝下、腳趾在起點線上、手掌置於下巴處、手肘向前延伸使胸口貼平在沙上、身體的中心線與起點線呈 90 度以伏臥姿待命。聞發令聲響，轉身奪取立在身後約 20 公尺沙中的塑膠棒子。(棒子的數目少於參賽者)，未奪得棒子即被淘汰。
- (二) 參賽者不得有挖沙洞放腳的動作。
- (三) 場地佈置：如附錄 2。

三、300 公尺開放性水域游泳(個人)

- (一) 選手由岸上的起點線出發後入水，以逆時針方向游繞過 150 公尺遠浮標折返回岸，通過終點線完成比賽。比賽路徑如附錄一所示。
- (二) 判決：選手需以立姿及全身通過終點線為準。
- (三) 取消資格如下：
 - 1、選手違反比賽流程。
 - 2、未游繞過浮標或方向不對。
 - 3、選手故意干擾或阻擋別選手前進。
- (四) 場地佈置：如附錄 3。

四、救生板競速(個人)

- (一) 比賽流程：選手攜救生板立於起點線之後。聞出發訊號後，跑步進入水中開始划行，姿勢不拘，以逆時針方式划繞過水面指定浮標外側後折返回岸，攜救生板立姿通過終點線。
- (二) 選手因失去控制流失救生板不算違規，但須快速取回，不得空手游泳前進。
- (三) 救生板：選手經由抽籤選取由主辦單位所提供的救生板，選手不得異議。
- (四) 判決：以選手攜救生板並以立姿方式完全通過終點線先後判定名次。
- (五) 取消資格
 - 1、違反比賽流程。
 - 2、故意干擾他人的划行。
 - 3、選手故意破壞大會所提供之救生板。
- (六) 場地佈置：如附錄 3。

五、先鋒舟競速(個人)

- (一) 競賽者著救生衣、蛙鞋(套腳式、帶式皆可)，上半身俯臥於先鋒舟上，雙腿在水中踢動進行競速比賽。

- (二) 選手經由抽籤選取由主辦單位所提供的先鋒舟，選手不得異議。
- (三) 判決：以選手攜先鋒舟，完全通過終點線先後判定名次。
- (四) 取消資格：
 - 1、違反比賽流程。
 - 2、故意干擾其他選手行進。
 - 3、故意破壞大會所提供之先鋒舟。
- (五) 場地佈置如附錄 4。

六、救生浮標救援(2 人)

- (一) 比賽流程：各隊 2 名分扮溺者及救者。溺者先游到浮標處待命，救者著救生衣在裁判發出信號後攜浮標、蛙鞋(市售套腳式、帶式皆可，惟不得使用長蛙鞋)出發，將溺者控制後，以浮標將溺者帶回，以各隊所有成員越過終點線，且保持救、溺相互扶持方完成比賽。
- (二) 救者出發準備：
 - 1、溺者按裁判長指示至待命點待命。
 - 2、救者在裁判長發令後取蛙鞋、浮標，並於適當地點穿著、游到溺者處，將浮標繞扣在溺者腋下，以逆時針的方式繞過水面上浮標，將溺者帶回岸。
- (三) 抵達終點：救、溺雙方須相互扶持，全部越過終點線為準。(至淺灘處可脫除浮標不需在救、溺者身上)。
- (四) 相關說明：
 - 1、出發前，浮標和蛙鞋置於起點線內。
 - 2、拖帶時，溺者可用腳踢水助泳前進，但雙手不得揮出水面助泳。
 - 3、參賽選手需使用主辦單位所提供的救生浮標，蛙鞋由選手自備。
- (五) 取消資格：
 - 1、選手違反比賽流程。
 - 2、拖帶時，救生浮標未扣在溺者腋下。
 - 3、拖帶時，溺者用手助泳。
 - 4、未保持救、溺相互扶持完成比賽。
- (八) 場地佈置如附錄 4。

七、IRB 救援(3 人)

- (一) 每隊最多 1 組參加，每組 3 人(操艇手、救者、溺者各一)。
- (二) 比賽流程：
 - 1、溺者按裁判長指示先至浮球處待援。
 - 2、操艇手、救者二人，IRB 於岸邊待命，聞裁判長發令，迅速推艇、至水深超過膝蓋以上處發動 IRB 出發；抵達溺者處將溺者拖救上艇，並以逆時針方式繞過水面浮標，折返回岸，於水深過膝處熄火，由救者將溺者攙扶通過終點線。
- (三) 取消成績：
 - 1、選手違反比賽流程。
 - 2、翻艇。
 - 3、未於規範深度啟、停船外機。
 - 4、未保持救、溺相互扶持完成比賽。
- (四) 場地佈置如附錄 4。

八、協力救生(4 人)

- (一) 每隊 4 人(1 位攻擊手(救者)、1 位溺者、2 位救援手(負責拉繩))，採計時決賽，成績取前三名。
- (二) 比賽流程：溺者穿著救生衣由工作人員置放離岸邊 40M 處等待救援；救者於岸上穿著救

生衣附掛救援繩等待出發。聞出發信號後，救者游至溺者位置，控制溺者後，單手比 OK 手勢，岸上兩位救援手開始收繩至救、溺人員抵淺灘，再由救者攙扶溺者通過終點線。

(三)取消成績：

1、選手違反比賽流程。

2、未保持救、溺相互扶持完成比賽。

(四)繩袋由大會提供，長度 50M 以上。

(五)場地配置如附錄 1

九、拋繩袋救援(2 人)

(一) 每隊 2 人。

(二) 比賽流程：溺者按裁判長指示著救生衣於距岸邊約 12 米處拉繩待援。

(三) 聞開始信號後，救者迅速將繩索收回，再拋給溺者，並將溺者拉回，直到溺者通過終點線為止。若一拋未命中，可在一分鐘規範時間內持續進行。

(四)取消成績：未在一分鐘的比賽時間內完成。

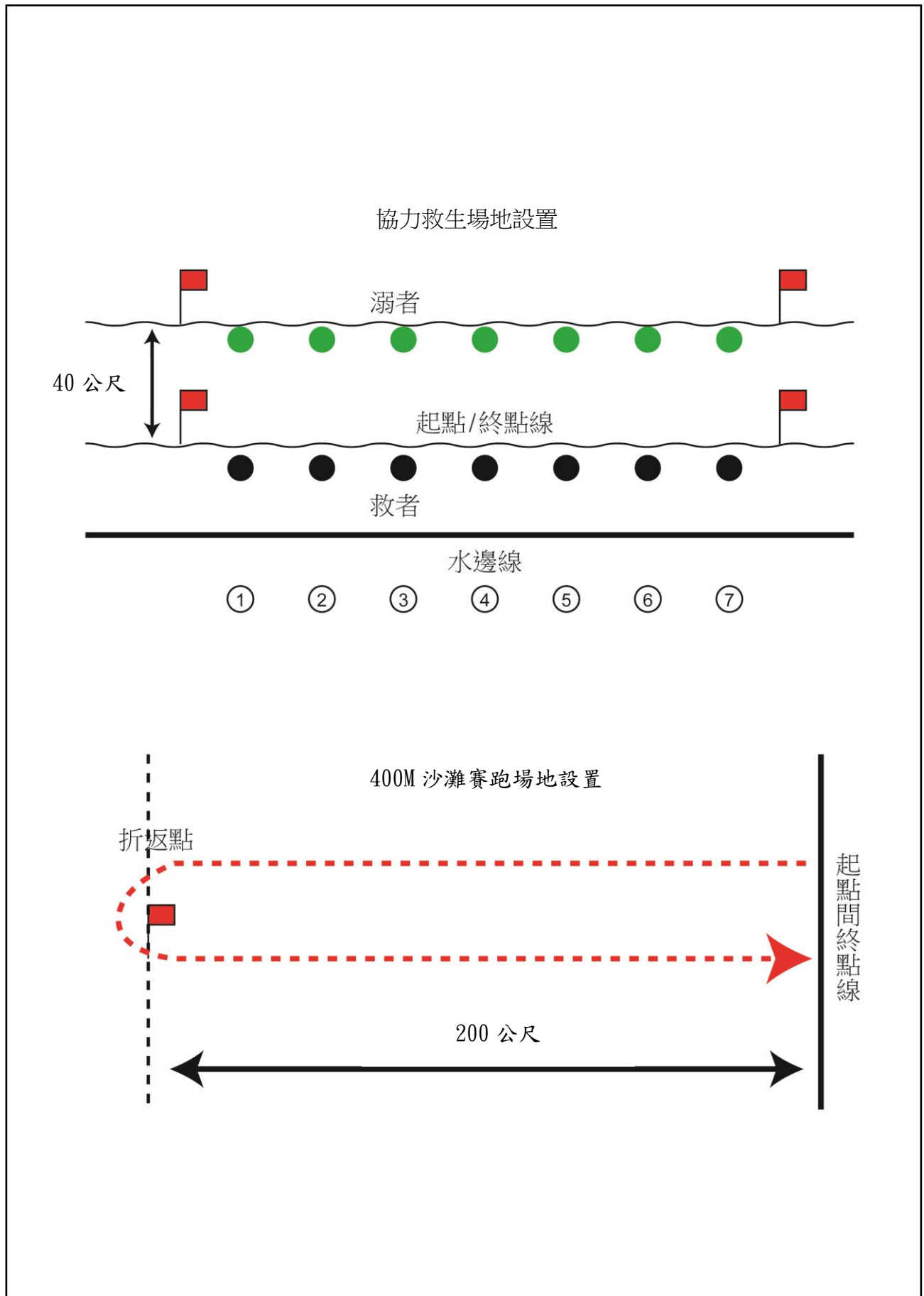
(五)場地布置：如附錄 5。

雙蹼規範：依據 CMAS 總會 2019/01 英文版修正新規則：

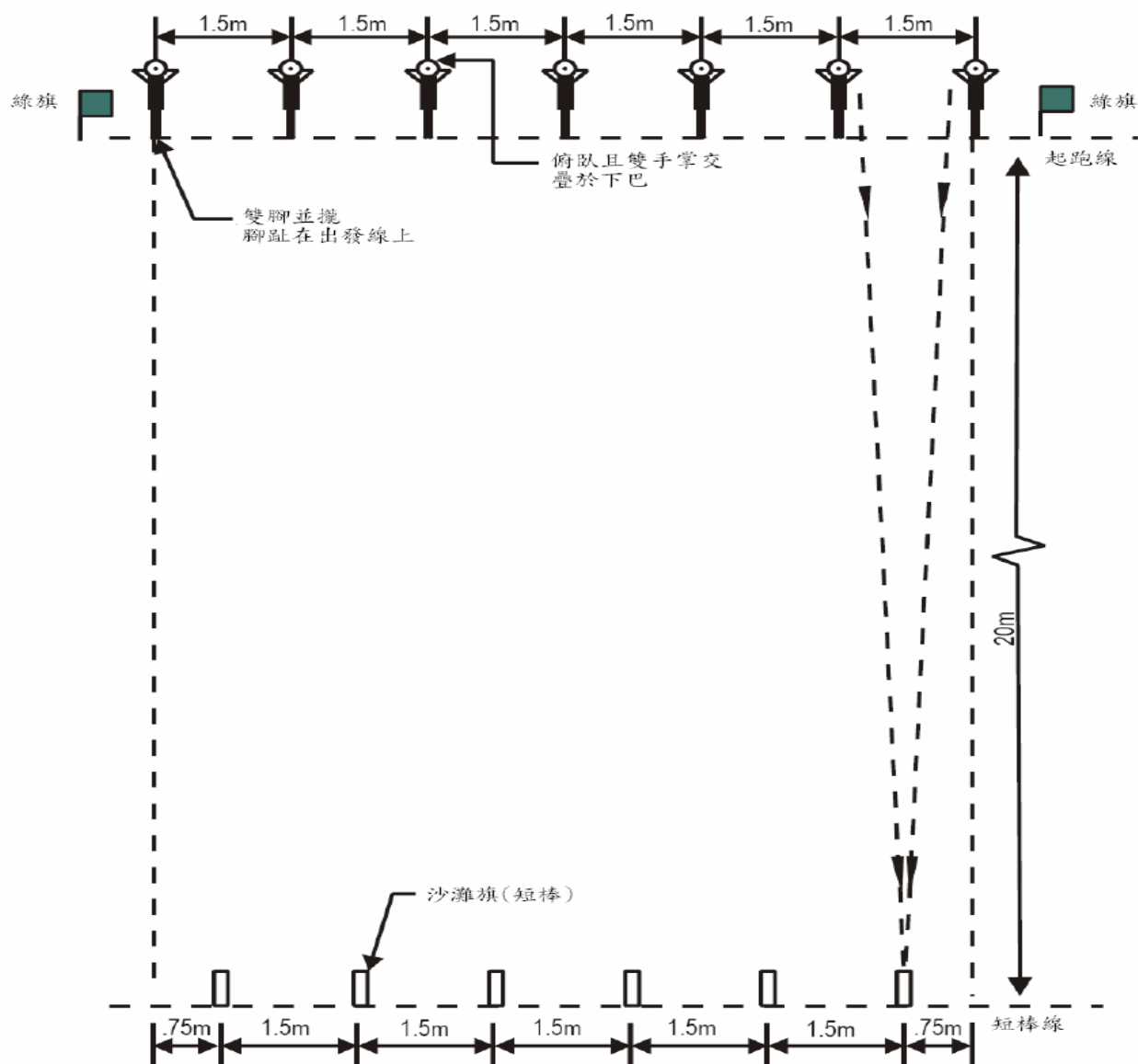
蛙鞋材料及尺寸：限用橡膠及塑膠，禁用玻璃纖維、強化塑膠板。蛙鞋其最大規格為寬度 22.5 公分、長度 67 公分(含)以內。

【場地配置圖】

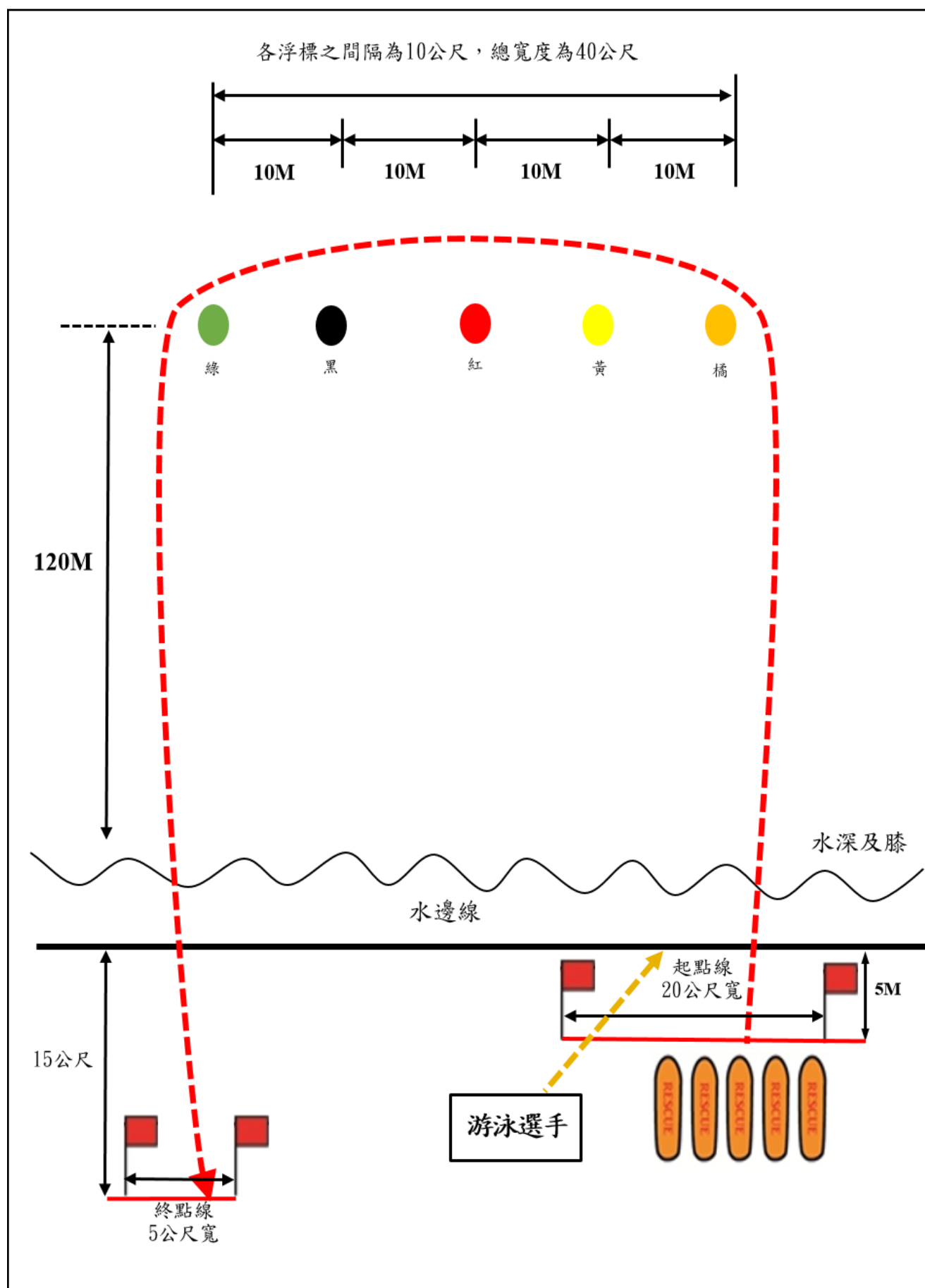




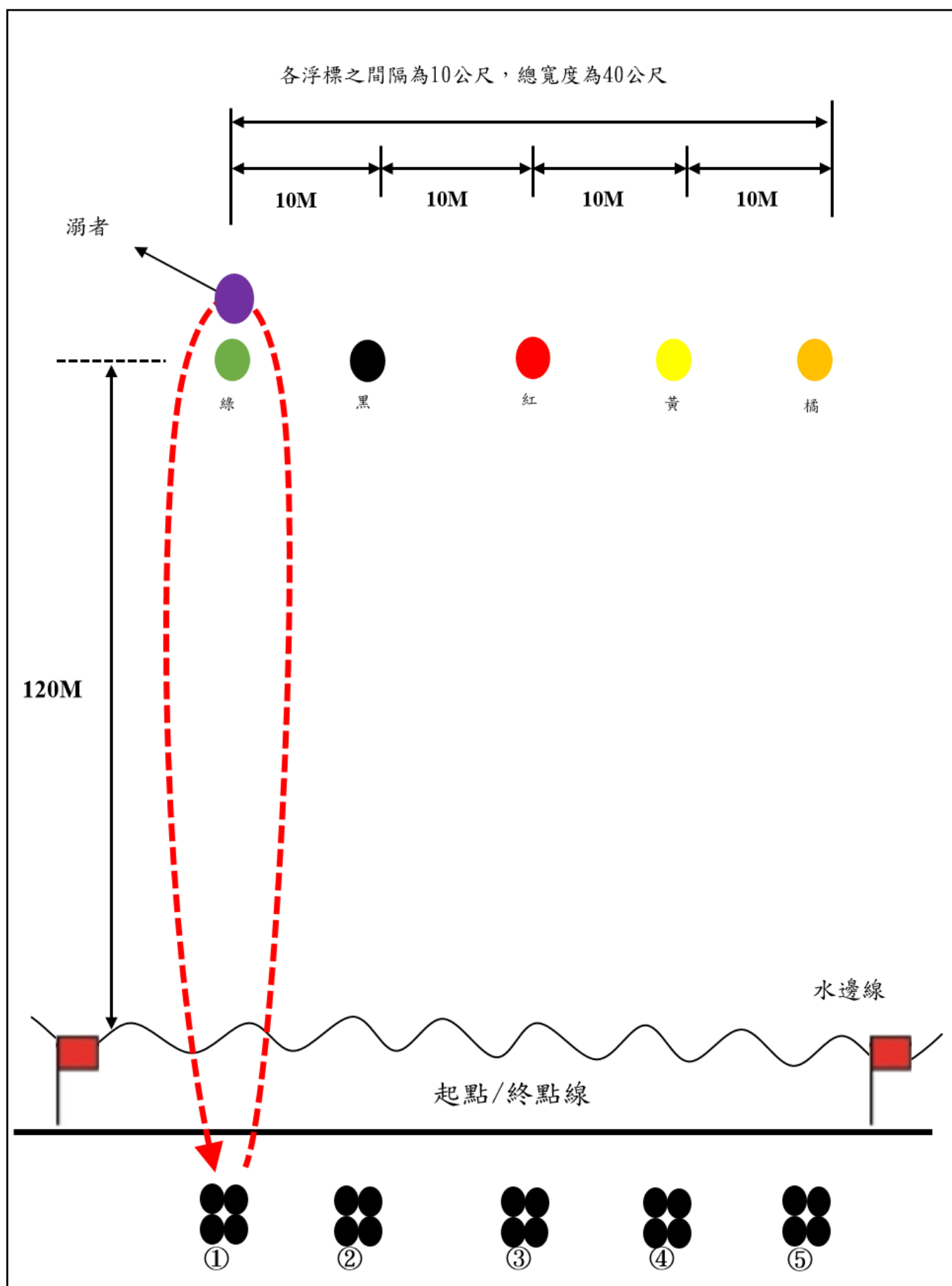
附錄 2 沙灘奪旗



開放性水域游泳暨救生板競速場地設置



救生浮漂救援、IRB救援、先鋒舟競速場地設置



拋繩袋救援場地設置

各浮標之間隔為10公尺，總寬度為40公尺。

