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

叁、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

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)、本會水上安全救生委員會、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、先鋒舟競賽(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、教育部體育署認可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、本案業經年月日臺教體署全(三)字第號同意備查。

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。

附件

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) 取銷資格說明：

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) 取銷資格

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) 取銷資格：
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。

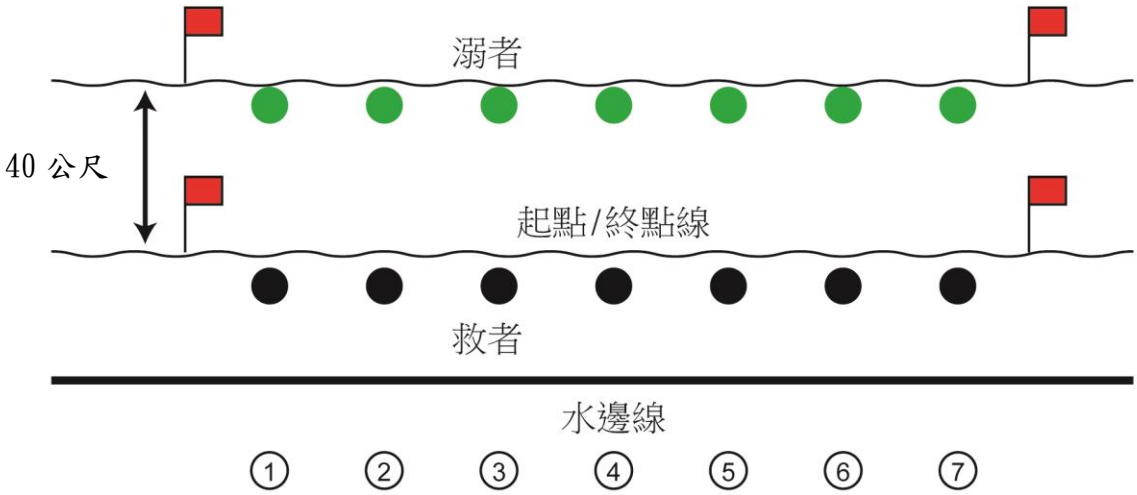
(五)場地布置：如附錄 5。

雙蹼規範：依據 CMAS 總會 2019/01 英文版修正新規則：

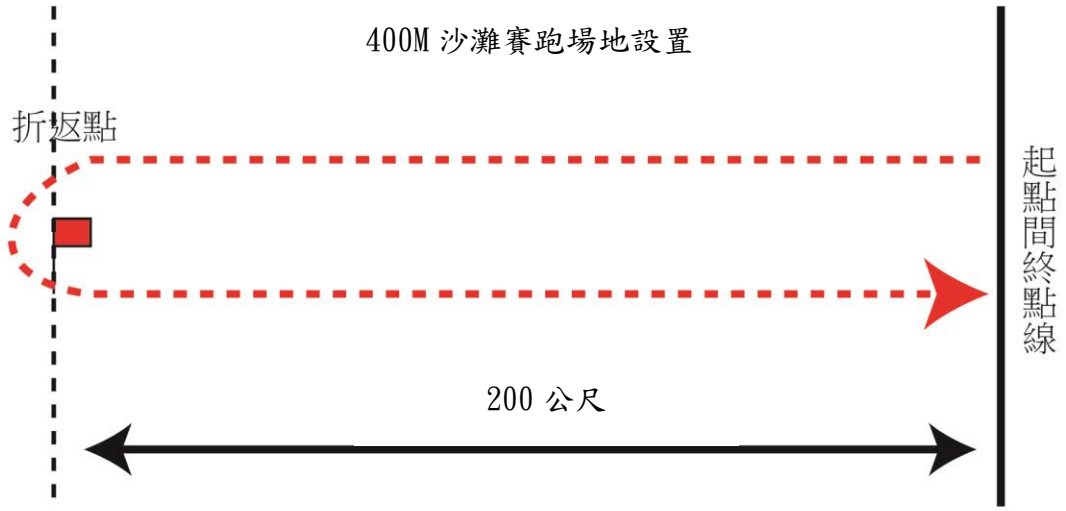
蛙鞋材料及尺寸：限用橡膠及塑膠，禁用玻璃纖維、強化塑膠板。蛙鞋其最大規格為寬度 22.5 公分、長度 67 公分(含)以內。

【場地配置圖】

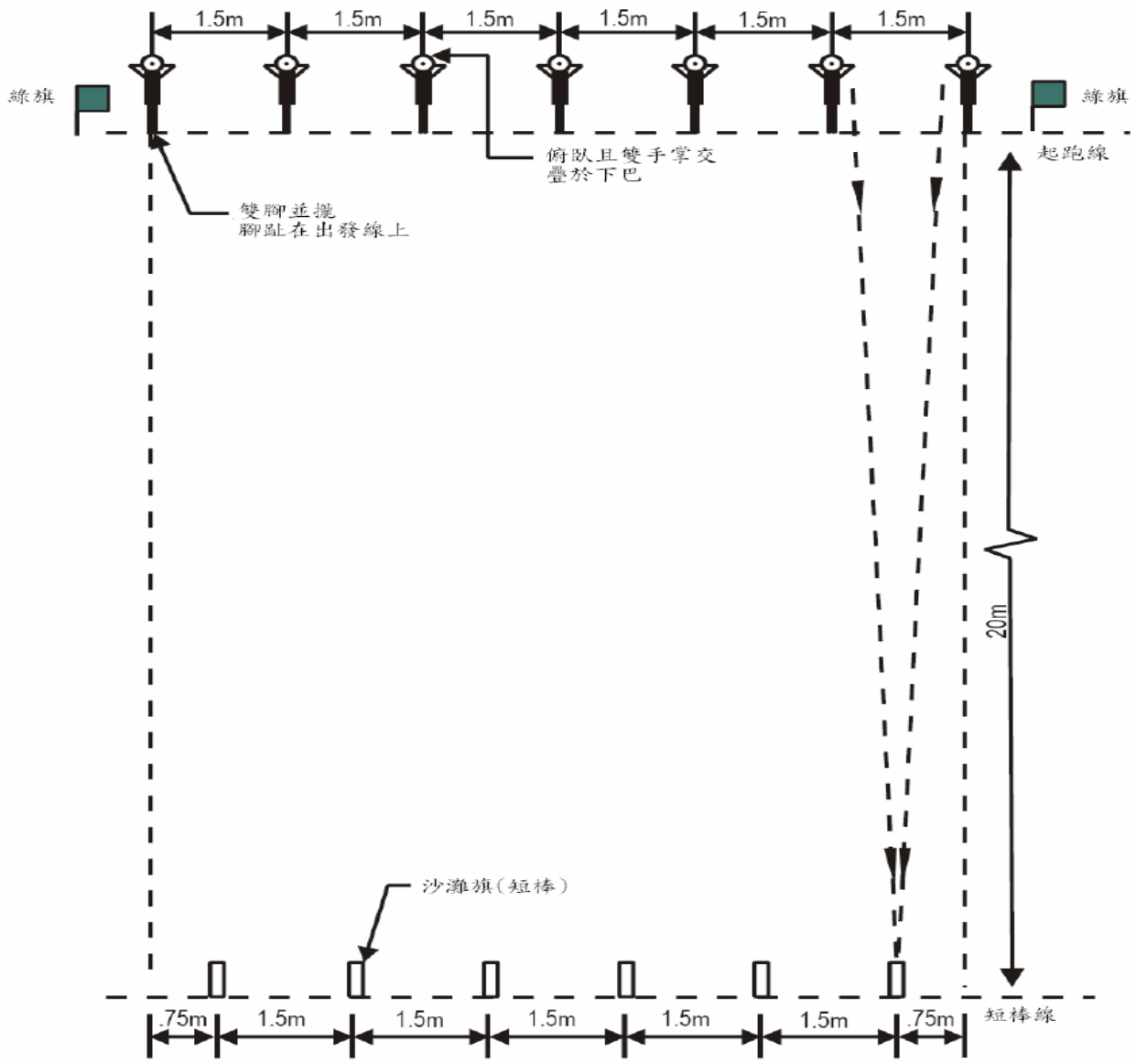
協力救生場地設置



400M 沙灘賽跑場地設置

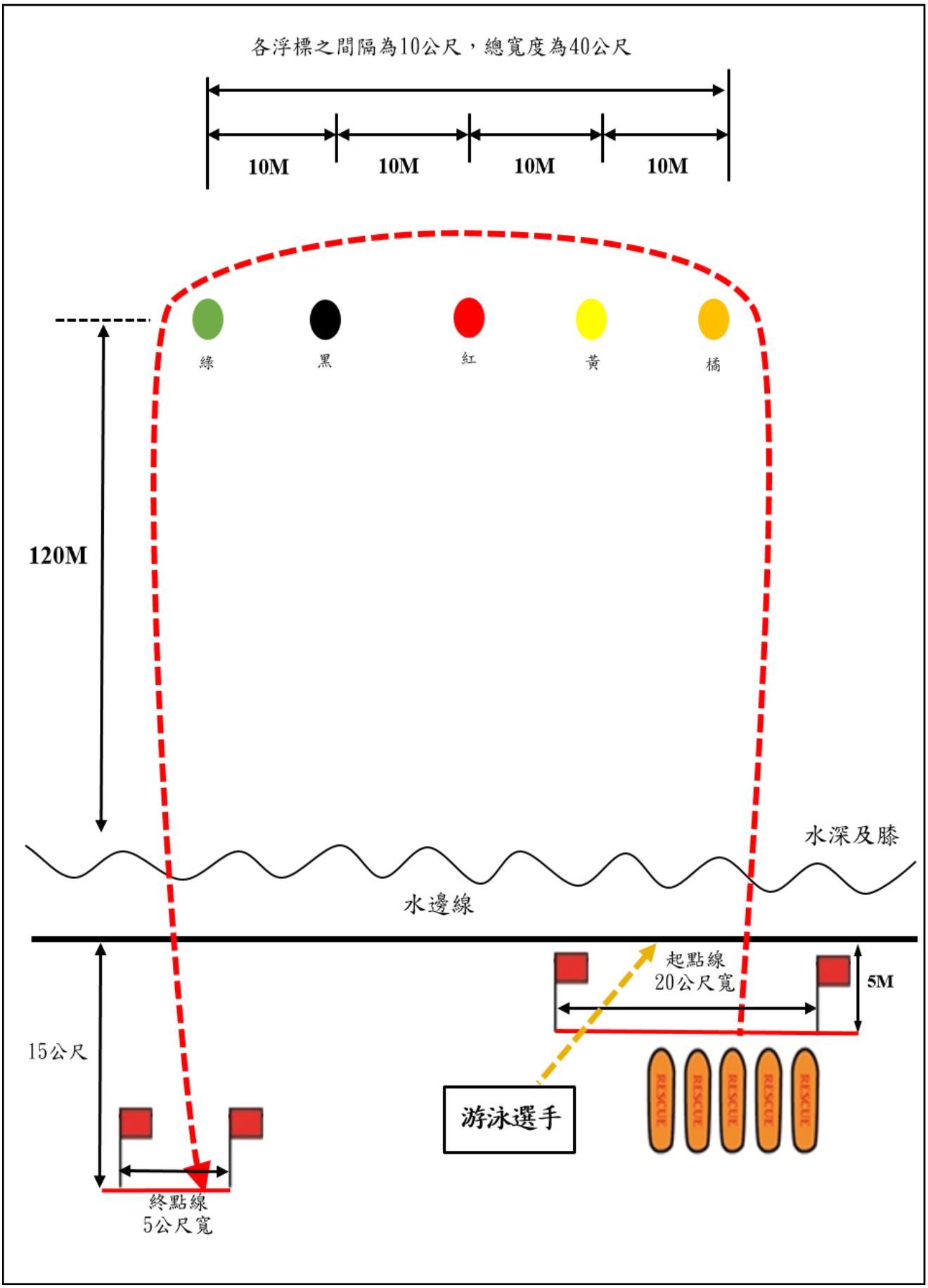


附錄 2　沙灘奪旗


1.5m
1.5m
1.5m
1.5m
1.5m
1.5m
綠旗
綠旗
俯臥且雙手掌交疊於下巴
雙腳並攏腳趾在出發線上
起跑線
20m
沙灘旗(短棒)
.75m
1.5m
1.5m
1.5m
1.5m
1.5m
.75m
短棒線

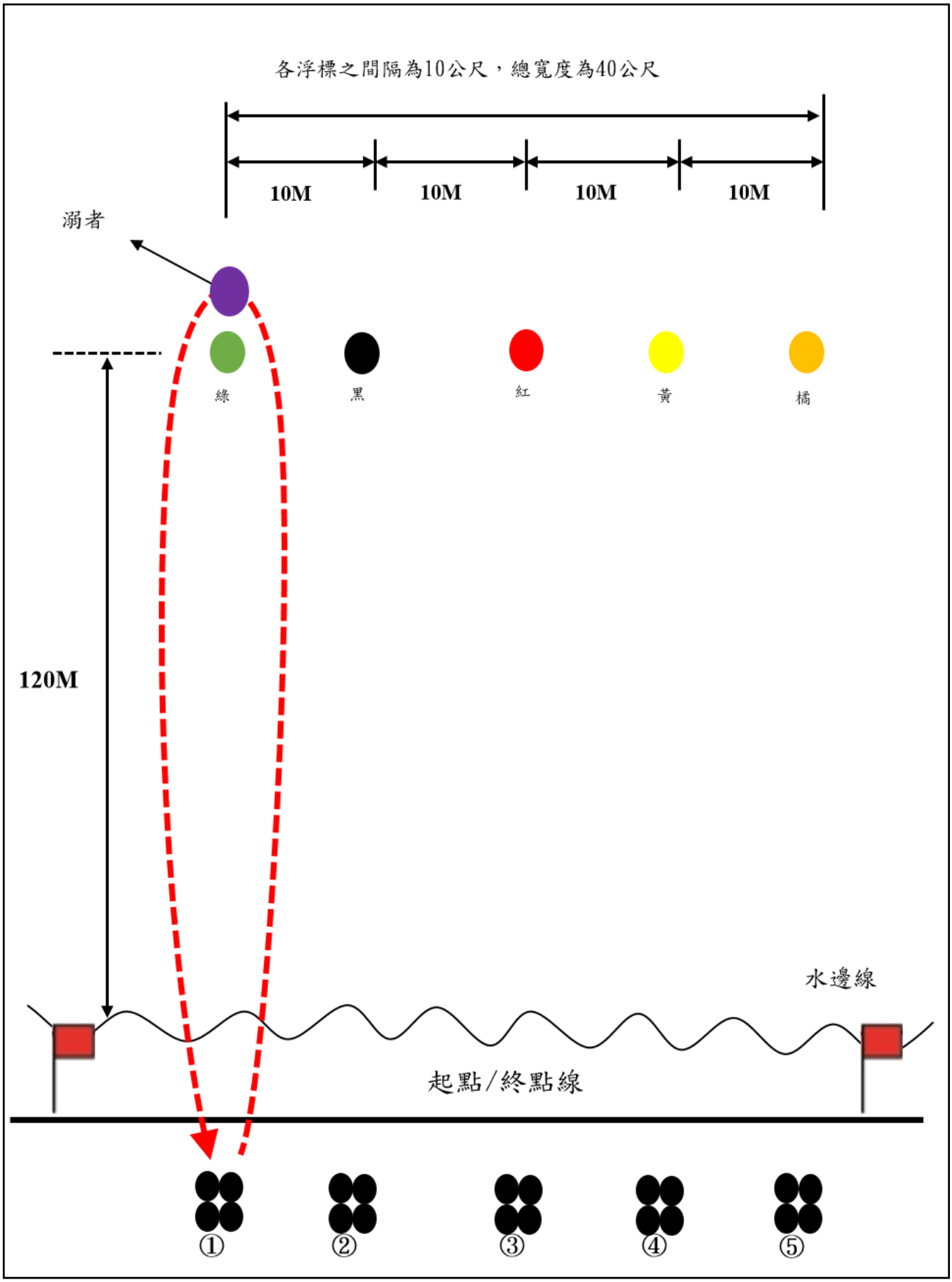
附錄 3

開放性水域游泳暨救生板競速場地設置

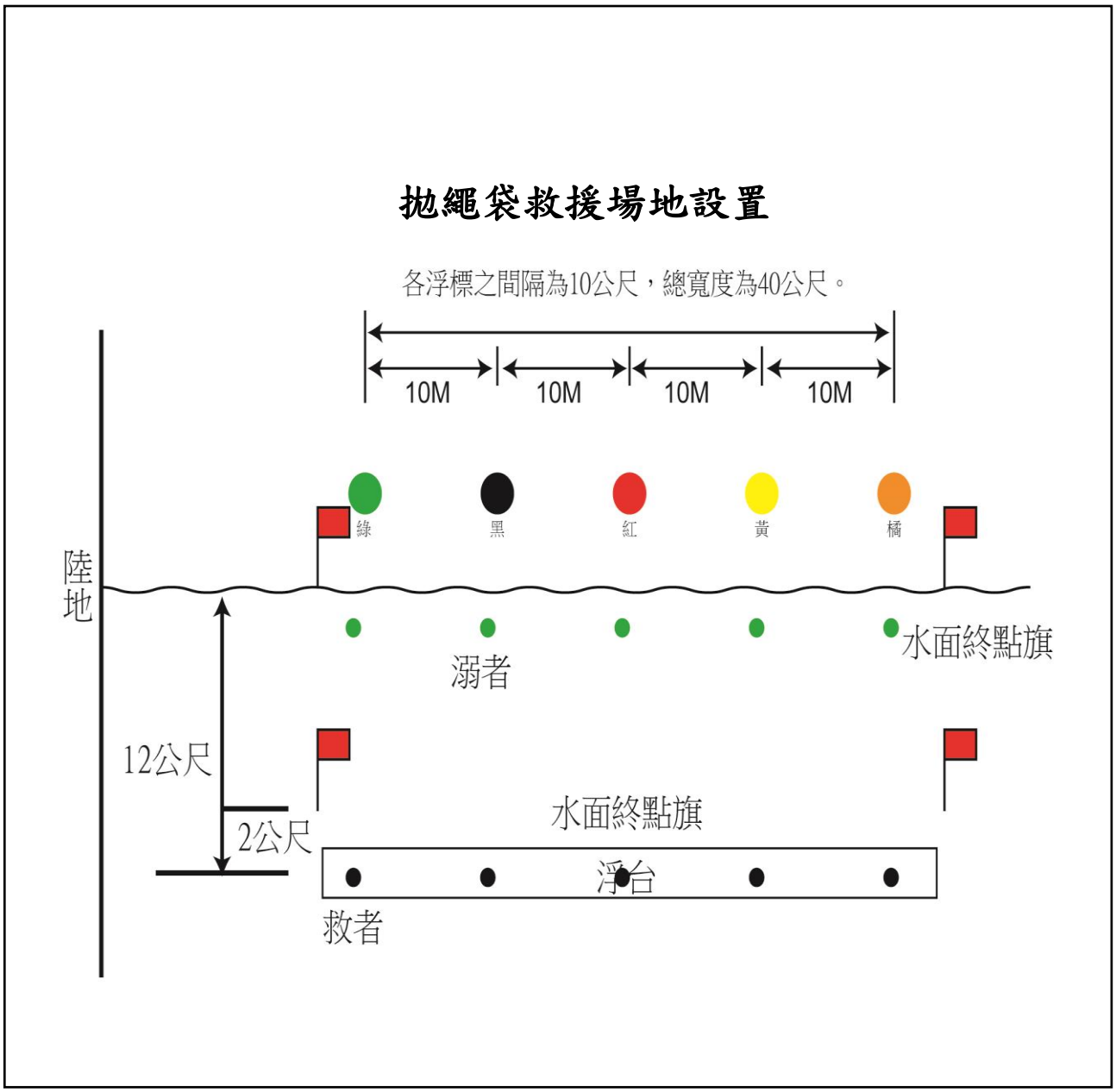


附錄 4

救生浮漂救援、IRB救援、先鋒舟競速場地設置



附錄 5


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。
10M
10M
10M
10M
綠
黑
紅
黃
橘
陸地
水面終點旗
溺者
12公尺
2公尺
水面終點旗
浮台
救者