

110 年(第八屆)全國救難人員救生競賽注意事項

時間：110 年 11 月 20-21 日

地點：高雄市永安區漁會(高雄市永安區新港里新興路 27- 2 號)

北側-新港鑽石灣沙灣

因考量中午過後風速及海浪潮差過大，本活動
程序表將調整為中午之前結束所有賽程。



110 年(第八屆)全國救難人員救生競賽活動程序表調整

日期	預計時間	活動進度	隊伍 人數	備考
11 月 20 日 (六)	08:30-12:00	場地佈置		新港 鑽石灣沙灣
	13:30-17:00	團體練習時間		
11 月 21 日 (日)	08:00-08:15	隊伍報到		
	08:20-08:40	領隊/裁判會議		
	08:45-09:00	開始檢錄		
	09:00-09:15	400M 沙灘賽跑(計時決賽)		
	09:15-09:30	拋繩袋救援(計時決賽)		
	09:30-9:45	沙灘奪旗(淘汰賽)		
	09:45-10:00	協力救生(計時決賽)		
	10:00-10:15	開幕典禮、頒獎(400M 沙灘賽跑、拋繩袋救援、沙灘奪旗、協力救生)		全員參加典禮
	10:15-10:30	300 公尺開放性水域游泳(計時決賽)		
	10:30-10:45	先鋒舟競速(計時決賽)		
	10:45-11:00	救生浮標救援(計時決賽)		
	11:00-11:15	救生板競速(計時決賽)		
	11:15-11:45	IRB 救援(計時決賽)		
	11:45-12:00	閉幕典禮、頒獎(300 公尺開放性水域游泳、先鋒舟競速、救生浮標救援、救生板競速、IRB 救援)		
	13:00	收拾器材及環境整理		

注意事項：

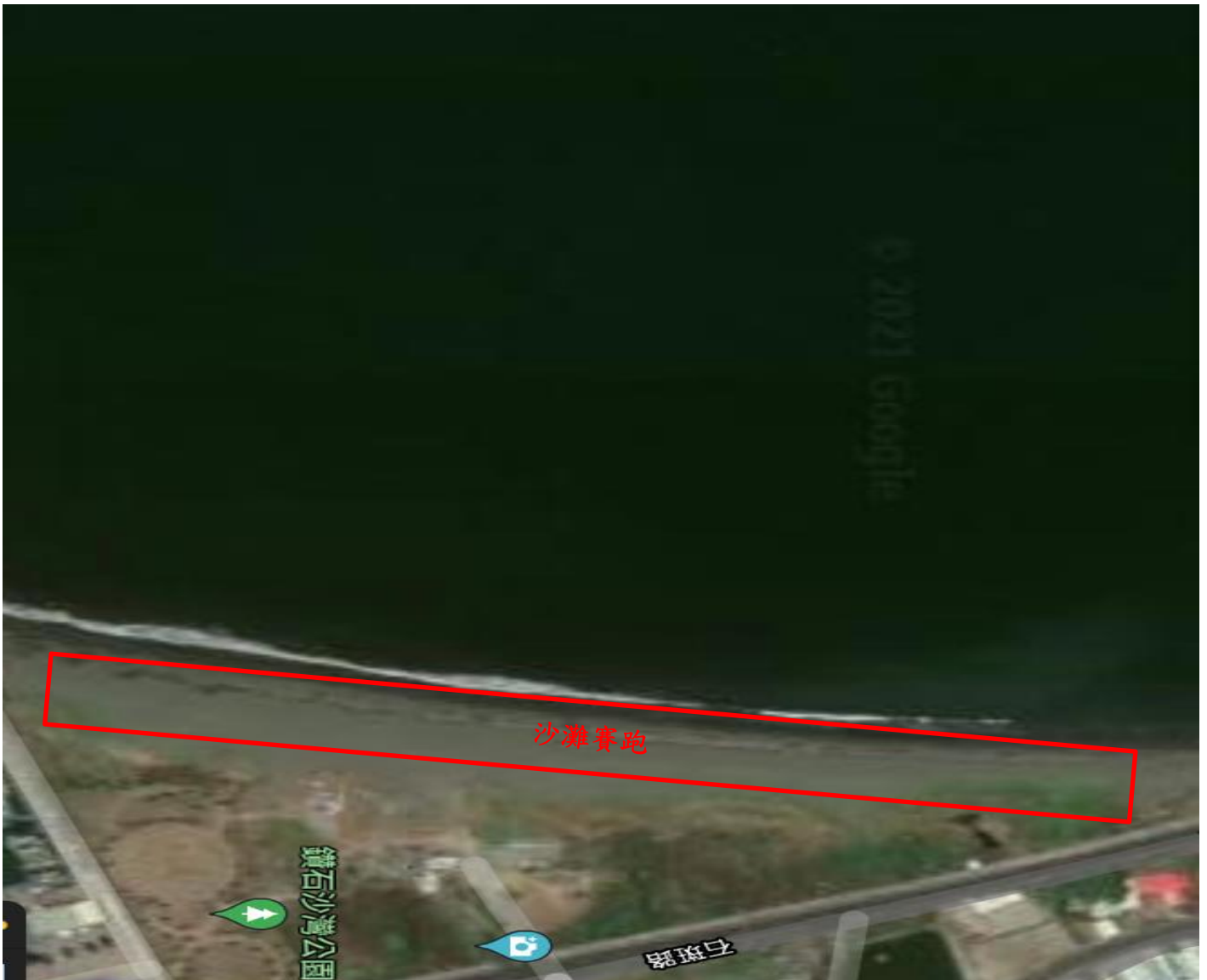
- 一、 因考量中午過後風速及海浪潮差過大，本活動程序表將調整為中午之前結束所有賽程。
- 二、 請各隊準時辦理報到、檢錄事宜，參加開幕典禮、閉幕典禮時穿著整齊隊服，並依大會指示進行。
- 四、 各隊得攜帶隊旗，於活動期間掛於司令台/貴賓區二側或指定區域，參加開幕、閉幕典禮時得隨隊攜帶及展示。
- 五、 個人競賽泳具、蛙鞋(市售蛙鞋，不得用長蛙鞋出賽)由個人準備，救生浮標由大會提供。
- 六、 請所有人員注意公共安全、個人安全、隨身物品及公物，保持活動場地衛生清潔。

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。



二、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。



三、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。



四、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。

(一) 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。
- 3、繩袋由大會提供，長度 50M 以上。



五、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。



六、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。



七、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、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。



九、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。



