

明愛樂群學校

通告(學生活動) – 第四十二屆香港特殊奧運會游泳比賽

(1718 - 166)

第四十二屆香港特殊奧運會分區游泳比賽已定於以下日期舉行。目的是增加學生對游泳的興趣及豐富比賽經驗。貴子弟為 2018/19 年度的註冊運動員，因此被獲邀請參與，有關資料如下：

- (一) 活動日期： 測試日 – 3/7/2018(二)、比賽日 – 13/7/2018(五)
- (二) 活動地點： 城門谷游泳池(荃灣城門道 21 號)
- (三) 時 間： 9:30am – 6:00pm(待主辦機構安排落實)
- (四) 午 膳： 因應比賽時間安排而定，如有需要，會在比賽場地進食，請自備飲用水
- (五) 費 用： 午膳費每次約\$45，車費\$15，如家長訂購午膳，需繳付相同費用，午膳飯款會於稍後通知家長(於 9 月份收費時一併繳交)
- (六) 服 裝： 整齊運動校服及泳裝
- (七) 活動內容： 自由泳、蛙泳、背泳、蝶泳、接力賽及浮板賽(輔助或非輔助)，詳見附件的賽事規則
- (八) 返放學安排： 上午賽事 – 由家長帶子女到游泳池集合，完成後由校車接送返回學校上課
下午賽事 – 上午如常乘坐校車回校上課，比賽前由校車接送到游泳池，完成後由家長接走
- (九) 家長參與： 必須由一位家長陪同出席，並照顧子女安全及協助更衣
參加浮板賽(輔助或非輔助)的學生，家長需成為「隨泳員」陪同子女下水，有關「隨泳員」的職責詳見賽事規則第 3.2 項
- (十) 注意事項： 請家長細閱附件的賽事規則，按照子女能力，揀選最多兩項參賽項目
部份學生會被邀請代表學校參加接力項目，詳情會稍後通知家長

根據「香港智障人士體育協會」規定，所有參加上述活動的學生，均需先徵得家長同意承擔學員自身的意外風險及責任(因個別有關方面失責引起之意外事故除外)，並且無權因學員參與上述活動所發生或引致之自身意外、死亡或任何形式的損失而向香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會索償或追討責任。

家長亦需同意香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在推廣、宣傳或舉行籌款活動時使用子弟之真像，聲音及說話於傳播媒介中。此外，家長亦清楚明白香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會已承諾將有關資料保密，但在有需要的情況下，會將有關資料提供給中間承辦商或與此活動運作有關之第三者服務供應人或其他已承諾之保密者。

最後，家長需授權香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在子弟遇到意外或身體不適時作全權處理。

請家長填妥下列回條，於 6 月 6 日或以前交回組負責老師，以便統計人數，如有疑問，歡迎致電學校向霍正東老師查詢。

此致

貴家長

明愛樂群學校校長

郭思穎 謹啟

2018 年 6 月 4 日



3. 賽事規則

技術規則詳列於 FINA 規則內，詳見 FINA 網頁 www.fina.org。FINA 規則將適用於所有項目，惟下列情況除外。

3.1 所有項目

- 3.1.1 裁判長與賽事總監有權就個別事件，為運動員的安全和健康著想，修改有關規則。裁判長可於比賽期間暫停賽事，以確保比賽能順利舉行，並有權對所有與賽事有關的爭議或上訴作出判決；
- 3.1.2 裁判長擁有對規則作出若干程度修改或闡釋的酌情權；
- 3.1.3 泳式的理解應集中於四肢的動作。而泳式裁判員應留意運動員手腳帶動的相關動作；
- 3.1.4 裁判長具備對所有工作人員的控制力和權威性，有權批准及罷免其職務，並對所有特奧運動比賽相關的特性和規則給予指示。裁判長應執行特殊奧林匹克和 FINA 規則的所有規定，對所有與賽事有關的問題作出決定，並對規則中未涉及的情況進行最終裁決；
- 3.1.5 在自由泳項目和個人四式項目的自由泳賽段中，運動員可站立在池底，但行走或利用蹬池底或池邊而向前推進，則當違規論；
- 3.1.6 助理發令員可以協助視障或聽障運動員進行起步；
- 3.1.7 在比賽過程中運動員不得使用或配戴任何用來增加速度、浮力或耐力的設備、例如泳掌、腳蹼或蛙鞋等；
- 3.1.8 運動員若有任何身體不適，可要求在水中得到協助；
- 3.1.9 運動員在比賽中任何時間拉扯水線，則當犯規論；
- 3.1.10 「隨泳員」不可配戴任何計時器材。

3.2 浮板賽

- 3.2.1 起步時必須一手觸及池邊，一手緊持浮板；
- 3.2.2 在整個賽程中，運動員必須雙手按著或緊握浮板(起步除外)，如俯臥浮板上不算犯規；
- 3.2.3 不准使用仰泳方式前進；
- 3.2.4 如參加浮板賽(輔助)者，「隨泳員」可以陪同下水，除可接觸運動員及給予引導外，不得提供任何支撐、推動或拉動等直接有助運動員前進之動作。參加浮板賽(非輔助)者，「隨泳員」只可以言語或動作引領運動員，不可與運動員有身體接觸(包括浮板)，違者作犯規論；
- 3.2.5 運動員於比賽途中，站立次數不限，但若有步行或向前跳躍的動作，即作犯規論；
- 3.2.6 運動員到達終點時，身體任何一部份或緊持的浮板觸及池壁才算完成賽事。

3.3 自由泳

- 3.3.1 自由泳比賽時，運動員可採用任何泳式作賽，但個人四式和四式接力項目比賽除外。在這兩類項目比賽中，自由泳段的賽程必須採用非背泳、蛙泳或蝶泳的泳式作賽；
- 3.3.2 每次轉身後(25 米以上賽事)及到達終點時，運動員身體的某部份必須觸及池壁；



- 3.3.3 在起步後及每次轉身後，運動員可以整個人潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。此後其餘時間，運動員的部份身體必須露出水面。
- 3.4 蛙泳
- 3.4.1 起跳及每次轉身後的第一次手臂動作開始，運動員的身體應保持俯臥，任何時候也不能轉成仰臥姿勢。在整個賽程中，每一個泳式周期應由一下划臂緊接一下蹬腿動作交替進行；
- 3.4.2 雙臂的所有動作必須同時間於同一水平面進行，不可有任何交替動作；
- 3.4.3 兩隻手掌應一起在水面、水中或水上由胸前向前伸；除每次轉身的最後一個動作外，手肘在任何時間均不可露出水面；兩隻手掌應在水面或水中向後划，除起跳或每次轉身後的第一個泳式動作外，兩隻手掌在任何時間均不得向後划過臀部位置；
- 3.4.4 在每一個泳式周期內，運動員的頭部任何一部份必須露出水面。起跳及每次轉身後，運動員可作一次長划臂後於腿部。但在第二次划臂動作時，雙臂達最寬點並在兩手向內划水前，頭必須露出水面。而當運動員潛泳時，可以在長划臂的動作後及蹬腿前，作一次向下豚泳打腿的動作。兩腿的所有動作必須同時間於同一水平面進行，不可有任何交替動作；
- 3.4.5 當蹬腿推進時，腳掌必須向外轉動。而剪刀腳、震動或豚泳打腿動作均不允許。雙腿可以露出水面，只要不接著做向下豚泳打腿動作便可；
- 3.4.6 在每次轉身和到達終點時，雙手必須在水面上、水中或水面下同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)。在觸池作轉身及到達終點前之最後一次划手動作後，頭部容許潛入水中，但必須於觸池前之最後一個完整或非完整蛙式動作期間露出水面；
- 3.4.7 起跳及每次轉身後，運動員進行第一次手臂動作開始及第一次蛙泳腳前，允許進行一次蝶泳踢腳。
- 3.5 背泳
- 3.5.1 在發出開始之指令前，運動員須面向起點之池壁，兩手握著跳台/池邊手柄。嚴禁站在水槽上或水槽內，或以腳趾勾著水槽邊；
- 3.5.2 除在每次轉身前的連續動作外，運動員在出發或轉身後，須於整個賽程以仰臥方式作賽；身體仰臥位置包括軀幹的轉動，但幅度不得轉至水平面呈 90 度或大於水平面 90 度；頭部之位置不計算在內；
- 3.5.3 在起跳及每次轉身後，運動員可整個人潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。除起跳及轉身過程外，其餘時間運動員的身體某些部份必須露出水面；
- 3.5.4 轉身前，運動員的身體某部份必須觸及池壁。進行轉身動作時，可以一下單臂或一下雙臂同時連續的划水動作以啟動轉身。肩的轉動可以超過垂直面，直至呈俯臥姿勢。身體一旦改變成仰臥姿勢後，任何划水及踢水動作必須只用作輔助轉身之用。泳員須於完成轉身



- 並離開池壁的同時回復仰臥姿勢；
- 3.5.5 到達終點時，運動員必須以仰臥姿勢觸池；
- 3.5.6 背泳專用的起跳踏腳架，暫未提供使用。
- 3.6 蝶泳
- 3.6.1 起跳及每次轉身後的第一次划臂動作開始，運動員的身體應保持俯臥，水底側身打腿動作是容許的，但任何時候也不能轉成仰臥姿勢；
- 3.6.2 在整個游程中，雙臂必須同時於水面上向前伸，並同時向後划；
- 3.6.3 雙腿的動作必須同時進行，雙腿或腳掌可以在不同一水平面同時做打腿動作，但不可以交替打腿。蛙泳式蹬腿動作是不容許的；
- 3.6.4 在每次轉身和到達終點時，雙手必須在水面上、水中或水面下同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)；
- 3.6.5 在起跳及每次轉身後，當運動員整個人潛入水中時，容許進行一次划臂動作及一次或多次打腿動作，但划臂動作必須將身體帶出水面。另外，運動員可潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。此後其餘時間，運動員的頭部必須保持在水面，直至下一次轉身或到達終點。
- 3.7 個人四式
運動員須以四種泳式進行比賽，次序為：蝶泳→背泳→蛙泳→自由泳。自由泳賽段，可採用除蝶泳、背泳或蛙泳以外的任何泳式。各泳式到達終點及轉身時必須根據該泳式之規則進行(即蝶泳和蛙泳須雙手同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)，背泳和自由泳則可以單手觸池等)。
- 3.8 個人項目出發方法
可以跳水(在池邊/跳台)或在水中方式開始。當發令員發出長哨子聲時，以跳水方式起步之參賽者可站上跳台/池邊預備。待發令員發出「Take your marks」的指令後，身體保持靜止。當聽到比賽開始訊號便可起跳進行比賽。而在水中開始者，當發令員發出長哨子聲時，先在水中預備。待發令員發出「Take your marks」的指令後，身體保持靜止，並須以單手或雙手緊握池壁，準備出發；背泳者則須以雙手握跳台手柄/池邊，背泳項目必須在水中出發，而浮板賽必須以一隻手觸及池壁，準備出發。待發令員鳴笛後則可開始比賽。
- 3.9 起跳前訊號
- 3.9.1 發令員會先發出多次短促而連續的哨子聲為準備訊號，提示運動員準備比賽；
- 3.9.2 然後發出一下長哨子聲，提示運動員準備開始動作。運動員可以跳水(在池邊/跳台)或在水中方式開始；
- 3.9.3 發出「Take your marks」的指令，提示運動員比賽即將開始，運動員須保持身體靜止；
- 3.9.4 當各運動員身體保持靜止時，然後鳴笛示意比賽開始。
- 3.10 起跳時犯規
- 3.10.1 若有人偷步，賽事會繼續進行，而偷步運動員將於賽後被取消資格。