

## 2026年世界拯溺錦標賽《公開組》遴選細則

2026年世界拯溺錦標賽將於2026年11月30日至12月4日在南非伊麗莎白港舉行，本會將會派出6男6女運動員出戰兩年一度的盛事。

### 1. 參加遴選資格

- 1.1 現役拯溺訓練隊成員 及
- 1.2 2026年12月31日或之前年滿19歲

### 2. 代表隊的組成

2.1 男女分開計算，各6個名額，設有「泳池」與「沙灘」遴選類別，代表隊名額按以下順序選出：

遴選類別	名額	按順序選出代表
沙灘	1人	(一) 沙灘跑測試首名
泳池	5人	(二) 拋繩特別名額，上限為1人，通過拋繩測試。
		(三) 泳池種子運動員，上限為3人，種子運動員多於3人則按種子得分排位。若出現同分，將以泳池綜合項目成績順序決定。
		(四) 扣除(二)及(三)之名額，於「泳池綜合項目測試」綜合成績排名順序。

### 2.2 種子運動員

2.2.1 遴選準則按最新版「拯溺競賽種子運動員計分制」內容處理。所有種子運動員必須參與泳池綜合測試及沙灘測試。

### 2.3 泳池綜合排名

2.3.1 泳池綜合項目：男女分開計算，4個項目取得的成績，按排名相加得出綜合分數，分數越低表示排名越高，詳情見3.3。若出現同分，將以泳池綜合項目的「50公尺自由泳」時間順序決定。

2.3.2 種子與綜合項目排位：獲確定以種子名義取得代表隊名額者，其綜合項目所造出的成績只作獨立計算個人成績及其他參考用途，不會與非種子的綜合項目參加者一併計算綜合項目排名。上述情況包括在綜合項目測試前、期間或結束，在計算最終綜合成績時將會扣除已取得種子資格的運動員名次。

### 3. 遴選測試

#### 3.1 沙灘跑測試

地點：石澳泳灘

時間：早上9時至12時

項目及時間表

項目	測試日期	評審標準
沙灘跑	2026年5月9日 (石澳泳灘)	(a) 男女子分組計算，分別進行3次的沙灘跑測試(每一次測試的順序會分開抽籤決定)，3次取得的成績，按排名相加得出綜合分數，分數越低表示排名越高。 (b) 缺席項目者其排名將以沙灘跑測試人數（同性別）作為該項的排名。 (c) 如綜合結果出現同分而未能選出代表隊成員，將即時舉行一場同分者的沙灘跑測試，決定最終名次。 (d) 所有泳池種子必需參與沙灘跑測試，如缺席/沒有合理原因中途退出將喪失種子資格。

#### 3.2 拋繩測試

地點：灣仔游泳池

時間：晚上7時至10時

項目及時間表

項目	測試日期	評審標準
拋繩	2026年5月3日 (灣仔游泳池)	(a) 男女子分組計算，分別進行3次的拋繩測試，3次測試(每一次測試的順序會分開抽籤決定)，3次測試中最少2次達世界紀錄+15% 成績的運動員，將獲得特別名額成為代表隊成員。 (b) 施救員須自行安排溺者，溺者必須為訓練隊成員。 (c) 只有施救員獲得代表隊資格，如出現多於1名通過測試者，會採納通過測試者3次測試中時間較快的運動員。 (d) 通過拋繩測試獲得代表隊資格的運動員無須參與餘下的測試。  世界紀錄 +15% 男子：9.99秒 女士：11.96秒

### 3.3 泳池測試

#### 3.3.1 泳池種子測試

地點：灣仔游泳池

時間：晚上7時至10時

項目及時間表

測試類別	項目(順序進行測試)	測試日期	備註
種子測試	50公尺運送假人賽	2026年4月19日	報名數量沒有限制，惟報名後沒有出席或棄權，所有種子測試的成績會被取消。
	100公尺穿蛙鞋運送假人賽		
	200公尺游泳障礙賽		
	100公尺混合拯救賽	2026年4月26日	
	100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽		
	200公尺超級施救員賽		

#### 3.3.2

地點：灣仔游泳池

時間：晚上7時至10時

項目及時間表

測試類別	項目(順序進行測試)	測試日期	評審標準
綜合項目	50公尺自由泳	2026年5月13日	(a) 男女子分組計算，每項綜合項目按成績排名，再以各人四項綜合項目的排名合併得出分數，分數越低表示排名越高。 (b) 缺席項目或被取消資格者其排名將以泳池綜合項目人數（同性別）作為該項目的排名。 (c) 如綜合結果出現同分，將以「50公尺自由泳」成績排名較高者順序。
	50公尺運送假人*		
	50公尺穿蛙鞋游泳	2026年5月15日	
	50公尺穿蛙鞋運送假人*		

\*50公尺全程以運送假人的方式將假人由起點運送到終點，「運送假人」的方法以競賽規則為準。

### 3.4報名

是次遴選測試只供合資格運動員報名參加，參加者須於2026年4月10日或之前登入網上表格 <https://forms.gle/n1YfHnEMyhmQ7RxWA> 報名。

### 3.5 測試須知

#### 3.5.1 流程

- 參加者需提早30分鐘到達測試地點，向當值職員/教練報到及抽籤，並協助搬運所需器材。泳池報到處： 泳池閘口  
沙灘報到處： 沙灘器材倉門口
- 出發次序/線道 按報到時抽籤結果決定。
- 每天抽籤完成及物資妥善安置後，將會有 20 分鐘熱身時間。

3.5.2 是次遴選測試是按國際救生總會最新版本(中文版)競賽規例進行，如有任何爭議以英文版本為準。

3.5.3 每天完成測試後會公佈測試成績，如須對當天遴選測試成績進行上訴，須現場與總裁判提出，上訴將按國際救生總會競賽規則原則辦理。

## 4. 遴選須知

4.1 所有遴選測試完成後不多於7個工作天會公佈遴選結果，如對遴選結果進行上訴，須於結果公佈24小時內書面向總教練提出，上訴將交由2026年世界拯溺錦標賽遴選委員會處理。

4.2 中國香港拯溺總會保留有關是次遴選細則的最終解釋權。

中國香港拯溺總會  
2026年世界拯溺錦標賽遴選委員會  
2026年3月6日

拯溺競賽種子運動員達標時間

2024世界拯溺錦標賽個人項目初賽第16名時間

項目 組別	50公尺運送假 人賽	100公尺穿蛙 鞋運送假人賽	100公尺混合 拯救賽	100公尺穿蛙 鞋拖帶假人賽	200公尺游泳 障礙賽	200公尺超級 施救員賽
男	00:30.51	00:48.10	01:03.01	00:54.13	02:01.29	02:15.90
女	00:36.09	00:56.13	01:13.34	01:02.05	02:19.33	02:33.10

\*更新至2022年世界拯溺錦標賽

直至2026年3月1日類別四 - 拋繩-施救員的達標時間

性別	世界紀錄(秒)	世界紀錄+15%(秒)
男	8.69	9.99
女	10.40	11.96