

Age Group Lifesaving Competition



2026 拯溺(海洋及沙灘)分齡賽

主辦機構：中國香港拯溺總會
 資助機構：康樂及文化事務署
 日期：2026 年 10 月 3 日（星期六）
 時間：上午 8 時 30 分至下午 5 時
 地點：淺水灣泳灘
 名額：200 名（先到先得，額滿即止）
 參賽資格：

- 已登記成為拯溺競賽運動員，並由所屬屬會報名參加；
- 青年及公開組參加者須曾考獲拯溺銅章或以上資格。

組別及項目：組別年齡按比賽年份減出生年份計算，參賽者可選擇年齡組別中**其中兩項**進行比賽。

男子/女子		年齡計算
組別	年齡	(須按 2026 年 12 月 31 日為準)
兒童組	8-10	2018 年至 2016 年出生者
少年組	11-13	2015 年至 2013 年出生者
青年組	14-18	2012 年至 2008 年出生者
公開組	19≥	2007 年或以前出生者

項目 編號	組別	比賽項目
1	男子兒童組	沙灘奪標賽 (15 公尺)
2	女子兒童組	
3	男子少年組	
4	女子少年組	
5	男子兒童組	跑游跑賽#
6	女子兒童組	
7	男子少年組	
8	女子少年組	
9	男子兒童組	海浪板速度賽 (90 公尺)#
10	女子兒童組	
11	男子少年組	
12	女子少年組	

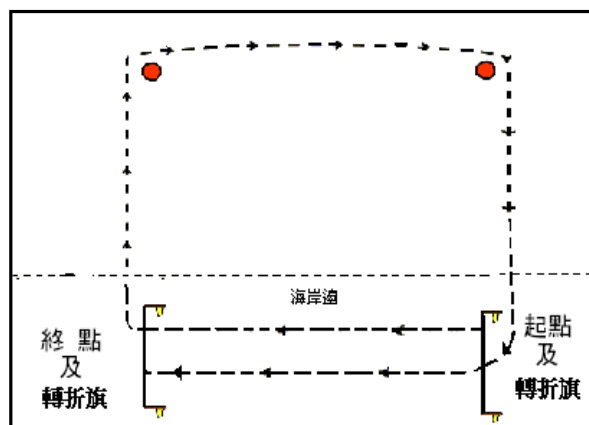
項目 編號	組別	比賽項目
13	男子青年組	沙灘奪標賽
14	女子青年組	
15	男子公開組	
16	女子公開組	
17	男子青年組	海浪游泳賽 (300 公尺)
18	女子青年組	
19	男子公開組	
20	女子公開組	
21	男子青年組	海浪板速度賽 (300 公尺)
22	女子青年組	
23	男子公開組	
24	女子公開組	

兒童組及少年組注意事項：

跑游跑賽

比賽內容：由起點向轉折旗(終點)一方跑約 50 公尺，繞過轉折旗入海游泳約 80 公尺，中途繞過指定路線，回岸後須繞過沙灘轉折旗(起點)跑約 50 公尺，越過終點旗完成比賽。

取消資格：錯誤完成內容所描述的指定路線，比賽受國際救生總會救生競賽規則約束。



90 公尺海浪板速度賽

大會將提供較短及外層設有軟膠的海浪板予少年組的海浪板速度賽使用，板長約 200 公分。

報名手續

須經由屬會透過網上表格報名，方法如下：

1. 填妥「拯溺分齡賽報名表」連結：

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ltdt6UdXloCqrfGO6IEkF5p4CVdobbiG/edit?usp=sharing&ouid=104979562908469213762&rtpof=true&sd=true>、上載到網上

(<https://drive.google.com/drive/folders/1L2LQVEuaY8H-L5dP2KXylo2OTkQU1Aty?usp=sharing>)

或以電郵方式傳送至 sport@hkclss.org.hk；

2. 於截止日期或之前，連同以下正本報名表及報名費用交到灣仔辦事處完成報名手續。
 - A. 由屬會代表簽署及蓋有會印的正本「拯溺分齡賽報名表」；
 - B. 準備報名費總數的現金或支票（抬頭請寫「中國香港拯溺總會」或「Hong Kong China Life Saving Society」）

1 截止報名日期：2026 年 9 月 18 日

2 報名費用：每位港幣 30 元正

報名須知：

- 經由中國香港拯溺總會轄下之屬會以團體名義報名，不設個人名義報名。
- 報表確認將經由網上表格所填寫的電郵地址發送，請核對清楚。
- 逾期報名或未能於指定時間遞交確認文件或未符合參賽資格之報名將不獲接納。
- 比賽期間發現任何虛報或誤報資料者，將被取消參加資格，所得成績亦告作廢，所繳報名費概不發還。

退款安排：

- 1 任何誤報項目或缺席參賽，不設退款。
- 2 凡因惡劣天氣或特殊情況導致賽事取消之處理(沒有延期比賽之安排)，如下：
 - 2.1 全日比賽完全取消而不設延期之安排，將獲退還所有報名費。
 - 2.2 比賽進行中，有 2 種情況-
 - (1) 項目已完成檢錄程序，但特殊原因取消(以未有進行預賽為準)，已檢錄者將獲退還每人每項港幣\$15，沒有進行檢錄者(缺席)，不設退款。
 - (2) 比賽中途腰斬餘下未進行檢錄之項目將獲退還每人每項港幣\$15。

惡劣天氣：

在開賽前三小時，天文台發出雷暴警告、黃色或以上暴雨警告訊號、一號或以上熱帶氣旋警告，當日賽事將取消。

在比賽進行期間，天文台發出雷暴警告、黃色或以上暴雨警告訊號、一號或以上熱帶氣旋警告，比賽將暫停至所有警告取消。

當沙灘懸掛紅旗，所有海洋項目將暫停或取消，沙灘項目則繼續進行。

在比賽進行期間，有任何惡劣天氣情況，總裁判將決定賽事繼續進行、暫停或取消。

安 全：

人生安全是拯溺競賽的首要考慮元素，也是比賽進行過程中最重要的關注事項。比賽過程中總會將提供足夠的救生資源，保障參加者的安全。而參加者亦須考慮個人及別人的安全，在進行比賽當中嚴禁進行任何危及他人或個人的行為。

獎勵：

- 各年齡組別之 3 位優勝者，將順序獲頒金、銀、銅獎牌；
- 首 8 名勝出之參賽者將可獲頒電子證書，將於賽事完成後電郵致各屬會，如需要紙本證書，煩請填寫申請表並交到中國香港拯溺總會灣仔辦事處；
- 任何項目若參賽人數少於 9 位，該項目的最後 1 名的成績將不獲頒發證書，首 3 名的獎牌不受影響。

比賽須知：

1 賽事及分組安排

- 1.1 就著器材及場地設施數量，部份項目將設預賽，成績較高者可進入決賽。
- 1.2 若出席比賽人數在當日器材或場地設置數量之內，預賽可能會被取消，直接進行決賽。
- 1.3 預賽分組將於比賽當日以抽籤形式決定，運動員有機會抽到最後 1 組預賽，預賽後將會立即與其他組別勝出者進行決賽，任何人士不得異議。
- 1.4 預賽勝出者將進入決賽，決賽將立即進行，自行離開工作人員指定位置，參賽者將喪失決賽資格。
- 1.5 預賽進入決賽，只設 1 組決賽，決賽人數將以器材及場地數量而定，決賽人數盡可能 8 位以上，最終以總裁判之決定為依歸。

2 器材

- 2.1 所有運動員必須穿著無浮力構造之泳裝及可隨意配戴泳鏡參與各項賽事。
- 2.2 部份特定器材必須由大會提供。

3 成績—按照名次首八名編排。

4 缺席—不設更改運動員，缺席者不得由其他人士補上。

5 上訴費用 – 港幣三百元正

6 基本賽事規則 – 所有賽事之基本競賽規則，均以國際救生總會發出之競賽規則最新版本(英文版)為準。

中國香港拯溺總會保留修改所有比賽章程及內容之權利

查詢

中國香港拯溺總會灣仔辦事處

辦公時間	逢星期一至五	上午 9:00 至下午 5:30
	逢星期六	上午 9:30 至下午 12:30
	星期日及公眾假期	休息

電話號碼 852-2511 8363

傳真號碼 852-2507 5239

