



中國香港拯溺總會七十周年慶典 第二十六屆全港拯溺隊沙灘大會操暨 沙灘競技賽

日期：二零二六年五月一日 (星期五)

時間：上午九時至下午四時

地點：淺水灣泳灘

項目：(一)沙灘大會操 (上午九時至十一時)

(二)沙灘競技賽 (中午十二時至下午四時)

- 項目一 沙灘跑賽
- 項目二 8-10 歲救生小鐵人沙灘跑接力賽
- 項目三 11-13 歲救生小鐵人沙灘跑接力賽
- 項目四 沙灘跑接力賽
- 項目五 8-10 歲救生小鐵人沙灘奪標賽
- 項目六 11-13 歲救生小鐵人沙灘奪標賽
- 項目七 沙灘奪標賽

截止報名日期：二零二六年四月十五日(星期三)

報名方法：<https://forms.gle/P7qnQWyZvc7AcS1n6> 或 遞交報名表

辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 21 樓

查詢電話：2511 8363

傳真：2507 5239

電郵：info@hkclss.org.hk

網頁：<https://www.hkclss.org.hk>

資助

CULTURE, SPORTS AND TOURISM BUREAU
Arts & Sport Development Fund
文化體育及旅遊局
藝術及體育發展基金



沙灘大會操章程

比賽目的： 沙灘大會操是鼓勵香港救生運動，並作為每年泳季義務救生隊伍之檢閱，由中國香港拯溺總會代表隊帶領參加隊伍進行進場儀式。

- 參賽資格*：**
1. 中國香港拯溺總會屬會；
 2. 全港中小學及專上學院；或
 3. 本會認可之自由組合團體。

比賽須知：

| | 拯溺隊 | 救生小鐵人隊 |
|-------|---|------------------------------------|
| 年齡： | 14 歲或以上 | 8-13 歲 |
| i) | 各參賽團體可自由組合七人至十四人為一隊，包括一名隊長在內。如團體人數眾多，可分 A、B 或 C 隊參賽 | |
| ii) | 隊長須穿著別緻或特製之隊長外套易於識別，及負責指揮所屬隊伍。 | |
| iii) | 副隊長兩名 - 負責扛提救生器材。 | |
| iv) | 其他隊員需一律穿上整齊制服及攜帶裝備出操。 | |
| v) | 凡參加步操之團體，無論人數多寡，均獲頒發紀念證書，以茲表揚。(總會不設服裝津貼) | |
| vi) | 當日的出場次序為：拯溺隊男子組→拯溺隊女子組→救生小鐵人組 | |
| vii) | 參賽費用全免。 | |
| viii) | 各參賽團體最多限報男子組及女子組各三隊。 | 救生小鐵人隊沒有區分男女組別，隊員可由男女組成，每團體最多限報三隊。 |
| ix) | 旗手一名 - 負責擔舉彩色三角旗領導前進。 | |

獎項：

| | 拯溺隊 | 救生小鐵人隊 |
|-----|-------------------------------|---|
| 一. | 香港救生優勝盃 - 男子組(冠、亞、季、四名、五名) | 十三. 救生小鐵人表現獎 *(冠、亞、季軍) |
| 二. | 香港救生優勝盃 - 女子組(冠、亞、季、四名、五名) | 十四. 救生小鐵人 服裝設計獎 *(冠、亞、季軍) |
| 三. | 全場男子表現獎 (冠、亞、季軍) | 十五. 救生小鐵人 裝備獎 *(冠、亞、季軍) |
| 四. | 全場女子表現獎 (冠、亞、季軍) | 十六. 救生小鐵人 旗幟獎 *(冠、亞、季軍) (旗幟之尺寸大小及款式自由選擇) |
| 五. | 全場男子服裝設計獎 (冠、亞、季軍) | |
| 六. | 全場女子服裝設計獎 (冠、亞、季軍) | *如報名超過 12 隊小鐵人隊伍，將設殿軍。 |
| 七. | 全場男子裝備獎 (冠、亞、季軍) | |
| 八. | 全場女子裝備獎 (冠、亞、季軍) | |
| 九. | 全場男子旗幟獎 (冠、亞、季軍) | |
| 十. | 全場女子旗幟獎 (冠、亞、季軍) | |
| 十一. | 會長盃超卓隊伍獎 (此獎項專供嘉勉每年最突出之隊伍) | |
| 十二. | 檢閱長官選拔榮譽獎 (由賽事主禮嘉賓選出) | |

關於大會紀念盃及優勝盃之擁有權，會方將依照中國香港拯溺總會規定，凡獲此獎盃之團體可保存紀念盃半年，其後應將該紀念盃或優勝盃送返總會。大會將同時訂製另一精美獎盃頒與得勝者保存。

**** 奪得是屆「表現獎」之團體，將自動被選為下屆的「救生步操榮譽隊」。****

領獎： 除各獎項之冠軍隊伍可全隊上台領獎外，亞軍至第五名於領獎時應派旗手扛其會旗陪伴領隊或隊長向檢閱長官領取獎項及紀念品，不得多於二人。

計分法： 以服裝、裝備之配置、步操表現、旗幟及出場雄姿為計分準則。

- 上訴程序：**
1. 上訴必須由領隊於該項成績宣佈後十分鐘內，以書面向總裁判提出，並須繳付上訴費港幣二百元正；經「上訴委員會」研究後，上訴無論得值與否，上訴費用概不發還。
 2. 有關技術及本章程之演繹以總裁判之解釋為準。
 3. 「上訴委員會」之裁決為最終判決，不得異議。

備註：

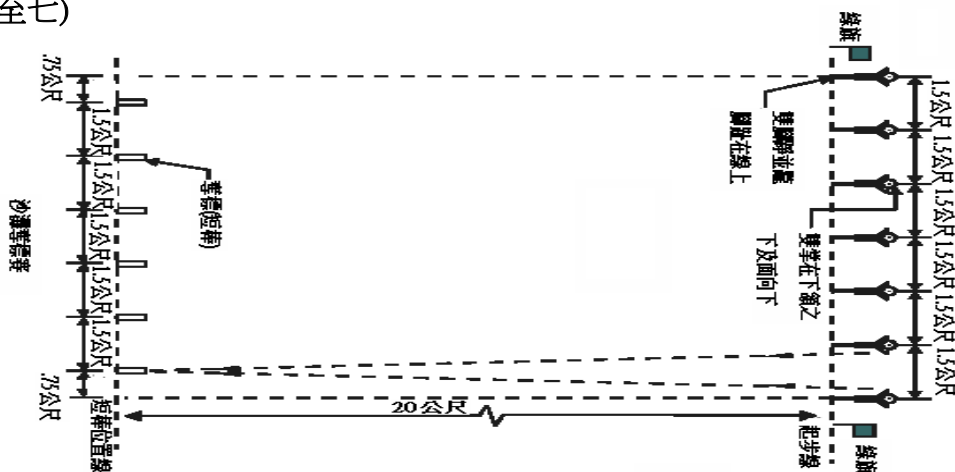
1. 請各參賽者於賽事完結後將携來之物品帶走，並清理曾使用之地方，保持地方清潔。
2. 請各參賽者切勿將任何物品懸掛於沙灘之樹木之上，以免破壞樹木。

天氣惡劣安排： 如當日上午六時天文台已發出黃色暴雨警告訊號或 1 號或以上颱風訊號，是次活動包括上午大會操及下午沙灘競技賽將會取消，並請留意本會網頁。

沙灘競技賽章程

- 項 目：** 各項目設男子組及女子組：
- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| (項目一) 沙灘跑賽 | (項目二) 8-10 歲救生小鐵人沙灘跑接力賽 |
| (項目三) 11-13 歲救生小鐵人沙灘跑接力賽 | (項目四) 沙灘跑接力賽 |
| (項目五) 8-10 歲救生小鐵人沙灘奪標賽 | (項目六) 11-13 歲救生小鐵人沙灘奪標賽 |
| (項目七) 沙灘奪標賽 | |
- 獎 項：** 除項目二及三不設男女子組外，每一項目之男子組及女子組之冠、亞、季軍，均可獲精緻獎牌乙個及證書乙張。
- 賽事編排：** 參賽人數如超過該場地設置所限之人數，將會先分組作賽，直至得出最後三名勝出者。總裁判有權視乎當日情況而作出修改。
- 參加資格：** 1. 必須為當日沙灘大會操之參賽隊伍(最少7位之隊伍)，而救生小鐵人隊伍均只能報名參加項目二、三、五及六。
2. 8-10 歲之組別(項目二,五)出生年份為(2015 年 4 月 30 日至 2018 年 5 月 1 日)
3. 11-13 歲之組別(項目三,六)出生年份為(2012 年 4 月 30 日至 2015 年 5 月 1 日)
- 參賽名額：** 每隊之每項報名名額為**個人項目兩名或接力項目一隊。**
- 參賽辦法：** **合資格的參賽團體需於比賽當日帶同參賽者之個人聲明書(18 歲以下參賽者必須遞交家長聲明書)於比賽當日上午九時沙灘大會操開始前將聲明書交到司令台換領參賽券。**
- 器 材：** 大會將供應比賽所需之指定器材。
- 報到程序：** 當有關項目宣佈召集時，參賽者必須攜同該項目的參賽券到召集處報到；每個項目只會宣佈召集一次，報到後請勿離開召集處。
- 場地指示：** 大會比賽場地及佈置，將按當日情況安排為準。
- 起步程序：** 除沙灘奪標賽外，所有海洋及沙灘賽項目採用“1 次出發”原則，出發程序有以下三個步驟：
i) 參賽者按照召集次序排列在起步線後，發令員發出“On your mark/各就位”指令。
ii) 發令員發出“Set/準備”指令，參賽者立即保持固定姿態。
iii) 所有參賽者靜止後，發令員發出起步響號。
任何情況下，當參賽者已經各就位，然而發令員仍未確定可以預備出發，發令員可以要求所有參賽者返回原位，重新發出指令。
- 違規出發及取消資格原則：**
- 除沙灘奪標賽之外，所有參賽者在最後準備動作後及響號前起步，是會被取消資格。
 - 如在起步訊號發出前，有取消資格事件，將召回參賽者重新起步；召回的響號是連續發出起步響號。任何因為起步失敗被取消資格者，不得再重新作賽，並必須離開起步線。
 - 任何參賽者不能在合理時間內遵從發令員的指示，是會被取消資格。
 - 任何參賽者在發令員發出首個起步訊息後如以聲意或其他方式妨礙其他參賽者，是會被取消資格或被淘汰。
- 起點線：**
- 起點線可有以下的安排：
 - 在兩條竿之間放置一條繩索
 - 在兩條竿之間在沙上劃線
 - 在兩條竿之間，界定一條無形的線，由發令員觀察。若使用繩索，參賽者的腳指須在線之上或後，而身體其他部份可懸空地突出在線以上。
 - 沙灘項目若已界定好起點線，參賽者的腳指及手指須在線之上或後，而身體其他部份可懸空地突出在線以上。
 - 沙灘項目須設立線道。第一線應為最接近海面。
- 終點名次裁決：**
- 所有項目不設計時，名次由裁判之觀察決定。終點裁判員可利用電子錄影儀器協助作出裁決。
 - 以跑步衝過終點的項目，參賽者必須是以雙腳及垂直的姿勢橫過終點線（不得以飛躍的方式橫過終點線）。
 - 終點的判決是以參賽者的胸橫過終點線計算。
 - 要求參賽者橫過終點線的項目，若在橫越終點線時發生錯誤，參賽者可重新再橫過終點線來爭取名次。
 - 當被判定為以正確方式橫過終點的參賽者，將視作完成賽事。已完成賽事的參賽者是不可再次返回賽事修正之前所犯的任何錯誤。
- 取消資格：** 如參賽者被發現有下列行為時，將會被取消比賽資格：
- 在比賽進行中，違反比賽規則。
 - 在比賽進行中，故意妨礙其他參賽者。
 - 未有依照宣佈時間向召集處報到。
 - 未得大會同意，擅自更換出賽參賽者。
 - 以任何形式騷擾大會工作人員。
 - 在被要求時，未能出示有效之身份證明文件。
 - 參賽者同時代表多於一個團體出賽。
 - 不服從大會工作人員之指示或安排。
 - 參賽者未能依照賽事內容進行，將會被大會終止繼續比賽。
 - 其他細則，均以國際救生總會發出之競賽規則最新版本(英文版)為準
- 上訴程序：**
- 上訴必須由領隊於該項成績宣佈後十分鐘內，以書面向總裁判提出，並須繳付上訴費港幣二百元正；經「上訴委員會」研究後，上訴無論得值與否，上訴費概不發還。
 - 有關技術及本章程之演繹以總裁判之解釋為準。
 - 「上訴委員會」之裁決為最終判決，不得異議。
- 賽 例：** 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。
最新版本的賽例可於國際救生總會網站下載：<https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/>
- 附 註：** 本會將保留任何更改及取消比賽項目之權力。

沙灘奪標賽(項目五至七)



1. 賽事內容：

在沙灘上由俯伏的起步位置開始，參賽者升起，轉身及跑往取大概 20 公尺外埋在沙中的短棒(奪標)。因為短棒的數量比參賽者少，所以未能成功奪標者是為被淘汰。每位參賽者須在指定的起步位置，最少相距 1.5 公尺。參賽者面向下俯伏地上，腳指在起步線上，腳跟併攏。雙手重疊，手指尖觸及另一手的手腕，頭保持升起。手肘必須完全向外打開，使胸部平伏在沙面之身體的中軸線要與起步線成 90 度。在沙面上掘或挖洞，或以腳挖洞均不可。

奪標的起步程序與其他項目不同。沙灘奪標的起步如下：

假設所有參賽者已作好起步姿態，發令員可發出“運動員預備/Ready”指令。

發令員發出“Head Down”指令，參賽者要立即將下顎放在手掌之上。

- i) 所有參賽者靜止後，發令員以哨子聲作為起步訊號。
- ii) 當起步訊號發出，參賽者可升向腳的一方，並跑往奪標。

違反起步程序：以下是違反沙灘奪標起步程序的行為：

- i) 在合理的時間內未能服從發令員的指令。
- ii) 在發令員發出起步訊號前及“Head Down”指令後，身體任何一部份升起及身體開始有動作。

任何參賽者違反起步程序是會被取消資格。被取消資格的參賽者依然可在該項目中取得當時的得分。

如有參賽者因違反起步程序被取消資格，其餘的參賽者及標是會從新排列而無須再抽籤安排位置。比賽可繼續進行，依然受著起步程序的約束，直到達到公平的起步。在比賽期間參賽者不得“蓄意妨礙”其他參賽者(參閱取消資格中的“蓄意妨礙”)。參賽者不得拾起多於一支短棒。

2. 取消資格：

在這項賽事，每場奪標賽或決勝賽是要判斷為獨立的段落。一段落中發生的違規事件是不會繼續存在及計算在該參賽者隨後的段落中。

被淘汰的參賽者依然可取得他在該項目中當時所得的分數。然而，項目中被取消資格者將會喪失該項目的所有參賽資格。

除受國際救生總會發出之競賽規則最新版本(英文版)的條例所規範之外，還受以下的規則所約束：

- i) 錯誤完成內容的描述和定義。
- ii) 蓄意妨礙其他參賽者前進。
- iii) 取得多於一支的短棒。

蓄意妨礙：在比賽中任何參賽者若做出蓄意妨礙其他參賽者是會被取消資格。蓄意妨礙被定義為“故意用手、臂、腳或腿去阻礙其他參賽者作賽”。

參賽者可使用他/她的身體改變他/她的奪標位置，參賽者可利用肩膀及/或身體超越在對手的前方，但不可用手、臂、腳或腿去獲得或保持其位置。

若參賽者合法地在前方的位置並且維持著正常的跑步動作，在後的參賽者只可以繞道超越前方的參賽者。

參賽者可以橫渡的方式超越較慢的參賽者。

若兩位或以上的參賽者同時發生蓄意妨礙他人的行為，那一位首先以手、臂、腳或腿阻礙他人者會被取消資格。

※如有任何爭議，大會將保留最終決定權