

臺南市 116 年中等學校聯合運動會游泳技術手冊

一、比賽日期：中華民國 115 年 11 月 6 日（星期五）至 11 月 8 日（星期日）。

二、比賽場地：國立成功大學室外游泳池

三、游泳競賽項目：

組別：國中女子組、國中男子組、高中女子組、高中男子組

項目：50、100、200、400、800、1500 公尺自由式

50、100、200 公尺蛙式

50、100、200 公尺仰式

50、100、200 公尺蝶式

200、400 公尺混合式

400、800 公尺自由式接力

400 公尺混合式接力

四、預定賽程：115 年 11 月 6 日至 11 月 8 日，每日上午 8 時 50 分點名；9 時 00 分比賽。

1. 賽前熱身練習時間 11 月 6 日至 11 月 8 日上午 6 時 30 分至 8 時 00 分

2. 每日下午賽程視依當日賽事進行狀況，於當日早上現場廣播公告之。

第一天（11 月 6 日）上午 8 時 50 分點名，9 時 00 分比賽				
日期	場次	組別	項目	賽別
11 月 6 日	1	國中女子組	1500 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	2	國中男子組	1500 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	3	高中女子組	1500 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	4	高中男子組	1500 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	5	國中女子組	50 公尺蛙式	計時決賽
11 月 6 日	6	國中男子組	50 公尺蛙式	計時決賽
11 月 6 日	7	高中女子組	50 公尺蛙式	計時決賽
11 月 6 日	8	高中男子組	50 公尺蛙式	計時決賽
11 月 6 日	9	國中女子組	100 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	10	國中男子組	100 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	11	高中女子組	100 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	12	高中男子組	100 公尺自由式	計時決賽
11 月 6 日	13	國中女子組	200 公尺仰式	計時決賽
11 月 6 日	14	國中男子組	200 公尺仰式	計時決賽
11 月 6 日	15	高中女子組	200 公尺仰式	計時決賽
11 月 6 日	16	高中男子組	200 公尺仰式	計時決賽
11 月 6 日	17	國中女子組	400 公尺混合式	計時決賽
11 月 6 日	18	國中男子組	400 公尺混合式	計時決賽
11 月 6 日	19	高中女子組	400 公尺混合式	計時決賽

11 月 6 日	20	高中男子組	400 公尺混合式	計時決賽
11 月 6 日	21	國中女子組	100 公尺蝶式	計時決賽
11 月 6 日	22	國中男子組	100 公尺蝶式	計時決賽
11 月 6 日	23	高中女子組	100 公尺蝶式	計時決賽
11 月 6 日	24	高中男子組	100 公尺蝶式	計時決賽
11 月 6 日	25	國中女子組	4x200 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 6 日	26	國中男子組	4x200 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 6 日	27	高中女子組	4x200 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 6 日	28	高中男子組	4x200 公尺自由式接力	計時決賽
第二天 (11 月 7 日) 上午 8 時 50 分點名，9 時 00 分比賽				
11 月 7 日	29	國中女子組	400 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	30	國中男子組	400 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	31	高中女子組	400 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	32	高中男子組	400 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	33	國中女子組	50 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	34	國中男子組	50 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	35	高中女子組	50 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	36	高中男子組	50 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	37	國中女子組	200 公尺蝶式	計時決賽
11 月 7 日	38	國中男子組	200 公尺蝶式	計時決賽
11 月 7 日	39	高中女子組	200 公尺蝶式	計時決賽
11 月 7 日	40	高中男子組	200 公尺蝶式	計時決賽
11 月 7 日	41	國中女子組	100 公尺蛙式	計時決賽
11 月 7 日	42	國中男子組	100 公尺蛙式	計時決賽
11 月 7 日	43	高中女子組	100 公尺蛙式	計時決賽
11 月 7 日	44	高中男子組	100 公尺蛙式	計時決賽
11 月 7 日	45	國中女子組	200 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	46	國中男子組	200 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	47	高中女子組	200 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	48	高中男子組	200 公尺自由式	計時決賽
11 月 7 日	49	國中女子組	100 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	50	國中男子組	100 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	51	高中女子組	100 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	52	高中男子組	100 公尺仰式	計時決賽
11 月 7 日	53	國中女子組	4x100 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 7 日	54	國中男子組	4x100 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 7 日	55	高中女子組	4x100 公尺自由式接力	計時決賽
11 月 7 日	56	高中男子組	4x100 公尺自由式接力	計時決賽

第三天（11月8日）上午8時50分點名，9時00分比賽				
11月8日	57	國中女子組	800公尺自由式	計時決賽
11月8日	58	國中男子組	800公尺自由式	計時決賽
11月8日	59	高中女子組	800公尺自由式	計時決賽
11月8日	60	高中男子組	800公尺自由式	計時決賽
11月8日	61	國中女子組	200公尺混合式	計時決賽
11月8日	62	國中男子組	200公尺混合式	計時決賽
11月8日	63	高中女子組	200公尺混合式	計時決賽
11月8日	64	高中男子組	200公尺混合式	計時決賽
11月8日	65	國中女子組	50公尺蝶式	計時決賽
11月8日	66	國中男子組	50公尺蝶式	計時決賽
11月8日	67	高中女子組	50公尺蝶式	計時決賽
11月8日	68	高中男子組	50公尺蝶式	計時決賽
11月8日	69	國中女子組	200公尺蛙式	計時決賽
11月8日	70	國中男子組	200公尺蛙式	計時決賽
11月8日	71	高中女子組	200公尺蛙式	計時決賽
11月8日	72	高中男子組	200公尺蛙式	計時決賽
11月8日	73	國中女子組	50公尺自由式	計時決賽
11月8日	74	國中男子組	50公尺自由式	計時決賽
11月8日	75	高中女子組	50公尺自由式	計時決賽
11月8日	76	高中男子組	50公尺自由式	計時決賽
11月8日	77	國中女子組	4x100公尺混合式接力	計時決賽
11月8日	78	國中男子組	4x100公尺混合式接力	計時決賽
11月8日	79	高中女子組	4x100公尺混合式接力	計時決賽
11月8日	80	高中男子組	4x100公尺混合式接力	計時決賽

五、參賽資格：

- (一)依競賽規程總則第九條規定辦理。
- (二)每隊每項以報名3人為限，接力每項以1隊為限。
- (三)每1名選手最多註冊參加3項（接力不在此限）。線上報名時務必填寫個人成績，俾便查對與分組水道。

六、比賽辦法：

- (一)比賽規則：依據中華民國游泳協會審訂公告之最新規則。
- (二)競賽制度：依據游泳規則、技術手冊、領隊會議之規定辦理。
- (三)比賽細則：
 1. 為提昇游泳水準選手報名參賽項目不得以其他姿勢代替所報名參賽之項目，如自由式一律以捷泳，蝶式不得用蛙腳，仰式不得用雙手同時划水及蛙腳，如有違規其成績及名次不計。
 2. 國、高中400公尺自由式，國高中400公尺混合式，國女、國男、高女、高男800公尺自由式，國女、國男、高女、高男1500公尺自由式，如超過比賽預計時間（國、高中女400公尺自由式7:00分鐘，國、高男400公尺自由式6:45分鐘為限，國、

高中女 400 公尺混合式 7:45 分鐘，國、高男 400 公尺混合式 7:15 分鐘為限，女子組 800 公尺以 13:30 分鐘，男生為 13 分鐘為限，女子組 1500 公尺以 22 分鐘，男子組以 20 分鐘為限)，為不影響賽程之進行，裁判有權終止該選手繼續比賽，其成績及名次不計。

	400公尺自由式	800公尺自由式	1500公尺自由式	400公尺混合式
國中女子組	07:00.00	13:30.00	22:00.00	07:45.00
國中男子組	06:45.00	13:00.00	20:00.00	07:15.00
高中女子組	07:00.00	13:30.00	22:00.00	07:45.00
高中男子組	06:45.00	13:00.00	20:00.00	07:15.00

3. 預定賽程如有更改或人數不足等等，於領隊（技術）會議決定之。
4. 本次賽事列為 116 年全國中等學校運動會參賽選拔依據。
5. 如因國家徵招集訓或碰巧遴選上國家隊出賽，而無法出賽此次賽事，必須提出申請佐證相關計畫及出賽證明，交由審查委員遴選台南市全中運代表隊。
6. 各單位填寫接力棒次表請教練或老師親筆填寫，並正確書寫選手證號，以便系統作業。選手或家長填寫大會一律不受理，亦請於當天接力棒次表於下午開賽前繳交，否則視同放棄賽事。
7. 因身體不適或特殊事故無法參加比賽時，須檢具大會請假文件提出書面申請，於檢錄前 30 分鐘，經檢錄主任及裁判長核准後，送交檢錄處，完成請假手續。核准請假之運動員，該請假賽次當天各賽程均不得出賽(包含接力)，但次日賽程可再出賽。棄權者則望後之賽程將都不得參賽(包含接力)。
8. 本次賽事規則將依照中華民國游泳協會即時公佈之最新規則執行；如遇游泳規則修改，應由各單位相關人員自行負責注意最新規則修訂內容。

七、獎勵：

- (一) 依競賽規程總則第十條規定辦理。
- (二) 團體總錦標：設以下各組錦標，錄取名額依競賽規程總則第十條規定辦理，頒發獎盃。
 1. 高中男子組游泳錦標
 2. 高中女子組游泳錦標
 3. 國中男子組游泳錦標
 4. 國中女子組游泳錦標
- (三) 團體總錦標計分方式如下：依實際報名人數計算，參賽 10 人(組)以上時錄取 8 名，9 人(組)錄取 7 名，8 人(組)取 6 名，7 人(組)取 5 名，6 人(組)取 4 名，5 人(組)取 3 名，4 人(組)取 2 名，3 人(組)取 1 名。
 1. 錄取 8 名時，每項按 9、7、6、5、4、3、2、1 計分。
 2. 錄取 7 名時，每項按 8、6、5、4、3、2、1 計分。
 3. 錄取 6 名時，每項按 7、5、4、3、2、1 計分。
 4. 錄取 5 名時，每項按 6、4、3、2、1 計分
 5. 錄取 4 名時，每項按 5、3、2、1 計分。
 6. 錄取 3 名時，每項按 4、2、1 計分
 7. 錄取 2 名時，每項按 3、1 計分。
 5. 錄取 1 名時，每項按 2 計分。

6. 接力賽視同單項計分，不加倍計分。

7. 累積總分最多之單位為第 1 名，得分次多之單位，按所得分數之多寡，依次列為第 2 名、第 3 名，依此類推至第 6 名。如遇總分相同時，以各單位在比賽獲得第 1 名之多寡判定之。如第 1 名數目亦相同時，則以第 2 名之多寡判定，依此類推。如仍不能判分時，其名次並列。

八、會議：

(一)領隊暨技術會議：115 年 11 月 6 日早上 8 時於賽事場地檢錄處招開技術會議。

(二)裁判會議：115 年 11 月 6 日上午 8 時 30 分於游泳池檢錄組召開。

九、115 年全國中等學校運動會臺南市代表隊出賽規章

(一)參賽資格：

1. 以臺南市聯合中等學校運動會為第一選拔依據(國家隊之選手不在此限)，以決賽前六名為該項目正選選手，惟該項目前六名選手有未達標之名額則由其他盃賽認定成績最優者遞補代表臺南市代表隊名額出賽。

2. 成績認定之賽會：

(1) 各組團直轄市及縣市政府（以下簡稱各縣市）指定一次賽會做為選拔賽。

(2) 115（9 月）年全國總統盃暨美津濃分齡游泳錦標賽。

(3) 115（10 月）年全國北、中、南區游泳錦標賽。

(4) 115（11 月）年全國冬季短水道游泳錦標賽。

(5) 116（1 月）年全國北區游泳錦標賽。

(6) 116（1 月）年全國中區游泳錦標賽。

(7) 116（2 月）年全國南區游泳錦標賽。

(8) 116（3 月）年春季短水道游泳錦標賽。

註：上項 2-8 目成績認定以中華民國游泳協會（以下簡稱游泳協會）公布之成績為主，無公布賽次之達標成績者，須取得游泳協會之證明文件。各縣市運動員參加上述賽會達到各組各項參賽標準者，始得正式向大會報名參賽，惟參賽資格各組各項參賽名額以 6 人（隊）為限，各參賽學校每項至多報名 3 人，接力項目各參賽學校以 1 隊為限。

參賽組別 參賽標準 項目	泳池 規 格	高中男生組	高中女生組	國中男生組	國中女生組
50 自由式	50m	26.62	30.50	27.57	30.76
	25m	25.82	29.69	26.76	29.96
100 自由式	50m	58.83	01:05.50	01:01.27	01:06.80
	25m	57.22	01:03.89	59.67	01:05.20
200 自由式	50m	02:07.64	02:26.50	02:13.63	02:29.32
	25m	02:04.43	02:23.30	02:10.43	02:26.12
400 自由式	50m	04:32.00	05:07.00	04:44.38	05:09.79
	25m	04:25.60	05:00.60	04:37.98	05:03.39
800 自由式	50m	09:45.00	10:20.00	09:55.00	10:29.00
	25m	09:32.20	10:07.20	09:42.20	10:16.20
1500 自由式	50m	17:58.00	19:00.00	18:48.00	19:20.00

	25m	17:34.00	18:36.00	18:24.00	18:56.00
50 仰式	50m	31.60	36.00	32.36	36.02
	25m	31.00	35.39	31.75	35.42
100 仰式	50m	01:08.43	01:17.00	01:10.74	01:17.62
	25m	01:07.23	01:15.79	01:09.53	01:16.42
200 仰式	50m	02:28.33	02:47.00	02:33.83	02:48.92
	25m	02:25.93	02:44.59	02:31.43	02:46.51
50 蛙式	50m	34.11	39.40	34.73	39.50
	25m	33.10	38.39	33.72	38.50
100 蛙式	50m	01:14.49	01:27.17	01:17.50	01:28.72
	25m	01:12.48	01:25.17	01:15.50	01:26.71
200 蛙式	50m	02:49.36	03:05.00	02:50.52	03:07.00
	25m	02:45.36	03:01.00	02:46.52	03:03.00
50 蝶式	50m	28.90	33.80	29.72	34.21
	25m	28.19	33.09	29.01	33.50
100 蝶式	50m	01:04.60	01:14.50	01:07.83	01:15.50
	25m	01:03.19	01:13.09	01:06.42	01:14.09
200 蝶式	50m	02:24.92	02:45.50	02:33.13	02:52.00
	25m	02:22.11	02:42.69	02:30.32	02:49.19
200 混合式	50m	02:27.00	02:42.00	02:33.96	02:45.00
	25m	02:23.80	02:38.80	02:30.76	02:41.80
400 混合式	50m	05:08.00	05:43.41	05:13.05	05:57.16
	25m	05:01.60	05:37.01	05:06.65	05:50.76

十、以下注意事項及遵守事項

(一)場地開放練習時間 11 月 6 日至 8 日每日上午 6 時 30 分至 8 時 00 分。

(二)賽事中如有參加資格不符合者，立即取消比賽資格，後續賽事將不得再參賽，已賽完之獎勵也不予計算，獎狀一律繳回。違規者提報體育局及相關單位及本市游泳委員會紀律委員會議處。

(三)本賽事選手應自行至檢錄處報到，現場不再唱名。報到時，各位選手必需攜帶選手證或學生證、健保卡或身分證件以供查驗，無法查驗時將不予參賽。

(四)本規程如有未盡事宜，得由主辦單位修訂後宣佈之。

(五)申訴僅接受單位領隊及教練以書面方式向大會提出異議，並填寫申述書，並在該項比賽結束後 30 分鐘內附保證金 5,000 元，向大會正式提出。並以技術委員會之裁決為最終判決；如技術委員會認為申訴成立則保證金發回；申訴理由不成立時則保證金沒入。

(六)大會有權合併組別共同競賽，比賽當天如遇天災不可抗拒之情事，依大會公告事項為準。

- (七)第 0 及第 9 水道為跳水衝刺水道，為保護選手安全，主泳池各水道、跳水池及暖身池禁用划手板、蛙鞋練習。且各隊練習時禁止使用哨子及電子哨，場內濕滑禁止奔跑，請遵守規定並注意安全。如規勸後仍不遵守將取消該名選手參賽資格。
- (八)凡參賽之隊職員、選手或家長有違反運動精神、辱罵毆打裁判、未遵守賽場內指示致妨礙或延誤比賽進行、未依照程序提出申訴者，大會得由裁判長給予選手警告，警告後仍未從者，得由裁判長取消選手該項目之比賽，並呈請技術委員會議決終止其後之所有參賽項目；賽後另行提報本市體育總會游泳紀律委員會議處後，呈請體育局執行。
- (九)本規程如有未盡事宜，會得於領隊會議修定，並在賽事大會中公告之。各單位未按時參與領隊會議者，不得於比賽現場提出不知情領隊會議決議事項之申訴。
- (十)本競賽屬全中運選拔賽事，需依照中華民國游泳協會之規則均須跳水出發。
- (十一)依個人資料保護法，所有註冊及報名資料僅供體育局及游泳委員會舉辦賽事使用，不另作其他用途。
- (十二)競賽場區只允許參賽選手及裁判工作人員進入，家長及帶隊教練必須於賽場外觀看，配合裁判執法工作，違反者依照第(八)點處理。