

新竹市 114 年全市運動會

游 泳 技 術 手 冊

壹、競賽資訊：

- 一、比賽日期：114 年 9 月 20、21 日(星期六、日)。
- 二、比賽地點：南寮溫水游泳池。
- 三、熱身時間：每日 6 時至 8 時開放泳池熱身；8 時至 8 時 30 分僅開放水中出發練習。
- 四、檢錄時間：每日 8 時 45 分開始檢錄，9 時開始比賽。
- 五、比賽項目：

組別	種類	項 目
大專社男子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力
大專社女子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力
大專社會組	男女混合 接力	男女 4×100 公尺自由式接力，男女 4×100 公尺混合式接力
高中男子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力

組別	種類	項 目
高中女子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力
國中男子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力
國中女子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺，800 公尺，1500 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺，200 公尺
	混合式	200 公尺混合式，400 公尺混合式
	接 力	4×100 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力，4×200 公尺自由式接力
國小男子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺
	混合式	200 公尺混合式
	接 力	4×50 公尺自由式接力，4×50 公尺混合式接力
國小女子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺
	仰 式	50 公尺，100 公尺
	蝶 式	50 公尺，100 公尺
	混合式	200 公尺混合式
	接 力	4×50 公尺自由式接力，4×50 公尺混合式接力

六、參賽標準：

組 別	國小組		國中組		高中組		大專社會組	
項 目	男	女	男	女	男	女	男	女
50M 自由式	55.00	58.00	42.00	45.00	38.00	40.00	40.00	45.00
100M 自由式	1:50.00	1:55.00	1:25.00	1:29.00	1:23.00	1:27.00	1:30.00	1:40.00
200M 自由式	3:40.00	4:47.00	3:15.00	3:18.00	3:15.00	3:18.00	3:20.00	3:30.00
400M 自由式	7:30.00	8:00.00	7:00.00	7:05.00	6:55.00	7:00.00	7:10.00	7:25.00
800M 自由式			11:00.00	12:00.00	10:50.00	12:00.00	11:00.00	13:30.00
1500M 自由式			22:15.00	23:00.00	22:10.00	22:50.00	23:00.00	24:00.00
50M 仰式	1:00.00	1:04.00	48.70	50.75	47.70	49.75	49.75	51.00
100M 仰式	2:10.00	2:20.00	1:45.00	1:49.00	1:40.00	1:44.00	1:44.00	1:47.00
200M 仰式			3:45.00	3:50.00	3:35.00	3:44.00	3:44.00	3:46.00
50M 蛙式	1:06.00	1:09.00	50.00	52.00	48.00	50.00	50.00	52.00
100M 蛙式	2:20.00	2:30.00	2:00.00	2:03.00	1:55.00	1:58.00	1:58.00	2:00.00
200M 蛙式			3:45.00	3:50.00	3:35.00	3:40.00	3:40.00	3:45.00
50M 蝶式	1:05.00	1:08.00	49.00	51.00	47.00	49.00	49.00	51.00
100M 蝶式	2:20.00	2:28.00	2:00.00	2:05.00	1:55.00	2:00.00	2:00.00	2:05.00
200M 蝶式			3:45.00	3:50.00	3:35.00	3:40.00	3:40.00	3:50.00
200M 混合式	4:10.00	4:15.00	3:45.00	3:50.00	3:35.00	3:40.00	3:45.00	3:55.00
400M 混合式			7:15.00	7:20.00	7:00.00	7:10.00	7:20.00	7:30.00

七、比賽規則：

- (一) 採用中華民國游泳協會審定之最新游泳規則及本競賽規程特定之規定(出發以一次出發為準)。
- (二) 比賽成績未達參賽標準者取消其資格。
- (三) 本競賽項目採計時決賽，並視報名人數得併組比賽。
- (四) 因場地水深因素，無跳水一律由水中出發。
- (五) 仰式使用水中出發，其它個人單項的成績減 1.2 秒，混合式接力該隊成績共減 3.6 秒，自由式接力該隊成績共減 4.8 秒。
- (六) 水中出發動作：裁判出發哨音吹響前，選手頭部須露出水面，且至少單手須觸碰池壁。
- (七) 各單位接力棒次表，請於當天第一項次開賽後，30 分鐘內完成繳至檢錄組後，除經大會裁判長同意變更名單外，一律不予更名。
- (八) 請假規定：
 1. 申請時間：該項比賽檢錄前 30 分鐘，將請假單經裁判長核備後，送至檢錄組。
 2. 完成請假手續後，該請假場次以後之當日各賽程均不得出賽，次日之後的賽程可再出賽。
 3. 如無故棄權，則不得參加棄權後之各項比賽（包括接力賽）。

八、獎勵：

(一)依據競賽規程總則第 10 條規定辦理。

(二)決賽後立即頒獎，未能領獎者請派代表領獎。對領獎有任何問題請當日提出申請，非經審判委員一致同意事項者不接受更動。

貳、本技術手冊依據新竹市 114 年全市運動會競賽總則辦理。