

臺南市 109 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 109 年 1 月 2 日（星期四）至 1 月 4 日（星期六）。

二、比賽場地：臺南市大成國中游泳池

三、游泳競賽項目：

組別	種類	項目	
高男 國男	游泳	1. 50 公尺自由式	2. 100 公尺自由式
		3. 200 公尺自由式	4. 400 公尺自由式
		5. 800 公尺自由式	6. 1500 公尺自由式
		7. 50 公尺蛙式	8. 100 公尺蛙式
		9. 200 公尺蛙式	10. 50 公尺仰式
		11. 100 公尺仰式	12. 200 公尺仰式
		13. 50 公尺蝶式	14. 100 公尺蝶式
		15. 200 公尺蝶式	16. 200 公尺混合式
		17. 400 公尺混合式	18. 4×100 公尺自由式接力
		19. 4×200 公尺自由式接力	20. 4×100 公尺混合式接力
高女 國女	游泳	1. 50 公尺自由式	2. 100 公尺自由式
		3. 200 公尺自由式	4. 400 公尺自由式
		5. 800 公尺自由式	6. 1500 公尺自由式
		7. 50 公尺蛙式	8. 100 公尺蛙式
		9. 200 公尺蛙式	10. 50 公尺仰式
		11. 100 公尺仰式	12. 200 公尺仰式
		13. 50 公尺蝶式	14. 100 公尺蝶式
		15. 200 公尺蝶式	16. 200 公尺混合式
		17. 400 公尺混合式	18. 4×100 公尺自由式接力
		19. 4×200 公尺自由式接力	20. 4×100 公尺混合式接力

四、預定賽程：109 年 1 月 2 日至 1 月 4 日，每日上午 8 時 30 分點名；8 時 45

分比賽。

1. 賽前熱身練習時間 1 月 1 日下午 2 時至 5 時

1 月 2 日至 1 月 4 日上午 6 時 30 分至 8 時

2. 每日下午賽程視當日賽事進行公告之（大會廣播）

第一天（1 月 2 日）上午 8 時 30 分點名，8 時 45 分比賽					
日期	場次	時間	組別	項目	賽別
1 月 2 日	1	08:45	國中女子組	1500 公尺自由式	決賽
1 月 2 日	2	08:45	國中男子組	1500 公尺自由式	決賽
1 月 2 日	3	08:45	高中女子組	1500 公尺自由式	決賽
1 月 2 日	4	08:45	高中男子組	1500 公尺自由式	決賽
1 月 2 日	5	08:45	國中女子組	50 公尺蛙式	預賽

1月2日	6	08:45	國中男子組	50公尺蛙式	預賽
1月2日	7	08:45	高中女子組	50公尺蛙式	預賽
1月2日	8	08:45	高中男子組	50公尺蛙式	預賽
1月2日	9	08:45	國中女子組	100公尺蝶式	決賽
1月2日	10	08:45	國中男子組	100公尺蝶式	決賽
1月2日	11	08:45	高中女子組	100公尺蝶式	決賽
1月2日	12	08:45	高中男子組	100公尺蝶式	決賽
1月2日	13	08:45	國中女子組	200公尺仰式	決賽
1月2日	14	08:45	國中男子組	200公尺仰式	決賽
1月2日	15	08:45	高中女子組	200公尺仰式	決賽
1月2日	16	08:45	高中男子組	200公尺仰式	決賽
1月2日	17	08:45	國中女子組	400公尺混合式	決賽
1月2日	18	08:45	國中男子組	400公尺混合式	決賽
1月2日	19	08:45	高中女子組	400公尺混合式	決賽
1月2日	20	08:45	高中男子組	400公尺混合式	決賽
1月2日	21	08:45	國中女子組	100公尺自由式	決賽
1月2日	22	08:45	國中男子組	100公尺自由式	決賽
1月2日	23	08:45	高中女子組	100公尺自由式	決賽
1月2日	24	08:45	高中男子組	100公尺自由式	決賽
1月2日	25	08:45	國中女子組	50公尺蛙式	決賽
1月2日	26	08:45	國中男子組	50公尺蛙式	決賽
1月2日	27	08:45	高中女子組	50公尺蛙式	決賽
1月2日	28	08:45	高中男子組	50公尺蛙式	決賽
1月2日	29	08:45	國中女子組	4x200公尺自由式接力	決賽
1月2日	30	08:45	國中男子組	4x200公尺自由式接力	決賽
1月2日	31	08:45	高中女子組	4x200公尺自由式接力	決賽
1月2日	32	08:45	高中男子組	4x200公尺自由式接力	決賽
第二天(1月3日)上午8時30分點名,8時45分比賽					
1月3日	33	08:45	國中女子組	400公尺自由式	決賽
1月3日	34	08:45	國中男子組	400公尺自由式	決賽
1月3日	35	08:45	高中女子組	400公尺自由式	決賽
1月3日	36	08:45	高中男子組	400公尺自由式	決賽
1月3日	37	08:45	國中女子組	50公尺仰式	預賽
1月3日	38	08:45	國中男子組	50公尺仰式	預賽
1月3日	39	08:45	高中女子組	50公尺仰式	預賽
1月3日	40	08:45	高中男子組	50公尺仰式	預賽
1月3日	41	08:45	國中女子組	200公尺蝶式	決賽

1月3日	42	08:45	國中男子組	200公尺蝶式	決賽
1月3日	43	08:45	高中女子組	200公尺蝶式	決賽
1月3日	44	08:45	高中男子組	200公尺蝶式	決賽
1月3日	45	08:45	國中女子組	50公尺自由式	預賽
1月3日	46	08:45	國中男子組	50公尺自由式	預賽
1月3日	47	08:45	高中女子組	50公尺自由式	預賽
1月3日	48	08:45	高中男子組	50公尺自由式	預賽
1月3日	49	08:45	國中女子組	100公尺蛙式	決賽
1月3日	50	08:45	國中男子組	100公尺蛙式	決賽
1月3日	51	08:45	高中女子組	100公尺蛙式	決賽
1月3日	52	08:45	高中男子組	100公尺蛙式	決賽
1月3日	53	08:45	國中女子組	50公尺蝶式	預賽
1月3日	54	08:45	國中男子組	50公尺蝶式	預賽
1月3日	55	08:45	高中女子組	50公尺蝶式	預賽
1月3日	56	08:45	高中男子組	50公尺蝶式	預賽
1月3日	57	08:45	國中女子組	100公尺仰式	決賽
1月3日	58	08:45	國中男子組	100公尺仰式	決賽
1月3日	59	08:45	高中女子組	100公尺仰式	決賽
1月3日	60	08:45	高中男子組	100公尺仰式	決賽
1月3日	61	08:45	國中女子組	4x100公尺自由式接力	決賽
1月3日	62	08:45	國中男子組	4x100公尺自由式接力	決賽
1月3日	63	08:45	高中女子組	4x100公尺自由式接力	決賽
1月3日	64	08:45	高中男子組	4x100公尺自由式接力	決賽
第三天(1月4日)上午8時30分點名,8時45分比賽					
1月4日	65	08:45	國中女子組	800公尺自由式	決賽
1月4日	66	08:45	國中男子組	800公尺自由式	決賽
1月4日	67	08:45	高中女子組	800公尺自由式	決賽
1月4日	68	08:45	高中男子組	800公尺自由式	決賽
1月4日	69	08:45	國中女子組	200公尺混合式	決賽
1月4日	70	08:45	國中男子組	200公尺混合式	決賽
1月4日	71	08:45	高中女子組	200公尺混合式	決賽
1月4日	72	08:45	高中男子組	200公尺混合式	決賽
1月4日	73	08:45	國中女子組	50公尺仰式	決賽
1月4日	74	08:45	國中男子組	50公尺仰式	決賽
1月4日	75	08:45	高中女子組	50公尺仰式	決賽
1月4日	76	08:45	高中男子組	50公尺仰式	決賽
1月4日	77	08:45	國中女子組	200公尺自由式	決賽

1月4日	78	08:45	國中男子組	200公尺自由式	決賽
1月4日	79	08:45	高中女子組	200公尺自由式	決賽
1月4日	80	08:45	高中男子組	200公尺自由式	決賽
1月4日	81	08:45	國中女子組	50公尺蝶式	決賽
1月4日	82	08:45	國中男子組	50公尺蝶式	決賽
1月4日	83	08:45	高中女子組	50公尺蝶式	決賽
1月4日	84	08:45	高中男子組	50公尺蝶式	決賽
1月4日	85	08:45	國中女子組	200公尺蛙式	決賽
1月4日	86	08:45	國中男子組	200公尺蛙式	決賽
1月4日	87	08:45	高中女子組	200公尺蛙式	決賽
1月4日	88	08:45	高中男子組	200公尺蛙式	決賽
1月4日	89	08:45	國中女子組	50公尺自由式	決賽
1月4日	90	08:45	國中男子組	50公尺自由式	決賽
1月4日	91	08:45	高中女子組	50公尺自由式	決賽
1月4日	92	08:45	高中男子組	50公尺自由式	決賽
1月4日	93	08:45	國中女子組	4x100公尺混合式接力	決賽
1月4日	94	08:45	國中男子組	4x100公尺混合式接力	決賽
1月4日	95	08:45	高中女子組	4x100公尺混合式接力	決賽
1月4日	96	08:45	高中男子組	4x100公尺混合式接力	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之最新規則(2014至2018年)。
- (二)競賽制度：依據游泳規則及技術手冊中之規定辦理。
- (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. 仰式2014年新頒訂修正規定，到達終點觸壁前，身體不得潛入水中。
 3. 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7:30分鐘，國、高男400公尺自由式7:00分鐘為限，國、高中女400公尺混合式8:00分鐘，國、高男400公尺混合式7:30分鐘為限，女子組800公尺以14分鐘，男生為13分鐘為限，女子組1500公尺以24分鐘，男子組以22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。
 4. 選手報名後不得無故棄權，棄權後不得參加往後各項賽事。且不得參與次年所舉辦的110年市中運游泳賽事。
 5. 因故無法參賽時，需於當日辦理請假手續並附上證明。
 6. 預定賽程如有更改，於領隊（技術）會議決定之。

7. 本次賽事列為109年全國中等學校運動會參賽選拔依據。

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：108年12月31日(星期二)上午9時報到領取資料，9時30分舉行會議。地點：新營體育場田徑場第一會議室(臺南市新營區長榮路二段78號)。

(二) 裁判會議：109年1月2日早上07:30分於游泳池檢錄組召開。

九、109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. 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) 108(9月)年全國總統盃分齡游泳錦標賽。

(3) 108(10月)年全國南區分齡游泳錦標賽。

(4) 108(11月)年全國中區分齡游泳錦標賽。

(5) 108(11月)年全國北區分齡游泳錦標賽。

(6) 108(12月)年全國冬季短水道分齡游泳錦標賽。

(7) 109(1月)年全國北區分齡游泳錦標賽。

(8) 109(1月)年全國中區分齡游泳錦標賽。

(9) 109(1月)年全國南區分齡游泳錦標賽。

(10) 109(3月)年春季短水道分齡游泳錦標賽。

註：上項2-10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	泳池	高中男生組	高中女生組	國中男生組	國中女生組
參賽標準	規格				

項目					
50 自由式	50m	26.62	30.50	27.86	30.76
	25m	25.12	30.00	27.36	30.26
100 自由式	50m	58.83	01:05.50	01:01.30	01:06.80
	25m	58.23	01:04.90	01:00.60	01:06.15
200 自由式	50m	02:07.64	02:26.50	02:13.63	02:29.32
	25m	02:06.64	02:25.50	02:12.63	02:28.82
400 自由式	50m	04:32.00	05:07.00	04:44.38	05:09.79
	25m	04:30.00	05:05.00	04:42.38	05:07.79
800 自由式	50m	09:45.00	10:20.00	09:55.00	10:29.00
	25m	09:35.00	10:10.70	09:45.00	10:19.00
1500 自由式	50m	17:58.00	19:00.00	18:48.00	19:20.00
	25m	17:38.00	18:43.00	18:28.00	19:05.00
50 仰式	50m	31.67	36.59	33.07	36.02
	25m	31.17	36.09	32.57	35.52
100 仰式	50m	01:08.43	01:17.00	01:10.74	01:17.62
	25m	01:07.43	01:16.50	01:09.74	01:16.62
200 仰式	50m	02:28.33	02:47.00	02:33.83	02:48.92
	25m	02:26.33	02:45.00	02:31.83	02:46.92
50 蛙式	50m	34.11	40.00	34.73	39.50
	25m	33.61	39.50	34.23	39.00
100 蛙式	50m	01:14.49	01:27.17	01:17.50	01:28.72
	25m	01:13.99	01:26.67	01:16.50	01:27.72
200 蛙式	50m	02:49.36	03:05.00	02:50.52	03:07.00
	25m	02:47.86	03:03.50	02:48.02	03:05.00
50 蝶式	50m	29.40	35.38	30.38	35.98
	25m	28.90	35.08	29.88	35.68
100 蝶式	50m	01:04.60	01:14.50	01:07.83	01:15.50
	25m	01:03.30	01:13.40	01:06.63	01:14.80
200 蝶式	50m	02:24.92	02:45.50	02:33.13	02:52.00
	25m	02:23.02	02:43.00	02:31.03	02:50.00
200 混合式	50m	02:27.00	02:42.00	02:33.96	02:45.00
	25m	02:24.80	02:40.10	02:30.96	02:43.00
400 混合式	50m	05:08.00	05:43.41	05:13.05	05:57.16
	25m	05:01.90	05:38.11	05:07.15	05:51.56

十、以下注意事項及遵守事項

(一)場地開放練習時間1月1日下午2時至5時，1月2日至4日每日上午6時30分至

8時。

- (二)如有資格不符合事實者，立即取消一切比賽資格，並呈報教育單位給予懲處。
- (三)選手需攜帶學生證、健保卡或身分證件以便查驗，否則不予參賽。
- (四)本規程如有未盡事宜，得由主辦單位修訂後宣佈之。
- (五)每日參加接力之單位，請於下午開賽前繳交接力棒次表，並由單位帶隊老師或教練親自填寫，以利下午賽事順利進行。
- (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1及第8水道為跳水衝刺水道，如規勸後仍不遵守將取消該名選手參賽資格。