

# 新竹市 110 年全市運動會

## 游泳技術手冊(草案)

### 壹、競賽資訊：

- 一、比賽日期：110 年 9 月 11、12 日(星期六、日)。
- 二、比賽地點：南寮溫水游泳池。
- 三、檢錄時間：每日 8 時 15 分開始檢錄，8 時 30 分開始比賽。
- 四、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	4x100 公尺自由式接力，4x100 公尺混合式接力，4x200 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	4x100 公尺自由式接力，4x100 公尺混合式接力，4x200 公尺自由式接力
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	4x100 公尺自由式接力，4x100 公尺混合式接力，4x200 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	4x100公尺自由式接力，4x100公尺混合式接力，4x200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	4x100公尺自由式接力，4x100公尺混合式接力，4x200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	4x100公尺自由式接力，4x100公尺混合式接力，4x200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	4x50公尺自由式接力，4x50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	4x50公尺自由式接力，4x50公尺混合式接力

五、參賽標準：**未達本賽會標準不列入成績。**

組別	國小組		國中組		高中組		大專社會組	
	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	24:00.00	23:00.00
50M 仰式	1:00	1:04.00	48.70	50.75	47.70	49.75	49:75.00	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

六、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(不列成績與獎勵)。
- (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，跳水一律由池邊出發，成績減 0.8 秒，不得使用跳臺或水中出發。除了仰式使用水中出發外，其它個人單項的成績減 0.8 秒，混合式接力該隊成績共減 2.4 秒，自由式接力該隊成績共減 3.2 秒。
- (五)各單位接力棒次表，請於報名系統內填寫，如需更換應於當日第一項次開賽前，由領隊或教練更新棒次表，並簽名送至競賽組。

七、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 110 年度全市運動會競賽總則辦理。**