

2015 年健康企業泳起來競賽規程

壹、目的：配合「打造運動島」及「泳起來專案」政策以企業機構員工及眷屬為目標族群，結合救生展演及體能檢測，規劃健康企業泳起來活動，鼓勵企業與機關團體員工參與游泳運動，形塑健康文化，培養規律運動習慣，使運動成為風潮。

參、主辦單位：教育部體育署

肆、承辦單位：中華民國體育運動總會

伍、協辦單位：臺中市體育處、臺中市議會、國立中興大學、臺灣體育運動大學、臺中市體育總會、USB 游泳大學、中華民國成人游泳協會、中華民國成人游泳協會中區分會、臺中市游泳池同業協會

陸、贊助單位：聖手企業有限公司、伊樂園大飯店、上品魚翅、精漢堂、臺北健身院、喬力達休閒管理有限公司、展訊數位科技股份有限公司

柒、活動日期：104 年 10 月 3 日(星期六)7 時 30 分起~17 時 30 分

捌、活動地點：國立中興大學游泳池（臺中市南區國光路 250 號）

玖、報名資格：凡立案企業、公營機關團體所屬員工與眷屬均可以單位名義報名參加。

拾、報名時間：104 年 7 月 15 日(星期三)起至 9 月 11 日(星期五)下午 5 時或額滿截止。

拾壹、報名辦法：本次活動統一採網路方式報名。

一、簡章下載：<http://www.rocsf.org.tw/index.asp> 中華民國體育運動總會

二、報名網址：<http://www.rocsf.org.tw/>

三、報名費用：一律免費。

四、聯絡方式：E-mail：yintzu@rocsf.org.tw

電話：(02)8771-1416 企劃組黃靖瑜小姐。

(02)8771-1422 企劃組林盈孜小姐。

拾貳、競賽類組：

一、團體類組：4x50 公尺接力，選手年齡須年滿 16 歲，女性至少 1 位，不限泳姿。

分為（一）金融保險類（二）資訊科技類（三）傳產製造類（四）服務傳播類（五）機關團體類（六）運動休閒類 共六大類別，每類別依年齡組合分為三組，每人僅可報名 1 隊（1 組），每單位報名隊數不限（大會得視報名隊數得併組比賽，成績分列）。

◆團體競賽項目：

1. 泳往直前：4 名選手年齡總和 120 歲以下。

2. 泳不妥協：4 名選手年齡總和 121 歲~180 歲。

3. 泳保安康：4 名選手年齡總和 181 歲以上。

※年齡以年次計算，例：民國 88 年出生為 16 歲。

二、個人公開組（50 公尺，不限泳姿，依年齡分組，限額 200 名。）

◆競賽分組：分男性及女性

1. 甲組：選手年齡 16~30 歲。

2. 乙組：選手年齡31~40歲。
 3. 丙組：選手年齡41~50歲。
 4. 丁組：選手年齡51歲以上。
- ※年齡以年次計算，例：民國88年出生為16歲。

三、划船接力組

1. 器材：8 字型泳圈、大會提供之輔助器材(例如：划手板、浮板、A4 塑膠板等…)。
2. 人數：4 人(2x2)。
3. 參賽資格：每隊需有一名 16 歲以下成員。
4. 規則：
 - (1) 出發預備動作：兩人坐於泳圈內於水中出發，後座者以一手扶握池端。
 - (2) 前進動作：兩人同心協力各以雙手滑水至對岸觸牆為止，(可使用大會提供之輔助器材)但腳不可有助踢動作。
 - (3) 交棒動作：前一棒 8 字型泳圈觸牆後，交接 8 字型泳圈給次一棒，再依出發動作出發。
 - (4) 距離：2 (棒) x50 公尺。
5. 罰則：
 - (1) 未於前棒交接觸牆前提前出發者視為違規，違規者加計 10 秒。
 - (2) 若兩人任一人離開 8 字型泳圈或腳有助踢動作者，視為違規，違規者每次加計 10 秒。
6. 獎勵方式：報名上限 20 隊，計時決賽，取前三名。
 - (1) 第 1 名：頒發錦旗一面，新台幣 2 仟元之等值獎品。
 - (2) 第 2 名：頒發錦旗一面，新台幣 1 仟 5 佰元之等值獎品。
 - (3) 第 3 名：頒發錦旗一面，新台幣 1 仟元之等值獎品。

四、趣味競賽：以企業為單位報名，每項報名限 60 隊。

(一) 衝浪板接力：

1. 器材：發泡衝浪板。
2. 人數：4人(1x4)。
3. 規則：
 - (1) 出發哨音響起時，首棒於岸上出發，俯臥於泳池內發泡衝浪板上，划水25公尺至對岸觸牆後，並將衝浪板轉接予第二棒。
 - (2) 轉接時，第二棒選手亦應於岸上出發，並划水至對岸觸牆，餘此類推，依序轉接至抵達終點觸牆結束。
 - (3) 距離：4 (棒) x25公尺。
4. 罰則：
 - (1) 轉接時，前棒選手如還尚未完成觸牆動作，次棒選手即提前入水視為違規，違規者加計10秒。

(2)中途落水或離開衝浪板者，須於原地爬上衝浪板後再出發，違規者加計10秒。

5. 獎勵方式：計時取前10名，每隊頒發紀念品，以茲鼓勵。

(二)蜈蚣滾球：

1. 器材：大型龍球或充氣大球一顆。

2. 人員：8人(2×4人一組)。

3. 規則：

(1)每組4人排成一直線於水中待命，第一人雙手持沙灘球，後三者須將雙手搭在前一人的肩上，第四個人身體碰觸池邊，聞動令後，立即出發水中行走25公尺，並將球推滾至對岸觸牆後，並將球轉交予下一棒。

(2)轉接時第二棒亦從水中出發，並將球推至終點觸牆結束。

(3)行進中，推滾球的第一人，不可將球推出水面超過一個球遠度的距離；每組後三人須將雙手搭在前一人的肩上不可分離，且不允許以任何泳姿輔助前進，例：用手划水、腳踢水。

(4)若球偏離航道，後三者須留於原地，第一位負責將球帶回原地，方能繼續搭肩前進。

(5)距離：2(棒)×25公尺。

4. 罰則：比賽中，各組如有違反上述情節等規定，則各加計10秒。

5. 獎勵方式：計時取前10名，每隊頒發紀念品，以茲鼓勵。

(三)同心協力：

1. 器材：魚雷浮標。

2. 人數：4人(2×2人一組)。

3. 規則：

(1)出發預備動作：兩人均以一手扶握池端，另一手扶住魚雷浮標。

(2)前進動作：兩人同心協力各以雙手抓住魚雷浮標，以腳踢水至對岸觸牆為止，不限泳姿但手不可助划。

(3)交棒動作：前一棒魚雷浮標觸牆後，交接魚雷浮標給次一棒，出發動作規定同前。

(4)距離：2(棒)×50公尺。

4. 罰則：

(1)未於前棒交接觸牆前出發，視為提前出發違規，違規者加計10秒。

(2)若兩人任一手離開魚雷浮標者或以手助划，視為違規，違規者每次加計10秒。

5. 獎勵方式：計時取前10名，每隊頒發紀念品，以茲鼓勵。

拾參、比賽方式：

一、比賽採計時決賽制。

二、出發方式不限，若於水中出發，需以手碰觸池端。

拾肆、獎勵：凡參賽者均贈送小禮物乙份。

一、團體組：

1. 每類(6類)每組(3組)各取前3名頒發獎狀、獎牌及獎品。

(1) 冠軍：頒發獎狀每人乙紙，獎牌每人乙枚，獎品價值新台幣1萬元。

(2) 亞軍：頒發獎狀每人乙紙，獎牌每人乙枚，獎品價值新台幣5千元。

(3) 季軍：頒發獎狀每人乙紙，獎牌每人乙枚，獎品價值新台幣3千元。

2. 鼓勵踴躍報名，企業報名隊數佔前20名有下列搭配福利：

(1) 於大會秩序冊刊登企業簡介：A4二分之一，文字300字以內及照片1張(請於9/15日前mail至體總企劃組)。

(2) 大會提供專屬帳篷區，供報名企業設攤廣宣之用。

(3) 贈送紀念品。

二、個人公開組：男、女各組取前6名，頒發獎狀、獎牌及獎品；惟為鼓勵30歲~50歲族群踴躍參與，男、女之乙組、丙組，特取至前10名。(若各分組報名不足8人參賽，則取至前三名)。

(1) 第1名：頒發獎狀乙紙、獎牌乙枚、獎品價值新台幣2千元。

(2) 第2名：頒發獎狀乙紙、獎牌乙枚、獎品價值新台幣1仟5百元。

(3) 第3名：頒發獎狀乙紙、獎牌乙枚、獎品價值新台幣1仟2百元。

(4) 第4~6名：頒發獎狀乙紙、獎牌乙枚、獎品價值新台幣1千元。

(5) 第7~10名：頒發獎狀乙紙、獎牌乙枚、獎品價值新台幣5百元。

拾伍、周邊活動：

一、水上皂飛船表演賽：

1. 組別：參賽隊伍由四人組成，兩人為駕駛，兩人為護航人員，協助清理掉落物，成員身份為企業員工或親友。

2. 進行方式：每位參賽者親手設計打造一台獨一無二，以人力驅動的夢想皂飛船，並在5分鐘內駕駛著愛船衝完50M的泳池賽道。且各隊伍可在自製皂飛船上(船身任何位置)設計自己的廣告標語或標誌，展現您企業的特色與宣傳公司。皂飛船的打造，只能利用紙箱與膠帶，製作成可以2人乘坐之水上皂飛船(出發時兩人身體均要在船上，身體不得沒入水中)，且船身限制長為150公分寬100公分以內。

3. 獎勵方式：報名上限20隊，計時決賽，取前三名。

(1) 第1名：頒發獎盃每隊乙座，新台幣3千元之等值獎品。

(2) 第2名：頒發獎盃每隊乙座，新台幣2仟5百元之等值獎品。

(3) 第3名：頒發獎盃每隊乙座，新台幣2千元之等值獎品。

二、水中尋寶：現場民眾自由參加(每人限兌換禮品一份)。

三、水域安全宣導：宣導「救溺五步、防溺十招」；CPR、AED教學與操作；海洋潮汐介紹。

四、健康講座：邀請學者專家開立運動保健技法講座，現場教授1對1指導，鼓勵職工朋友參加。

五、運動攤位：於泳池外草坪上規劃運動攤位，提供全家大小同享運動之樂，享受大片草坪，闔家休憩野餐，樂活又健康。

拾陸、申訴：

- 一、有關比賽爭議，規則及本規程有明文規定者，以裁判之判決為終決。無明文規定者由審判委員會之判定為終決。
- 二、對於各項之判定有疑慮、選手資格不符或冒名參賽之申訴，得先以口頭提出申訴，並於比賽結束後 30 分鐘內，提出書面申訴，未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由代表隊領隊或教練簽章，向裁判長正式提出。
- 三、任何申訴均需繳交保證金新台幣 1,000 元，如經裁定其申訴理由未成立時，得沒收其保證金充為大會經費。
- 四、選手資格爭議申訴案件由大會審判委員及競賽組會議裁定；如經認定其申訴理由未能成立時，得沒收其保證金並列入籌備處經費收入。

拾柒、附則：

- 一、總錦標取前三名各頒發獎盃乙座，其計算方式：依各單位所參賽之各項目（含團體類組、個人公開組、划船接力組、趣味競賽、水上皂飛船表演賽）所獲各組各項第一名數計；最多者為冠軍，次多者為亞軍；倘若有成績相同者，則再依第二名數計，餘依此類推。
- 二、大會於 8:00 起開始檢錄，各項檢錄及比賽項目以大會廣播為主，比賽前 20 分鐘開始檢錄，請參賽選手注意大會廣播，檢錄三次未到者以棄權論。
- 三、參賽選手需攜帶具照片之身分證明文件，以備查驗。
- 四、比賽場邊加油觀眾嚴禁攜帶鑼、鼓、氣笛、大聲公等會干擾比賽進行之器具。
- 五、因應個人資料保護法，參賽者之個人資料僅供中華民國體育運動總會活動相關用途之使用。
- 六、本會依規定為參加人員投保新台幣 300 萬公共意外責任險。（所有細節依投保公司之保險契約為準）

2015 年健康企業泳起來活動預定流程表

時間	活動名稱 (50M 場地)	活動名稱 (25M 場地)	備註
07:30~08:00	報到		
08:00-	個人公開組開始檢錄 (男→女；丁→甲組)		各項競賽於比賽前 20 分鐘開始檢錄
08:20-09:50	個人公開組競賽 (男→女；丁→甲組)		
09:50-10:00	場地整理. 開幕預備		
10:00-10:30	開幕典禮		
10:30-10:40	場地整理		
10:40-11:00	團體接力競賽 (泳往直前)	水上皂飛船 表演賽	周邊活動開始 (12:00~13:00 午 休)
11:00-12:00	團體接力競賽 (泳保安康)	(11:00 檢錄)	
12:00-13:00	午休用餐		1. 水域安全宣導 (9:00~15:00) 2. 運動保健技法 (10:30~14:00) 3. 運動體驗 (10:30~15:00) 4. 講座
13:00-14:10	團體接力競賽 (泳不妥協)	趣味競賽(一) (衝浪板接力)	
14:10-14:50	划船接力賽	趣味競賽(二)	
14:40-14:50	拆消波繩	(蜈蚣滾球)	
14:50-16:20	趣味競賽(三) (同心協力)		
16:20-16:35	水中尋寶		
16:35-16:50	總錦標頒獎典禮		

※此流程表僅供參考，正式賽程將於報名結束後公告。

2015 年健康企業泳起來報名表

參賽單位：_____ E-mail：_____

領隊：_____ 單位地址：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 手機：_____

比賽項目	序號	姓名	出生年月日 (民國)	性別	身分證字號	年齡/職稱	年齡總和
團體組：4x50 公尺接力，至少 1 人為女性，1 人僅能報名 1 隊 1 組，每單位不限報名隊數							
泳往直前 (4 名選手年齡總和 120 歲以下)	1						
	2						
	3						
	4						
	候補						
	候補						
泳不妥協 (4 名選手年齡總和 121 歲~180 歲)	1						
	2						
	3						
	4						
	候補						
	候補						
泳保安康 (4 名選手年齡總和 181 歲以上)	1						
	2						
	3						
	4						
	候補						
	候補						
個人部分：50 公尺，不限泳姿							
個人公開組	1						
	2						
	3						
趣味競賽部分：以企業為單位報名，4 人為一隊							
項目	報名(✓)	人員					候補
衝浪板接力							
蜈蚣滾球							
同心協力							
水上皂飛船表演賽							
組別		人員					候補
划船接力組：4 人一隊							
參賽選手姓名							

註：每單位不限報名組別隊數，不敷使用請自行列印。

【附件一】切結書

2015 年健康企業泳起來 切 結 書

本單位(人)_____參賽選手(以下簡稱甲方)參加教育部體育署委託中華民國體育運動總會(以下簡稱乙方)舉辦之2015 年健康企業泳起來活動，確定甲方參賽選手無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適游泳競賽之情形。比賽期間若發生純屬因甲方參賽選手健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉並且不得要求乙方賠償，並同意大會拍攝之影片及相片供乙方活動宣傳公益使用，特立此切結書，以資證明。

此 致

中華民國體育運動總會

參賽單位：_____

地址：_____

電話：_____

單位聯絡人：_____ 聯絡電話：_____

簽名(章)：

簽名(章)處

中 華 民 國 104 年 月 日

【附件二】交通資訊

開車：

1. 走國道一號(中山高速公路)

中港交流道：

178.6K 處下(台中 | 沙鹿) 交流道，往台中市方向，進中港路，直行至英才路口右轉，續接林森路、國光路，在國光路與興大路交接口處再右轉，前行約一百公尺 左手邊即中興大學校門口。

*從中港交流道至中興大學車程約 20~30 分鐘。

2. 走國道三號(福爾摩沙高速公路)

中投交流道：

循 63 號公路在 209.0K 處下交流道，走中投快速道路，往台中大里的方向，快速道路接五權南路，再轉興大路，沿興大路開車約 5 分鐘，於右手邊，即可達中興大學 校門口。

*從中投交流道至中興大學車程約 15~20 分鐘

地址：台中市南區國光路 250 號

