



Organised by  
主辦機構：  
Hong Kong China Underwater  
Association Limited  
中國香港潛水總會有限公司

資助機構  
Subvented by :



## 中國香港潛水總會 2025 香港 CMAS 盃蹼泳賽 比賽章程

Version: 1v0

### 1 比賽資料

日期：二零二五年三月九日(星期日)  
時間：上午十一時至下午七時  
地點：中山紀念公園游泳池  
報名費用：首個項目港幣 70 元正，隨後每個項目港幣 25 元正  
截止日期：二零二五年二月十五日 (星期六) 中午十二時正

### 2 參賽資格

- 2.1 參賽者必須為 2024/25 年度中國香港潛水總會會員。
- 2.2 由中國香港潛水總會註冊蹼泳屬會及本年度(2024/25)註冊蹼泳教練推薦及願意遵守本會章程。
- 2.3 所有參加資格需經由總會作審核，如發現提交申請出現紕漏，該申請將不獲受理。
- 2.4 正受處分或正接受調查的屬會或教練，該屬會及其會員無資格參加比賽，屬會及教練則無權加簽或推薦會員比賽及進升，如正受處分的屬會個別有效會員欲參加比賽，可個別提出申請及書面陳述，在截止報名前給予競賽委員會作出個別考慮。

### 3 報名方法

- 3.1 填妥比賽報名表格，比賽報名表格可於本會網頁 (<http://www.hkua.org.hk>) 下載，亦可親臨或致電本會傳真索取 (報名表格可自行影印)。
- 3.2 所有報名需由註冊屬會教練提交，本會不接受任何個人報名。
- 3.3 填妥的報名表格須連同劃線支票，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1043 室 <中國香港潛水總會有限公司>收；
- 3.4 或以現金或支票方式親身遞交到總會，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1043 室。
- 3.5 支票抬頭<中國香港潛水總會有限公司> 或<Hong Kong China Underwater Association Limited>。
- 3.6 參賽者於截止報名後，作出任何報名項目的更改，每人每個項目的更改費用為港幣 50 元正。
- 3.7 未經填妥的報名表，其報名將不獲受理。
- 3.8 報名一經接納後，所繳費用概不發還。
- 3.9 特別聯校比賽, 另作安排。

### 4 比賽規則

- 4.1 比賽參照國際水中運動聯合會 (CMAS) 最新修訂的蹼泳比賽規則。
- 4.2 如某比賽項目報名人數少於六人，該項目將會被取消。
- 4.3 先進(MASTER)及接力項目如報名人數少於四人，該項目將會被取消。
- 4.4 新秀組比賽的運動員，必須為本年度潛水總會會員；並在以前未參加過潛水總會所舉辦的蹼泳比賽，或參加了本年度的蹼泳推廣班。
- 4.5 所有的新秀組運動員需要由屬會推薦，如發現運動員不符合新秀資格，潛總保留追究該推薦屬會的權利。
- 4.6 新秀比賽項目最少四人報名，而新秀組別運動員亦可參加其他常規比賽項目。
- 4.7 本會保留所有增加或刪減比賽項目之權利。
- 4.8 所有賽事均採用直接決賽制，成績最快的三名獲頒發獎牌。
- 4.9 如發現其證件有冒名取替，本會將立即取消其比賽資格，總會保留採取相應行動的權利。
- 4.10 參加者年齡組別，以比賽年份減去參加者出生年分的歲數計算。
- 4.11 所有十一歲以下的參賽者，大會有權因安全理由，即時取消其比賽資格。
- 4.12 分齡的接力項目，可以由屬會教練協議組隊，隊員可來自不同屬會；唯年齡必需合乎該項目的年齡資格。此規定不適用於學校接力。

中國香港潛水總會  
2025 香港 CMAS 盃蹼泳賽  
比賽章程

Version: 1v0

- 4.13 學校接力比賽必須由總會正式通知學校，並得學校同意參賽。各屬會必須通知潛總：學校中英文全名，學校地址，聯繫老師姓名及電郵，在截止報名前電郵總會秘書處，由總會正式發出邀請函到學校。
- 4.14 中國香港潛水總會有權更改或重新編定賽制而不作另行通知。

## 5 比賽器具

- 5.1 單蹼腳蹼：不可大於 760 毫米 x 760 毫米，和高於 150 毫米；
- 5.2 16 歲及以下參加者單蹼腳蹼，只可使用纖維板單片蹼，並沒有大包膠邊輔助擾流；其闊度不可大於 600 毫米，長度不可大於 500 毫米，高度不可大於 150 毫米；



不論參加那個組別，以上所列單蹼腳蹼 16 歲及以下參加者皆不可使用

- 5.3 雙蹼腳蹼：長度不可大於 670 毫米，闊度不可大於 225 毫米；不可使用纖維板；所有刷新雙蹼紀錄之成績，必須使用 CMAS 指定雙蹼，以 CMAS 最新雙蹼規定為準
- 5.4 短雙蹼腳蹼：腳蹼長度(袖腳蹼鞋套趾端至腳蹼遠端最外沿)不得超過 60 毫米
- 5.5 面罩（或泳鏡）；
- 5.6 呼吸管不可安裝導流裝置，全長不小於 430 毫米及不大於 480 毫米，內徑不小於 15 毫米及不大於 23 毫米；
- 5.7 保護腳裸的腳套長度不可超過腳眼，或包裹腳跟的位置。

## 6 比賽制度

- 6.1 如沒有特別注明或項目要求，在任何距離的項目，參賽者必須使用呼吸管呼吸；參加新秀組賽事，或首年(首四次)參與蹼泳比賽，可選擇不用呼吸管作賽。
- 6.2 參賽者可以在出發的首 15 米和每次轉身後 15 米進行一次潛泳；呼吸管管口必須在 15 米線前露出水面。
- 6.3 除出發和轉身後的 15 米內進行一次潛泳，其餘時間必須保持呼吸管管口或身體任何一部分露出水面上。
- 6.4 成績及結果，時間最快的三名獲頒發獎牌。
- 6.5 水面蹼泳(單蹼)
- 6.5.1 比賽器具包括單片腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管；參賽者需自備器具。
- 6.5.2 參賽者必須穿腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管游畢全程。
- 6.5.3 水面蹼泳(SF)游泳姿式不限。
- 6.5.4 16 歲及以下組別的水面蹼泳(SF)，可以使用合規格雙蹼腳蹼，並必須以豚泳(DOLPHIN KICK)完成。
- 6.6 雙蹼蹼泳
- 6.6.1 比賽器具包括雙蹼腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管；參賽者需自備器具。
- 6.6.2 參賽者必須穿腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管游畢全程。
- 6.6.3 雙蹼蹼泳(BF)須採用捷泳泳姿。
- 6.7 水面蹼泳接力(單蹼或雙蹼比賽)
- 6.7.1 與水面蹼泳(單蹼或雙蹼比賽)相同。
- 6.7.2 比賽形式：從第一個隊員於起跳台或於池邊出發，當身體任何一部份觸及池邊時，另一隊員即可出發；全隊四人游畢全程及最後接力隊員觸及池邊即完成賽事。



Organised by  
主辦機構：  
Hong Kong China Underwater  
Association Limited  
中國香港潛水總會有限公司

資助機構  
Subvented by :



## 中國香港潛水總會 2025 香港 CMAS 盃蹼泳賽 比賽章程

Version: 1v0

### 6.8 屏氣潛泳

6.8.1 比賽器具包括腳蹼（單片腳蹼或雙蹼腳蹼）、面罩（或泳鏡），參賽者必須穿腳蹼游畢全程；參賽者需自備器具。

6.8.2 游泳姿式不限。

6.8.3 所有參賽者不可以用儀器輔助呼吸，只能靠一口氣完成整個賽程比賽。

6.8.4 整個比賽過程，參賽者之面部不可露出水面。

### 6.9 短雙蹼

6.9.1 比賽器具包括短雙蹼腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管；參賽者需自備器具。

6.9.2 參賽者可自行選擇使用或不使用呼吸管作賽。

6.9.3 參賽者必須穿腳蹼、面罩（或泳鏡）和呼吸管(如適用)游畢全程。

6.9.4 短雙蹼蹼泳須採用捷泳泳姿。

### 6.10 徒手游

6.10.1 比賽器具包括面罩（或泳鏡）和呼吸管；參賽者需自備器具。

6.10.2 參賽者必須戴上呼吸管游畢全程。

6.10.3 徒手游蹼泳可採用捷泳泳姿或豚泳(DOLPHIN KICK)。

### 6.11 持板蹼泳

6.11.1 比賽器具包括 A 形游泳浮板、面罩（或泳鏡）、短雙蹼腳蹼和呼吸管；參賽者需自備器具。

6.11.2 參賽者可自行選擇使用或不使用呼吸管作賽。

6.11.3 持板蹼泳可採用捷泳泳姿或豚泳(DOLPHIN KICK)。

## 7 安全及注意事項

7.1 任何人士未得主辦單位批准，不可自行落水熱身。

7.2 除工作人員、參賽者或得到主辦單位批准，其他人士不可進入池面區。

7.3 凡進入池面的工作人員、參賽者及家長等，需更換自備的拖鞋或穿上鞋套。大會工作人員及泳池負責人有權拒絕未更換適當拖鞋或穿上鞋套者進入池面區。

7.4 所有 9 歲或以下比賽項目，主辦單位考慮容許 1 名家長陪同往召集處及進入池面區協助參賽者。家長可自備毛巾，在起點區協助選手下水，並在比賽開始後步行至終點區。

7.5 任何人士不可在池面區奔跑，以免發生危險。

7.6 除了在比賽泳道或跳台側（等候比賽或熱身時），所有參賽者不應穿上蛙鞋在池面走動。

7.7 比賽進行途中，嚴禁騷擾或妨礙工作人員。總裁判可驅逐違反人士離場，並取消與該人士有關的參賽者及隊伍的參賽資格和當日所有的比賽成績。

7.8 若有任何會員/參賽者/教練（包括其家長或其親友）在是次賽事籌備或進行期間對義工/工作人員/裁判挑釁生事，或作出不禮貌行為，賽事紀律委員會\*會將滋事者紀錄在案，滋事者及其屬會可被警告及處分。如一年內犯規二次，最少可罰滋事者及其屬會停賽半年或以上。嚴重者總會會考慮取消滋事者及其屬會其當天及日後的比賽資格。

7.9 若有任何會員/參賽者/教練（包括其家長或其親友）因對是次賽事賽果不滿而對義工/工作人員/裁判挑釁生事，或作出不禮貌行為，賽事紀律委員會\*會將滋事者紀錄在案，滋事者及其屬會可被警告及處分。如一年內犯規二次，最少可罰滋事者及其屬會停賽半年或以上。嚴重者總會會考慮取消滋事者及其屬會當天及日後的比賽資格。

7.10 比賽期間，如大會發現在已比賽項目中有屬會運動員，未能達到基本水平，而以上情況達到該屬會人數 30% 以上，大會則考慮取消該教練或屬會所有將會進行的比賽項目，並作出通知及紀錄在案，以作日後接受其參賽資格的考慮。

7.11 本會不會回覆或處理任何匿名/拒絕提供資料之投訴。另如有任何冒名投訴，運動競賽委員會保留懲處滋事者及報警權利。

\*賽事紀律委員會由運動競賽委員會委派三位三級教練組成。



Organised by  
主辦機構：  
Hong Kong China Underwater  
Association Limited  
中國香港潛水總會有限公司

資助機構  
Subvented by :



## 中國香港潛水總會 2025 香港 CMAS 盃蹼泳賽 比賽章程

Version: 1v0

### 8 報到及熱身

- 8.1 比賽當日不設報到處。
- 8.2 全部運動員須準時到達會場熱身，並自行留意大會通告及安排，如有問題，須經屬會領隊或教練向大會查詢。
- 8.3 凡參賽的參賽者、教練、領隊、陪同人員或家長，均不可穿著其他體育總會的制服。總裁判可取消不合資格的選手或隊伍的參賽資格及其比賽成績。
- 8.4 本會建議參賽者及其家長自行安排足夠的個人保險。
- 8.5 選手所攜帶的物品，須自行看管。如有任何遺失，本會概不負責。

### 9 比賽程序

- 9.1 全部賽事均採用一次起跳(One-Start-Rule)，如有選手犯規，將於賽事完成後被取消資格。
- 9.2 參賽者須在檢錄區待命並戴好泳鏡和泳帽。
- 9.3 所有參賽者不可放置任何物件在起跳臺上。
- 9.4 凡參加 A、B 或 C 組項目的參賽者，必須從起跳臺起跳。
- 9.5 比賽開始前，發令員以**連續短促哨聲**示意參賽者脫下外衣及準備，其間參賽者有一分三十秒的時間穿戴腳蹼。
- 9.6 **一聲長哨**之後，參賽者在起跳臺上就位。參賽者聽到發令員的一聲長哨後需於起跳臺上站立(在此之前站上亦可)。
- 9.7 發令員發出**"各就位"**的口令，參賽者必須立即做好起跳姿勢並站穩，待所有參賽者站穩後，發令員會發出起跳信號。如參賽者在發令員發出起跳信號前起跳或移動身體，將會被取消資格。除發令員另有明確指示，否則比賽將會繼續進行直至完成為止。
- 9.8 雙蹼比賽的參賽者，雙腳必須並排在起跳臺上。
- 9.9 其他組別項目的參賽者，在發令員**一聲長哨**之後，參賽者可站在跳臺上或手握泳池邊。
- 9.10 發令員發出**"各就位"**的口令，參賽者必須立即做好起跳姿勢並站穩，待所有參賽者站穩後，發令員會發出起跳信號。如參賽者在發令員發出起跳信號前起跳或移動身體，將會被取消資格。除發令員另有明確指示，否則比賽將會繼續進行直至完成為止。
- 9.11 發令員或總裁判對偷步作出的判決是最終及不可更改的。
- 9.12 教練和其他陪同人員不得在池邊隨意走動，影響比賽進行；總裁判可驅逐任何騷擾比賽進行的人士離場。
- 9.13 比賽結果及名次將以電子計時板顯示為準。

### 10 參賽者注意事項

- 10.1 嚴禁在泳道、計時板或跳台邊離開游泳池。所有參賽者應由泳池兩邊水梯離開游泳池。
- 10.2 比賽進行期間，完成比賽的運動員需留在自己泳道內，待工作人員或裁判指示下，由泳池兩邊水梯離開。

### 11 比賽獎項

- 11.1 各組之冠、亞、季軍均可獲得精美獎章及證書；證書會在比賽結束後 30 個工作天由總會發出。
- 11.2 如有任何原因需要補發證書，每張補發證書收費為港幣 30 元正。
- 11.3 因人手所限，如要求特快證書，需報名時提出及說明原因，比賽當日找自己屬會教練填好，並填寫回郵信封，當天交給總會核對，總會會七天內寄回。

### 12 上訴

- 12.1 如對賽果有任何不滿，可於該項成績宣佈後十分鐘內，須由教練或屬會領隊(並非運動員本人或其家長)以書面形式向總裁判提出，連同上訴費用港幣 200 元遞交予總裁判。上訴申請書只能由負責領隊或教練提交。
- 12.2 總裁判對賽果有最終的判決權。
- 12.3 若上訴被駁回，已繳費用概不發還。



Organised by  
主辦機構：  
Hong Kong China Underwater  
Association Limited  
中國香港潛水總會有限公司

資助機構  
Subvented by :



中國香港潛水總會  
2025 香港 CMAS 盃蹼泳賽  
比賽章程

Version: 1v0

**13 惡劣天氣下的比賽安排**

- 13.1 如天文台在比賽當日上午 9 時或之後，發出或宣佈將會發出八號或更高颱風訊號，當日的比賽將會取消。
- 13.2 如天文台在比賽當日上午 9 時或之後，發出或宣佈將會發出黑色暴雨警告，當日的比賽將會取消。
- 13.3 比賽開始後，本會會因應當時天氣情況，隨時終止比賽。

**14 章程**

- 14.1 中國香港潛水總會保留最終更改權利，參賽者必須遵循本會最終安排及決定。
- 14.2 本會有權隨時增加或修改，而不作另行通告。
- 14.3 所有參賽者需同意嚴格遵守本章程內的規則及安全事項。

**15 查詢**

中國香港潛水總會

電話：2504 8154 傳真：2577 5601 網頁：<http://www.hkua.org.hk> 電子郵箱：[enquiry@hkua.org.hk](mailto:enquiry@hkua.org.hk)