

新竹市 111 年中小學游泳錦標賽-游泳技術手冊

壹、競賽資訊：

一、比賽日期：111 年 3 月 5 日至 3 月 6 日（星期六、日）。

二、比賽地點：新竹市南寮游泳池。

三、比賽項目：

組別	種類	項 目
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，4×200 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力
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，4×200 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力
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，4×200 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力
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，4×200 公尺自由式接力，4×100 公尺混合式接力
國小男	自由式	50 公尺，100 公尺，200 公尺，400 公尺
	蛙 式	50 公尺，100 公尺

子組	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
國小 中年級 男子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 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
國小 中年級 女子組	自由式	50 公尺，100 公尺，200 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
國小 低年級 男子組	自由式	50 公尺，100 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
國小 低年級 女子組	自由式	50 公尺，100 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

四、 比賽時間預定表：

項次	項目	組別	備註
第一天 08：45 開始檢錄；09：00 比賽			
1	800M 自由式	國中女子組	
2	800M 自由式	國中男子組	
3	800M 自由式	高中女子組	
4	800M 自由式	高中男子組	
5	50M 自由式	國小低年級女子組	
6	50M 自由式	國小低年級男子組	
7	50M 自由式	國小中年級女子組	
8	50M 自由式	國小中年級男子組	
9	50M 自由式	國小女子組	
10	50M 自由式	國小男子組	
11	50M 自由式	國中女子組	
12	50M 自由式	國中男子組	
13	50M 自由式	高中女子組	
14	50M 自由式	高中男子組	
15	100M 蛙式	國小低年級女子組	
16	100M 蛙式	國小低年級男子組	
17	100M 蛙式	國小中年級女子組	
18	100M 蛙式	國小中年級男子組	
19	100M 蛙式	國小女子組	
20	100M 蛙式	國小男子組	
21	100M 蛙式	國中女子組	
22	100M 蛙式	國中男子組	
23	100M 蛙式	高中女子組	
24	100M 蛙式	高中男子組	
25	200M 仰式	國中女子組	
26	200M 仰式	國中男子組	
27	200M 仰式	高中女子組	
28	200M 仰式	高中男子組	
29	200M 自由式	國小中年級女子組	
30	200M 自由式	國小中年級男子組	
31	200M 自由式	國小女子組	
32	200M 自由式	國小男子組	
33	200M 自由式	國中女子組	

34	200M 自由式	國中男子組	
35	200M 自由式	高中女子組	
36	200M 自由式	高中男子組	
37	200M 蝶式	國中女子組	
38	200M 蝶式	國中男子組	
39	200M 蝶式	高中女子組	
40	200M 蝶式	高中男子組	
41	50M 仰式	國小低年級女子組	
42	50M 仰式	國小低年級男子組	
43	50M 仰式	國小中年級女子組	
44	50M 仰式	國小中年級男子組	
45	50M 仰式	國小女子組	
46	50M 仰式	國小男子組	
47	50M 仰式	國中女子組	
48	50M 仰式	國中男子組	
49	50M 仰式	高中女子組	
50	50M 仰式	高中男子組	
51	200M 混合式	國小中年級女子組	
52	200M 混合式	國小中年級男子組	
53	200M 混合式	國小女子組	
54	200M 混合式	國小男子組	
55	200M 混合式	國中女子組	
56	200M 混合式	國中男子組	
57	200M 混合式	高中女子組	
58	200M 混合式	高中男子組	
59	4×50M 自由式接力	國小女子組	
60	4×50M 自由式接力	國小男子組	
61	4×100M 自由式接力	國中女子組	
62	4×100M 自由式接力	國中男子組	
63	4×100M 自由式接力	高中男子組	
64	4×100M 自由式接力	高中女子組	
65	100M 自由式	國小低年級女子組	
66	100M 自由式	國小低年級男子組	
67	100M 自由式	國小中年級女子組	
68	100M 自由式	國小中年級男子組	
69	100M 自由式	國小女子組	
70	100M 自由式	國小男子組	

71	100M 自由式	國中女子組	
72	100M 自由式	國中男子組	
73	100M 自由式	高中女子組	
74	100M 自由式	高中男子組	
75	200M 蛙式	國中女子組	
76	200M 蛙式	國中男子組	
77	200M 蛙式	高中女子組	
78	200M 蛙式	高中男子組	
79	400M 混合式	國中女子組	★第一天頒獎
80	400M 混合式	國中男子組	
81	400M 混合式	高中女子組	
82	400M 混合式	高中男子組	
83	50M 蝶式	國小低年級女子組	
84	50M 蝶式	國小低年級男子組	
85	50M 蝶式	國小中年級女子組	
86	50M 蝶式	國小中年級男子組	
87	50M 蝶式	國小女子組	
88	50M 蝶式	國小男子組	
89	50M 蝶式	國中女子組	
90	50M 蝶式	國中男子組	
91	50M 蝶式	高中女子組	
92	50M 蝶式	高中男子組	
93	4×200M 自由式接力	國中女子組	
94	4×200M 自由式接力	國中男子組	
95	4×200M 自由式接力	高中女子組	
96	4×200M 自由式接力	高中男子組	第一天賽程結束， 並同步頒獎
第二天 08:15 檢錄 08:30 比賽			
97	1500 公尺自由式	國中女子組	
98	1500 公尺自由式	國中男子組	
99	1500 公尺自由式	國高女子組	
100	1500 公尺自由式	國高男子組	
101	50M 蛙式	國小低年級女子組	
102	50M 蛙式	國小低年級男子組	
103	50M 蛙式	國小中年級女子組	
104	50M 蛙式	國小中年級男子組	

105	50M 蛙式	國小女子組	
106	50M 蛙式	國小男子組	
107	50M 蛙式	國中女子組	
108	50M 蛙式	國中男子組	
109	50M 蛙式	高中女子組	
110	50M 蛙式	高中男子組	
111	100M 仰式	國小低年級女子組	
112	100M 仰式	國小低年級男子組	
113	100M 仰式	國小中年級女子組	
114	100M 仰式	國小中年級男子組	
115	100M 仰式	國小女子組	
116	100M 仰式	國小男子組	
117	100M 仰式	國中女子組	
118	100M 仰式	國中男子組	
119	100M 仰式	高中女子組	
120	100M 仰式	高中男子組	
121	100M 蝶式	國小低年級女子組	
122	100M 蝶式	國小低年級男子組	
123	100M 蝶式	國小中年級女子組	
124	100M 蝶式	國小中年級男子組	
125	100M 蝶式	國小女子組	
126	100M 蝶式	國小男子組	
127	100M 蝶式	國中女子組	
128	100M 蝶式	國中男子組	
129	100M 蝶式	高中女子組	
130	100M 蝶式	高中男子組	
131	400M 自由式	國小女子組	★第二天頒獎
132	400M 自由式	國小男子組	
133	400M 自由式	國中女子組	
134	400M 自由式	國中男子組	
135	400M 自由式	高中女子組	
136	400M 自由式	高中男子組	
137	4×50M 混合式接力	國小女子組	
138	4×50M 混合式接力	國小男子組	
139	4×100M 混合式接力	國中女子組	
140	4×100M 混合式接力	國中男子組	
141	4×100M 混合式接力	高中女子組	
142	4×100M 混合式接力	高中男子組	頒獎

五、參加單位：

- (一) 高中男、女組：由本市轄內公私立高級中等學校以學校為單位分別組隊報名參加。
- (二) 國中男、女組：由本市轄內公私立各國民中學以學校為單位分別組隊報名參加。
- (三) 國小男、女組：由本市轄內公私立國民小學(含清大附小、實驗高中)以學校為單位分別組隊報名參加。

六、參賽標準：

《 新竹市 111 年中小學游泳錦標賽選手參賽標準 》

組 別	國小組		國中組		高中組	
項 目	男	女	男	女	男	女
50M 自由式	55.00	58.00	38.00	42.00	35.00	38.00
100M 自由式	1:50.00	1:55.00	1:20.00	1:25.00	1:18.00	1:22.00
200M 自由式	3:40.00	3:47.00	3:10.00	3:13.00	3:05.00	3:08.00
400M 自由式	X	X	6:50.00	6:55.00	6:45.00	6:50.00
800M 自由式	X	X	11:00.00	11:50.00	10:50.00	11:45.00
1500M 自由式	X	X	22:00.00	25:00.00	21:50.00	24:50.00
50M 仰式	1:00.00	1:04.00	X	X	X	X
100M 仰式	2:10.00	2:20.00	1:40.00	1:44.00	1:35.00	1:39.00
200M 仰式	X	X	3:38.00	3:43.00	3:30.00	3:38.00
50M 蛙式	1:06.00	1:09.00	X	X	X	X
100M 蛙式	2:20.00	2:30.00	1:45.00	1:50.00	1:40.00	1:45.00
200M 蛙式	X	X	3:30.00	3:35.00	3:23.00	3:28.00
50M 蝶式	1:05.00	1:08.00	X	X	X	X
100M 蝶式	2:20.00	2:28.00	1:40.00	1:45.00	1:35.00	1:40.00
200M 蝶式	X	X	3:35.00	3:40.00	3:30.00	3:35.00
200M 混合式	4:10.00	4:15.00	3:35.00	3:40.00	3:30.00	3:35.00
400M 混合式	X	X	7:10.00	7:15.00	6:50.00	7:00.00

六、 新竹市參加 111 年全國中等學校運動會參賽標準：

各組各項參賽成績標準如下（參賽標準分長 50m、短池 25m）：

參 賽 項 目	泳池規格	高男組	高女組	國男組	國女組
50公尺自由式	50m	26.62	30.50	27.86	30.76
	25m	26.12	30.00	27.36	30.26
100公尺自由式	50m	58.83	1:05.50	1:01.30	1:06.80
	25m	58.23	1:04.90	1:00.60	1:06.15
200公尺自由式	50m	2:07.64	2:26.50	2:13.63	2:29.32
	25m	2:06.64	2:25.50	2:12.63	2:28.32
400公尺自由式	50m	4:32.00	5:07.00	4:44.38	5:09.79
	25m	4:30.00	5:05.00	4:42.38	5:07.79
800公尺自由式	50m	9:45.00	10:20.00	9:55.00	10:29.00
	25m	9:35.00	10:10.00	9:45.00	10:19.00
1500公尺自由式	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公尺仰式	50m	31.67	36.59	33.07	36.02
	25m	31.17	36.09	32.57	35.52
100公尺仰式	50m	1:08.43	1:17.00	1:10.74	1:17.62
	25m	1:07.43	1:16.00	1:09.74	1:16.62
200公尺仰式	50m	2:28.33	2:47.00	2:33.83	2:48.92
	25m	2:26.33	2:45.00	2:31.83	2:46.92
50公尺蛙式	50m	34.11	40.00	34.73	39.50
	25m	33.61	39.50	34.23	39.00
100公尺蛙式	50m	1:14.49	1:27.17	1:17.50	1:28.72
	25m	1:13.49	1:26.17	1:16.50	1:27.72
200公尺蛙式	50m	2:49.36	3:05.00	2:50.52	3:07.00
	25m	2:47.36	3:03.00	2:48.52	3:05.00
50公尺蝶式	50m	29.40	35.38	30.38	35.98
	25m	28.90	35.08	29.88	35.68
100公尺蝶式	50m	1:04.60	1:14.50	1:07.83	1:15.50
	25m	1:03.60	1:13.40	1:06.63	1:14.80
200公尺蝶式	50m	2:24.92	2:45.50	2:33.13	2:52.00
	25m	2:23.02	2:43.50	2:31.03	2:50.00
200公尺混合式	50m	2:27.00	2:42.00	2:33.96	2:45.00
	25m	2:24.80	2:40.10	2:30.96	2:43.00
400公尺混合式	50m	5:08.00	5:43.41	5:13.05	5:57.16
	25m	5:01.00	5:38.11	5:07.15	5:51.56

註：以上成績均以電動計時；如未採電動計時，每項成績須再加 0.2 秒採計成績。