



柔道樂



名望柔道會 親子組合

名望徒兒大與小
不分男女樂融融
父子母子師兄妹
師父情深意悠悠



拯溺運動員 = 救生員嗎？

「拯溺」這兩個字，可能讓人第一時間只會想起「救生員」。其實拯溺也有比賽項目，例如是泳術及拯救技術發展而成的競賽項目，當中包括泳池項目及沙灘海洋項目。其要求除了精湛泳術之外，體能和特定技術也非常重要，尤其於海洋項目方面需對多種器材有相當的認識及體能方可應付得來，器材包括有海浪游、海浪板、海浪艇……等等。香港拯溺總會舉辦了不少香港本地賽，進行推廣及發展。而香港的拯溺隊每年都派出運動員代表香港參與多個海外賽及世界賽，在2015年11月香港拯溺隊中多位精英參加於中國廈門舉行的「全國救生錦標賽」，力戰中國各區各省的代表隊，成績非常彪炳，尤其女子隊更在泳池項目中的4×25接力假人運送比賽中奪金！這班默默耕耘的拯溺運動員，帶動更多人能夠認識這個「不一樣的運動」！它不單是游泳比賽，不單是拯救知識和技術，它是兩者兼備的競賽運動。



金海豚體育會 拯溺競賽部

如想參與不一樣的運動，就來看看了解一下吧！



本會隊員：余詠雪；許智恒；
蘇冠銘；葉錦榮。

第十七屆全國救生錦標賽

尖峰龍於世界賽 大放異彩

柴灣街坊福利會尖峰龍舟隊（簡稱「尖峰龍」）於本年4月初派出36名運動員，首次遠赴南澳阿德萊德，代表香港出戰「第10屆世界龍舟俱樂部錦標賽」(10th Club Crew World Championship, CCWC)，結果在Senior B公開組小龍200米賽事中力壓群雄，勇奪銀牌，混合組取得殿軍，而精英公開組在小龍200米晉身決賽的過程中，每場皆造出零點幾秒的進步，力求突破，越戰越強。

CCWC是由國際龍舟聯合會（International Dragon Boat Federation, IDBF）主辦，來自17個國家及地區、全球300多支頂尖的龍舟隊伍，一連7日作賽。尖峰龍在去年的香港龍舟錦標賽中，分別在精英混合組得500米冠軍及200米亞軍，而o50組均在小龍及中龍的500米及200米賽事中獲得季軍、2000米賽事亦得亞軍，最終脫穎而出，取得CCWC的參賽資格。

尖峰龍扎根柴灣，感謝柴灣區街坊福利會支持，以及萬匯基建有限公司慷慨贊助，才得以穩步發展。今次尖峰龍汲取了寶貴的大賽經驗，並訂下來年目標，積極備戰2018年匈牙利舉行的CCWC，繼續推動社區體育會邁向國際！



尖峰龍在精英公開組200米賽事的衝線一刻（第3線）



尖峰龍出戰「第10屆世界龍舟俱樂部錦標賽」



尖峰龍在Senior B公開組小龍200米賽事中勇奪銀牌

競走的裁判制度

競步（後稱「競走」）不光是「擺擺手、扭扭臀」的運動。其實，競走是一種規範性極高，講求技術與體能充份結合的運動。有別於跑步，競走有兩項嚴格要求：

- （一）運動員於競走時，雙腳不得同時離地，即不得「騰空」（註一）；
- （二）前腿著地時，必須保持膝蓋伸直，即不能「曲膝」。

競走是一項很嚴謹的田徑比賽。與其他田徑項目不同，競走是唯一有派駐專項競走裁判（後稱：「裁判」）監場的項目。在比賽當中，裁判的職責是確保運動員在整條賽道上嚴格遵從以上兩項規則作賽。因此，在場地賽和道路賽當中，往往需要六至九名裁判，當中包括一位主裁判。他們分區獨立執法，專注地監察每位經過面前的運動員。若一名裁判察覺運動員有騰空或曲膝的跡象，就會出示黃色警告牌提示。若該運動員仍未有改善

情況，並且有明顯騰空或曲膝，該裁判就會取消此運動員比賽資格。但該運動員仍可繼續作賽，直至被三名裁判取消比賽資格後，主裁判才會以紅牌指示他停止作賽及離開賽道。如此安排確保了運動員在一個客觀的標準下爭分奪秒比賽。

在香港，很多人對競走判罰制度未必清楚。有些朋友會質疑裁判執法的準則，因為在攝錄機慢動作下，往往可看到一些運動員騰空，但卻沒被判罰。其實根據競走的定義，「騰空」是指人眼可見的騰空，因此不能以慢鏡頭下的騰空影像，用作比賽時判罰的根據。這正是競走特別之處。在嚴格規範下，運動員要運用腦袋思考，如何在限定的動作框架內發揮最快的速度。

註一：人眼可見的騰空。

李振威（香港業餘田徑總會註冊裁判）

