



全港公開拯溺錦標賽

雲集最強拯溺運動員

一年一度的「全港公開拯溺錦標賽」是香港最大型的拯溺比賽，集合所有最強的拯溺運動員。

2018年10月21日，「全港公開拯溺錦標賽」在城門谷泳池舉行。金海豚體育會動員多位義工及裁判協助比賽進行。當日本地也有不少活動舉辦，例如維港泳，全賴所有義工朋友及運動員齊心協力，在義工短缺的情況下，仍能維持足夠的工作人員數目。

是次比賽有不少突破，最令人振奮的是金海豚體育會運動員余詠雪，她在女子公開組的「100米穿蛙鞋運送假人賽」中突破了自己的最佳時間，並刷新「香港紀錄」，在59秒83完成項目，贏得全場歡呼，相信不少隊友也為她創出佳績而高興。這是她努力練習的成果，也是對拯溺運動員的一種鼓舞。

另外，金海豚體育會運動員蘇冠銘、陳君諾、胡晁藍和余詠雪獲得「模擬救生反應賽」冠軍。這是他們一直努力和每次從失敗中累積經驗得來的成果，來之不易，實在為他們的團隊高興。

裁判和計時工作方面也是一個新挑戰，因為今次拋繩賽第一次以泳池起降台作為拋繩的起點，在台上需設置電子計分器材，計時隊需在升降台上與運動員共處狹窄的空間，在技術和配合上有一定難度。計時隊反覆練習和討論，並在實際場地多番嘗試，希望能作出順利的安排和達致專業效果。是次賽事亦為未來拋繩賽的計時工作帶來好開始，對於金海豚體育會的計時隊是一次難得的經驗，大大提升了他們的專業知識和技巧。



2018年10月21日城門谷游泳池（全港公開拯溺錦標賽）進行拋繩賽時金海豚體育會計時隊的情況。

金海豚體育會
競賽部

柔道以外的附加價值

柔道運動既可健身自衛，又可修身保健，有助身心健康，保持最佳狀態；對發展其他多元化的運動亦甚有幫助。柔道令黃楚穎與街頭健身結緣，奪得香港首屆街頭健身極限力量挑戰賽女子世界選拔賽冠軍，而黃楚恩則奪得亞軍，成為香港首位出戰拉脫維亞街頭健身 POWER AND STRENGTH 世界賽的女性代表。柔道不但講求技術，也着重全面的體能鍛煉，例如一些翻滾及招式對打動作，全都是力量與速度的訓練，投入其中，令人樂趣無窮。

香港名望柔道會教練
黃楚穎 黃楚恩

