



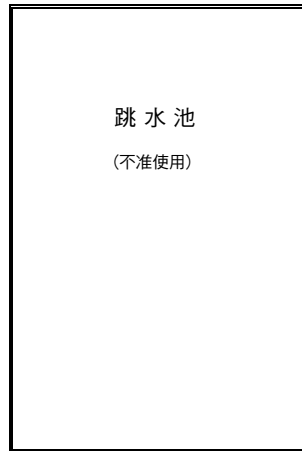
領 隊 及 運 動 員 備 忘

1. 比賽時間只作參考，大會將因應實際情況而作出調整，請留意當天大會宣佈。
2. 各區運動員須於上午 **8:15** 前抵達比賽場地，並請各區隊派出一名領隊老師到司令台報到。
比賽當天將不會派發場刊，請各區隊自行印製或下載有關資料。
3. **熱身安排**
 - 3.1 分兩組及時段進行熱身：
A 組 (上午 08:30 – 08:40 及 下午 14:00 至 14:10)
B 組 (上午 08:40 – 08:50 及 下午 14:10 至 14:20)
 - 3.2 分組安排請參閱附件，各區隊須按指定線道進行熱身。
 - 3.3 第 1 線至 8 線為循環泳線。只可於池邊下水，不准於起跳台上跳水。
 - 3.4 跳水熱身只限 0 線及 9 線，不得回游。只允許使用指定一邊的起跳台出發熱身。
4. 起步規則將採用國際游泳比賽規則一次出發制 (One Start Rule) 執行。
5. 申請確認 100 米分段時間 或 接力賽第一棒成績為破紀錄，須於該項賽事一小時前填妥申請表並交回紀錄室，每項申請費為港幣\$100。
6. 各項目只進行兩次召集，最後召集兩分鐘內仍未報到者，皆作棄權論。
7. 接力項目出賽名單須於接力召集時直接交予召集員，名單一經遞交，不得修改。
8. 大會各項宣佈以廣東話為大會語言；但發令則以英文語言。
9. 運動員於召集時必須出示有效運動員註冊証，否則不能出賽。
10. 午膳時間：下午 1:00 至 2:00 (請各區自行安排午膳)。午膳時間禁止試水。
11. 除比賽運動員及大會職員外，其他人士禁止進入比賽場地。
12. 賽事完畢後隨即頒發個人獎項、接力獎項及團體獎項，請各區隊須留步領獎。
13. 本屆賽事得到香港電台於港台電視 32 台及香港電台網站進行現場直播。
14. 室內訓練池將會開放予運動員使用，惟下水前須提供運動員註冊證予大會保存。

第三屆全港小學區際游泳比賽2018-2019 熱身線道安排

熱身注意事項

- * 必須按照所示之時間 及 線道分配在泳池內進行熱身。
- * 須由領隊老師帶領 (進入比賽場地必須穿著膠拖鞋或赤腳)。
- * 應進行適當伸展運動後才可進入泳池內游泳熱身。
- * 第 1 線至 8 線為循環泳線。只可於池邊下水，不准於起跳台上跳水。
- * 跳水熱身只限 0 線及 9 線，不得回游。只允許使用指定一邊的起跳台出發熱身。
- * 只可於池邊兩旁上水，不准觸及電子板 及 不准攀附電子板上水。



A

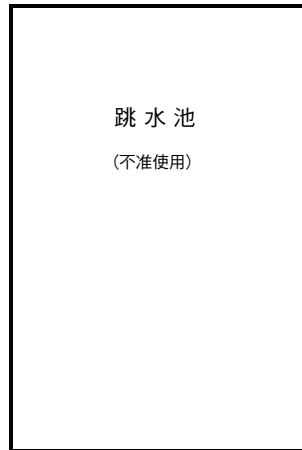
(請於此處下水及上水)

08:30及14:00

比賽池

9	跳水線道，請由A區跳台起跳，不准回游。		9
8	循環泳線	港島東區	8
7		沙田區	7
6		九龍東區	6
5		元朗區	5
4		九龍西區	4
3		大嶼山區	3
2		北區	2
1		葵涌區	1
0	跳水線道，請由A區跳台起跳，不准回游。		0

電子板



B

(請於此處下水及上水)

08:40及14:10

比賽池

9	跳水線道，請由B區跳台起跳，不准回游。		9
8	循環泳線	青衣區	8
7		大埔區	7
6		荃灣區	6
5		九龍北區	5
4		屯門區	4
3		九龍南區	3
2		西貢區	2
1		港島西區	1
0	跳水線道，請由B區跳台起跳，不准回游。		0

電子板