

評核範圍

救生小鐵人銅章

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識
 2. 「拯溺競賽證書」架構
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

1. 50 公尺游泳障礙賽 限時 1 分 10 秒
2. 50 公尺拯溺背泳賽 限時 1 分 55 秒
3. 50 公尺穿蛙鞋游泳賽 限時 1 分 05 秒
4. 8 公尺拋繩賽 限拋 3 次

救生小鐵人銀章

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 基本拯救概念
 2. 拯溺競賽運動發展
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

1. 100公尺游泳障礙賽 限時2分15秒（男子）；2分20秒（女子）
2. 25公尺搖橈泳賽 限時1分20秒（男子）；1分25秒（女子）
3. 50公尺拯溺背泳賽 限時1分40秒（男子）；1分45秒（女子）
4. 100公尺穿蛙鞋游泳賽 限時1分55秒（男子）；1分00秒（女子）
5. 8公尺拋繩賽 每次限時45秒；限拋3次

救生小鐵人金章

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 沙灘及海洋知識
 2. 海洋自救知識
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

1. 100公尺游泳障礙賽 限時2分05秒（男子）；2分10秒（女子）
2. 25公尺搖橈泳賽 限時1分10秒（男子）；1分15秒（女子）
3. 50公尺拯溺背泳賽 限時1分30秒（男子）；1分35秒（女子）
4. 100公尺穿蛙鞋游泳賽 限時1分45秒（男子）；1分50秒（女子）
5. 10公尺拋繩賽 每次限時45秒；限拋3次

二. 海洋及沙灘項目

1. 沙灘跑游跑賽（60公尺跑、200公尺海浪游及60公尺跑） 限時5分30秒（男子）；6分00秒（女子），下水須操演橫跨步及海豚跳技術
2. 200公尺少年海浪板速度賽 途中最少繞標1次，過程須操演持板起步、上板、迎浪、前進、繞標、回程、處理後浪、登岸完成
3. 90公尺沙灘跑賽 限時30秒（男子）；35秒（女子）
4. 沙灘奪標賽 操演俯臥預備姿態、起步及轉身、加速、縱身飛越奪標

拯溺競賽初級證書

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識及基本拯救概念
 2. 「拯溺競賽證書」架構
 3. 乙部（實習）項目之本港賽事規則及其他競賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

1. 200 公尺游泳障礙賽 限時 4 分 30 秒（男子）；4 分 50 秒（女子）
2. 4x50 公尺游泳障礙接力賽 操演接力及完成障礙游泳 50 公尺
3. 50 公尺運送假人賽 限時 1 分 15 秒（男子）；1 分 25 秒（女子）
4. 100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 限時 2 分 05 秒（男子）；2 分 30 秒（女子）
5. 100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽 限時 2 分 05 秒（男子）；2 分 30 秒（女子）
6. 12 公尺拋繩賽 限時 45 秒；限拋 3 次

二. 海洋及沙灘項目

1. 300 公尺海浪游泳賽 途中最少繞標 1 次，下水須操演橫跨步及海豚跳技術
2. 300 公尺海浪板速度賽 途中最少繞標 1 次，過程須操演持板起步、上板、迎浪、前進、繞標、回程、處理後浪、登岸完成
3. 90 公尺沙灘跑賽 限時 30 秒（男子）；35 秒（女子）
4. 沙灘跑接力賽 操演接力及完成沙灘跑 50 公尺
5. 沙灘奪標賽 操演俯臥預備姿態、起步及轉身、加速、縱身飛越奪標

如持有「救生小鐵人金章」者，可獲豁免評核上述泳池項目第 1 項和海洋及沙灘項目第 3、5 項。