

## 比賽規則細節

1. 比賽當日不會進行教授，裁判只是提點規則細節，例如不要偷步，完成要舉手示意。
2. 比賽進行中，任何人不會協助參加者，除了安全理由，工作人員才作出保護動作。
3. 所有個人賽項目時限為 1 分 30 秒，超越時限會被終止。
4. 所有團體賽項目時限為 2 分鐘，超越時限會被終止。
5. 所有參加者必須等到開始訊號後才可以進行比賽項目，否則會當作**偷步處理**，如果參加者在比賽中偷步，成績將會增加**三秒作懲罰**。未有開始訊號而參加者接觸任何工具/器材或超越開始線則視為**偷步處理**。
6. 參加者到達 B 點時必須雙腳完全過線才可以折返，否則加**一秒懲罰**，遂次計算。
7. 參加者到達終點時必須雙腳完全越過終點線，方視為完成比賽。
8. 團體賽參加者到達終點時，必須所有隊員雙腳完全越過終點線，方視為完成比賽。
9. 本次比賽所有項目都是以最短時間內完成的隊伍/參加者取得勝利，代表最快完成的參加者/隊伍獲得勝利。
10. 成績將使用計時秒數後 2 個位做記錄。

### 個人賽

	幼兒初級、高級組別項目	兒童初級、高級組別項目
Yo-Yo Test	<b>A 點至 B 點 全程 8 米</b> 參賽者需由 A 點 跑至 B 點，來回 5 次。 (勝出條件：用最短時間完成的參加者為之勝出)	<b>A 點至 B 點 全程 10 米</b> 參賽者需負重(1KG 背包)由 A 點 跑至 B 點，來回 5 次。 (勝出條件：用最少短時間完成的參加者為之勝出)
規則細節	<ul style="list-style-type: none"><li>● 起跑不要過界</li><li>● B 點必須雙腳完全過線才可以折返</li><li>● 不需舉手示意完成</li><li>● 終點線雙腳完全過線才完成</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 起跑不要過界</li><li>● 先穿上背包才開始</li><li>● B 點必須雙腳完全過線才可以折返</li><li>● 不需舉手示意完成</li><li>● 終點線雙腳完全過線才完成</li></ul>

開喉	<p><b>A 點至 B 點 全程 8 米</b></p> <p>參賽者需抱着喉管由 A 點跑至 B 點，從 B 點開喉管返回 A 點。</p> <p>*開喉方法沒有限制 (勝出條件：用最短時間完成的參加者為之勝出)</p>	<p><b>A 點至 B 點 全程 10 米</b></p> <p>參賽者需要抱着喉管由 A 點跑至 B 點，來回 1 次 從 A 點拉喉管到 B 點(喉管需拉直，不能彎曲不能摺疊)，經檢查成功後(響哨子為成功或舉旗示意)。 最後需收喉管返回 A 點。 (勝出條件：用最短時間完成的參加者為之勝出)</p>
規則細節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰喉管</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰喉管，視為偷步</li> <li>● 裁判舉旗代表開喉合格</li> <li>● 開喉不可扭曲或摺疊</li> <li>● 開喉合格要求在 A 點至 B 點範圍內</li> <li>● 返回 A 點舉手示意完成，才作完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰喉管</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰喉管，視為偷步</li> <li>● 裁判舉旗代表開喉合格</li> <li>● 開喉不可扭曲或摺疊</li> <li>● 開喉合格要求在 A 點至 B 點範圍內</li> <li>● 返回 A 點舉手示意完成，才作完成</li> </ul>
水上拯救	<p><b>A 點至 B 點 全程 8 米</b></p> <p>參賽者由 A 點出發，拿板車跑至 B 點到達 B 點後，把傷者(公仔)放上板車，用手推回板車及傷者(公仔)至 A 點，為之完成。 (勝出條件：用最少短時間完成的參加者為之勝出)</p>	<p><b>A 點至 B 點 全程 10 米</b></p> <p>參賽者需由 A 點出發，拿板車及繩跑至 B 點到達 B 點後，把繩扣在板車，再把傷者(公仔)放上板車，把繩頭帶到起點 A，在 A 點把板車及傷者(公仔)一起拉回起點線，為之完成。 (勝出條件：用最少短時間完成的參加者為之勝出)</p>
規則細節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 如果公仔由板車跌落，必須把板車推回公仔跌落的位置，撿回公仔方可再推車，否則加一秒懲罰</li> <li>● 如果不是用手拿板車跑加三秒懲罰</li> <li>● 所有工具及參加者返回 A 點過線並舉手示意完成，才作完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 如果公仔由板車跌落，必須把板車推回公仔跌落的位置，撿回公仔方可再推車，否則加一秒懲罰</li> <li>● 所有工具及參加者返回 A 點過線並舉手示意完成，才作完成</li> </ul>

## 團體賽

	幼兒初級、高級組別項目	兒童初級、高級組別項目
意外現場 拯救	<p><u>A 點至 B 點 5 米，B 點至 C 點 5 米 全程 10 米</u></p> <p>5 人一組，在 A 點尋找物資( 工具 )並放進工具袋裏，集齊物資之後五人一齊出發到 B 點拯救傷者( 公仔 )，打開擔架並把傷者(公仔)放上擔架，放下工具袋合力把傷者送去 C 點救護站，完成後全組舉手示意，才作完成。</p>	<p><u>A 點至 B 點 5 米，B 點至 C 點 5 米 全程 10 米</u></p> <p>5 人一組，在 A 點尋找物資( 工具 )並放進工具袋裏，集齊物資之後五人一齊出發到 B 點拯救傷者(真人)，打開擔架並把傷者(真人)放上擔架，放下工具袋合力把傷者送去 C 點救護站，完成後全組舉手示意，才作完成。</p>
規則細節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 如果公仔由擔架跌落，必須把擔架移到公仔跌落的位置，撿回公仔方可再前進，否則加一秒懲罰</li> <li>● 未集齊物資前已有隊員出發，加一秒懲罰</li> <li>● 所有參加者舉手示意完成，才視作完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 如果公仔由擔架跌落，必須把擔架移到公仔跌落的位置，撗回公仔方可再前進，否則加一秒懲罰</li> <li>● 未集齊物資前已有隊員出發，加一秒懲罰</li> <li>● 所有參加者舉手示意完成，才視作完成</li> </ul>
運送傷者	<p><u>A 點至 B 點 全程 10 米</u></p> <p>5 人一組，並排而站，組成人鏈。公仔為傷者，以人傳人方式運送傷者(公仔)。當傷者(公仔)傳至下一位後，隊員需跑至人鏈最後方，以人接人方式把傷者(公仔)傳至 B 點。完成後全組舉手示意，方視為完成。</p> <p>例子：</p> <p>12345&gt;51234&gt;45123&gt;34512&gt;23451</p>	<p><u>A 點至 B 點 全程 5 米(X2)</u></p> <p>5 人一組，每次由 4 位隊員抬 1 人，由 A 點抬去 B 點，然後更換被抬的隊員再把隊員從 B 點抬回 A 點，完成後全組舉手示意 方視為完成。 ( 被抬的隊員不可以重複 )</p> <p>次序如下：</p> <p>傷者 1 A 點-&gt;B 點</p> <p>傷者 2 B 點-&gt;A 點</p> <p>*1 人托住背部，1 人托住腰部，1 人托住臀部 (如傷者是女生，需找女隊員托住臀部)，1 人抬腳</p>

規則細節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 在線前排好 5 人一排，最遠的人可先拿起公仔準備</li> <li>● 如果公仔跌落地上，必須返回公仔跌落的位置，撿回公仔方可再前行，否則加一秒懲罰</li> <li>● 肩膀貼緊肩膀，只可少於一隻手掌位距離，如相隔太多，可由該位置重新傳送，否則加一秒懲罰</li> <li>● 所有工具及隊員返回 A 點過線並舉手示意完成，才視作完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 傷者可預先坐下，其他隊員必須站立的姿勢作準備</li> <li>● 如果真人跌落地上，必須返回傷者(真人)跌落的位置，扶起真人方可再前行，否則加一秒懲罰</li> <li>● 所有工具及隊員返回 A 點過線並舉手示意完成，才視作完成</li> </ul>
沿救火喉 逃生/板車 拉喉	<p><b>沿救火喉逃生</b></p> <p><b>A 點至 B 點 全程 5 米</b></p> <p>5 人一組各小隊長需把地上彎曲的拉直，然後沿着喉管爬至 B 點。</p> <p>隊員 1 需要沿着喉管(踩着喉管過)從 A 點行到 B 點，然後把喉拉直。「救火喉」隊員 2(最後一個過 B 點)在 A 點把「救火喉」踏實，並確保喉管保持直線。</p> <p>隊員 3/4/5/2 沿着喉管由 A 點爬至 B 點。</p> <p>最後 5 人合力收回「救火喉」。完成後全組舉手示意，方為完成。</p> <p>*沿着喉管爬的方式沒有限制，但最終需把喉管拉回至 B 點過線。</p> <p><b>規則*</b></p> <p>參加者的手、腳並不能完全離開喉管，每一隊有五次機會，<b>如果犯規次數超過五次，則每完全離開一次後，會有加時一秒的懲罰。</b></p>	<p><b>板車拉喉</b></p> <p><b>A 點至 B 點 全程 10 米</b></p> <p>5 人一組隊員 1 負責開「救火喉」，並在 B 點把喉管拉緊。隊員 2 需在起點 A 拉緊喉管，以穩定喉管位置。</p> <p>隊員 3/4/5 在起點 A 輪流坐上板車沿着喉管拉至 B 點。每次順利到達 B 點後，需把板車推回起點。</p> <p>最後隊員 2 在 A 點坐上板車拉著「救火喉」，由在 B 點的 4 位小隊員合力把隊員 2 拉至 B 點過線(包括板車)。完成後全組舉手示意，方為完成。<b>(如果板車未過終點線則不當完成)</b></p> <p><b>規則*</b></p> <p>在比賽場地中有一個區域可以讓參加者等候板車歸還，而參加者不得超越該區域。<b>如果參加者超越了該區域則會受到加時兩秒的懲罰</b>而參加者在比賽途中不得在中途跌下板車，<b>否則將會受到加時三秒的懲罰。</b></p> <p>參加者在比賽途中雙腳離開板車也屬於違反行為，<b>該行為會受到加時三秒的懲罰</b> (用手去控制身體維持平衡則不當犯規)。</p>

規則細節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 可以用膝</li> <li>● 掌心必須要緊握喉管，有 5 次機會若手未有觸碰到喉管，第 6 次開始計作犯規並加一秒懲罰，遂次計算</li> <li>● 所有隊員返回 A 點過線並舉手示意完成，才視作完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起跑不要過界</li> <li>● 未有訊號不可以觸碰任何工具</li> <li>● 在訊號發出前若觸碰任何工具，視為偷步</li> <li>● 坐上板車姿勢必須盤腳坐</li> <li>● 1 號 2 號參加者(負責緊握喉管的 2 位)，姿勢必須是坐下/單膝跪/雙腳膝跪下緊握喉管</li> <li>● 參加者由板車跌下，會加時三秒懲罰，並必須返回跌下的位置重新坐回板車上</li> <li>● 若推回板車傳給下一個位參加者時，推車時不可以越過 B 點線</li> <li>● 如果板車未能順利推過線傳給下一參加者，需把板車取回及在 B 點重新再推</li> <li>● 在線上等候板車的參加者也不能越過線</li> </ul>
------	---	--