



# 齊來感受 極速蹼泳

2016年

## 暑期蹼泳訓練班 2016 Summer Finswimming Training Course



主辦機構  
香港潛水總會  
Hong Kong Underwater Association



- 日期：2016年7至8月
- 時間：請參閱蹼泳訓練班時間表
- 地點：港島區：維多利亞公園游泳池、中山紀念公園游泳池  
九龍區：深水埗公園游泳池、荔枝角公園游泳池  
新界區：北葵涌賽馬會游泳池、城門谷游泳池、屯門西北游泳池、東涌游泳池



- 課程安排：全期6課，每課1或2小時
- 截止日期：2016年6月28日（星期二）
- 報名資格：歡迎7歲至40歲，不限男女。7至9歲參加者，需要以捷泳連續游畢50米，1分10秒內完成；10歲或以上參加者，需要以捷泳連續游畢100米，2分30秒內完成。參加者需自備泳衣、泳鏡、泳帽及雙蹼



- 報名費用：港幣280元正
- 證書：參加者出席達4堂或以上，可獲發出席證書乙張



(課程會於第一堂進行水試，不符資格者須退出課程。本會會另外安排退回全數報名費予參加者。)

### 報名方法

請將填妥的『個人活動報名表』和『健康及責任免除聲明書』，連同劃線支票（費用港幣280元，抬頭：香港潛水總會，支票背面請寫上參加者之姓名及身份證號碼，恕不接受現金繳款），以及1個已貼上\$1.70郵票的回郵信封寄回本會。

由於課程名額有限，每位人士只可報名參加課程之其中一班；過去曾參加者有可能因名額有限，未能獲批參加2016年蹼泳暑期推廣訓練計劃，本會保留最後決定權。

報名表格，可於本會網頁<http://www.hkua.org.hk>下載、親臨或致電本會傳真索取（報名表格可自行影印），本會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1026室

(詳情及『參加者須知』請瀏覽<http://www.hkua.org.hk>)

請轉後頁蹼泳介紹

齊來感受

# 極速蹼泳

水中「F1」方程式

2016年

## 暑期蹼泳訓練班

2016 Summer Finswimming Training Course

香港蹼泳代表隊

香港青少年蹼泳代表隊

凡在香港青少年蹼泳代表訓練表現良好者，可獲香港青少年蹼泳代表隊教練推薦參加海外出賽的選拔。

蹼泳小飛魚培訓計劃

凡在蹼泳小飛魚訓練計劃表現良好者，可獲蹼泳小飛魚培訓計劃教練提名推薦參加香港青少年蹼泳代表隊或香港蹼泳代表隊的選拔。

地區屬會蹼泳訓練隊

凡在地區蹼泳訓練表現良好者，可獲其屬會推薦參加香港青少年蹼泳代表隊或香港蹼泳代表隊的選拔。

暑期蹼泳訓練班

完成後可獲屬會教練邀請加入地區蹼泳訓練。

# 蹼泳比賽項目分為4大類別

## 1 水面單蹼

Pool SF (Surface)

這是最基本的蹼泳比賽方式利用腰腹擺動前進的泳術，足部則須戴上腳蹼雙手疊著伸直，泳姿如海豚般上下擺動單蹼前進利用呼吸管呼吸。賽程分為50、100、200、400、800及1500米。



## 2 水面雙蹼

Pool BF (Bifins)

水面雙蹼與游泳中的自由泳相似穿上腳蹼上下交替打水，可配合自由泳手部動作賽程分為50、100、200米。



## 3 屏氣潛泳

Pool AP (Apnea)

不能用呼吸器，故需要閉氣潛入水中一口氣游完口程，賽程50米泳姿也如水面單蹼一樣，利用腰腹上下擺動前進，足部戴上腳蹼雙手疊著伸直，泳姿如海豚。



## 4 器泳

Pool IM (Immersion)

泳姿也如水面單蹼一樣，利用腰腹上下擺動前進，足部戴上腳蹼雙手疊著伸直，並握著壓縮氧氣筒，泳姿如海豚賽程分為100及400米。



香港蹼泳影片介紹  
(by WE-SPORT)



CMAS

<http://youtu.be/LJSVGyofx8>

蹼泳主要用品  
Finswimming Gear

swimming  
google  
泳鏡



Front Snorkel  
前置式呼吸管



Bi-Fins  
雙蹼



Monofin  
單蹼



Like FINSWIMMING 蹼泳