



直立板水球體驗課程

\$380/位 (最少 8 位)

***如 16 人或以上,每位 HK\$350**

SUP Polo，是直立板推出的全新運動，完全將係水球與直立板結合在一起競爭比賽，絕對可能係史最有趣、最瘋狂既水中競賽!!!!

直立板水球體驗課程，絕對適合想體驗人士，我們的教練會教授有關直立板水球的技巧及規則，要成為王者快參加此課程體驗及感受當中的樂趣!

- 每時段為 2 小時，最少 10 人
- 理論及於岸上進行示範 (半小時)
- 由導師帶領於水上進行練習 (半小時)
- 學員競技體驗(一小時)

請注意:

1. 學員必須需於未有任何輔助下，能獨自游泳五十公尺
2. 學員者須年滿12歲
3. 競技者須穿著救生衣
4. 學員必須於活動開始前十五分鐘到達，使用時間或會因應天氣狀況而有所更改
5. 費用已包括導師費、設備租賃、貯物及浪高長岸沖身設備。加時每位\$80/小時
- 5 學員須自備保護衣，如有需要請自行攜帶太陽油、蚊怕水、洗頭水、沐浴液等
6. 如有任何爭議，浪高長岸保留最終決定權

直立板水球規則

隊伍：

- 由 3 名球員組成，每隊最少可有 1 名替補球員。
- 每隊每半場可以替換一個球員。

設備包括：

- 6 塊直立板水球板:
- 6 支直立板水球槳:
- 1 個直立板水球
- 2 個龍門（長 3 米 x 高 0.9 米）
- 比賽場地 20 米x25 米

比賽時間：

- 每場 10 分鐘，每半場換場
- 半場時間為 5 分鐘
- 加時時間為 5 分鐘
- 如加時結束後平手，每個選手將從中場射門 1 次 射中龍門獲一分，高分者為勝。
- 如果仍然平手，會採取即時獲勝制，每隊選出一名球手從中場射門，最快射中龍門者獲勝。

規則：

- 只能用槳傳球
- 不能用手，腳或頭來推進球
- 球員比賽時只能站立於板上，不能跪或坐於板上，或者在水中傳球或射門。
- 龍門前沒有守門員，所有球員都必須划槳。
- 不要通過槳或板打擊其他球員及跳上別的球員板上。

輕微犯規：

- 使用手或腳阻擋或推進水球 - 對方球隊可在犯規地點開球。
- 進入對方球員的板或踏在對方球員的板上 - 對方球隊可在雙方接觸點開球。
- 一名球員位於龍門前方，沒有划槳，並作為守門員 - 反對隊伍可接球
- 當球員傳球時跪下或當球員掉進水中時從水中取球 - 對方球隊可在犯規的時候開球。

主要犯規：

- 故意撞向對方球員板 - 罰時 1 分鐘。
- 用手或腳或頭部阻擋對方進球 - 從中場射門
- 球員在龍門前面阻擋並沒有划槳導致龍門被阻擋 - 從中場罰球
- 取得罰球時，所有球員必須在中場後方射門。
- 任何犯規 3 次（1 分鐘）的球員將被取消資格。餘下的比賽球隊只有 2 名球員。