

2019 臺北國際龍舟錦標賽競賽規程

北市體全字第 1083001209 號

壹、目的：為發揚我國傳統文化，推展民俗體育運動，促進國際龍舟競技交流及友誼，特舉辦本活動。

貳、指導單位：教育部體育署

參、主辦單位：臺北市政府

肆、承辦單位：臺北市政府體育局

伍、協辦單位：臺北市政府觀光傳播局、臺北市政府交通局、臺北市政府消防局、臺北市政府警察局、臺北市政府衛生局、臺北市政府環境保護局、臺北市政府政風處、臺北市政府工務局水利工程處、臺北市政府工務局公園路燈工程管理處、臺北市公共運輸處、臺北市停車管理工程處、臺北市立北安國民中學、中華民國紅十字會總會、臺北自來水事業處

陸、競賽日期：中華民國 108 年 6 月 7 日（星期五）至 6 月 9 日（星期日）。

柒、競賽地點：臺北市基隆河大佳段河道大直橋下（東西向：500m 直道）。

捌、競賽類組

一、大型龍舟公開組：男子組（以 50 隊為限）、女子組（以 20 隊為限）、混合組（以 50 隊為限）。各組別報名額滿即不再接受報名。

種子隊伍及國際邀請隊伍不列入限額。

二、小型龍舟

（一）公開組：男子組（以 20 隊為限）、女子組（以 20 隊為限）、混合組（以 20 隊為限）。各組別報名額滿即不再接受報名。

種子隊伍及國際邀請隊伍不列入限額。

（二）高中職組：混合組（以 20 隊為限）（男槳手不得多於 6 槳）由國內各公、私立高中（職）在校學生，不限學校為單位（可跨校組隊），需有成年人擔任領隊，報名時每位選手均須附學生證影本。

（三）常青組：（以 35 隊為限）報名參賽之槳手須年滿 50 歲（58 年 6 月 7 日以前出生者），性別比例不拘。

三、上述各組隊伍上限，大會得依報名情形調整，惟總隊伍數不得逾 235 隊。

玖、報名手續

- 一、採網路報名作業方式，辦理登記註冊隊伍名稱及登錄隊職員基本資料工作（網路操作步驟詳列網站報名須知）。
- 二、自 **108 年 4 月 1 日（星期一）上午 10 時起至 4 月 15 日（星期一）下午 17 時止**，至水岸臺北 2019 端午嘉年華活動網頁（dragonboat.taipei）連結後進行報名。
- 三、各隊網路報名完畢，請務必檢視核對資料無誤後，將下列資料印出後於 **108 年 4 月 15 日前**寄至「**臺北市立大學天母校區科資大樓 5 樓計網中心**（11153 臺北市士林區忠誠路 2 段 101 號）」，以郵戳日期為憑，逾期不受理報名：
 - （一）報名表件列印（表件上塗改資料無效）。
 - （二）個人資料提供同意書（附件 1）。
 - （三）未成年選手法定代理人同意書（含相關證明文件，如附件 2）。
 - （四）報名費繳費收據（大型龍舟公開組及小型龍舟公開組每隊報名費新臺幣 2,000 元整，其餘組別免收報名費，另國際邀請組同時參加大型龍舟公開組，亦免收報名費；請於報名期限內持繳費單至台北富邦銀行臨櫃、指定超商或 ATM 繳費，完成繳費後將收據黏貼於報名表件內。
 - （五）團體單位補助金領取同意書（附件 3）。
- 四、有關隊員異動，將於 **108 年 4 月 16 日上午 10 時起至 4 月 22 日中午 12 時止**，開放於龍舟報名網站"選手異動區"申請修正，送出修正後即不可再修正，並於填報後印出簽名，連同相關異動附件於 **108 年 4 月 22 日 17 點前**送達指定地點，逾期恕不受理，並依本局審核結果為準。
- 五、報名作業如有疑慮請間電洽下列相關人員(請於 **9 點至 18 點間**)
 - （一）網路報名操作事宜請洽：劉先生 02-8792-2885 分機 829
 - （二）報名資格審核事宜請洽：黃先生 0906-539-598
 - （三）競賽規程相關事宜請洽：高小姐 0900-392-470
 - （四）賽前練習事宜請洽：王先生 02-2570-2330 分機 6531

拾、報名人數

- 一、大型龍舟：

- (一) 大會不提供公舵。
- (二) 每隊可報名領隊 1 人、教練 1 人、管理 1 人及選手 32 人 (含槳手、舵手、奪標手及鼓手), 共計 35 人為限。
- (三) 領隊、教練、管理可列為出賽人員, 必須於網路報名時登記擔任槳手或舵手才可出賽。
- (四) 槳手可擔任登錄隊伍之舵手(不得兼任其他類組、隊伍槳手)。
- (五) 舵手不得為槳手。

二、小型龍舟：

- (一) 大會可提供公舵。
- (二) 每隊可報名領隊 1 人、教練 1 人、管理 1 人及選手 22 人 (含槳手、舵手及鼓手), 共計 25 人為限。
- (三) 領隊、教練、管理可列為出賽人員, 必須於網路報名時登記擔任槳手或舵手才可出賽。
- (四) 槳手可擔任登錄隊伍之舵手(不得兼任其他類組、隊伍槳手)。
- (五) 舵手不得為槳手。惟高中職組之領隊、教練、管理不得列為槳手, 得為舵手。

拾壹、報名注意事項

- 一、參賽人員須年滿 15 足歲 (93 年 6 月 7 日前出生), 並請填寫「個人資料提供同意書」(如附件 1), 凡未滿 18 歲之選手, 另須檢附「未成年選手法定代理人同意書」(含相關證明文件, 如附件 2)。
- 二、女性可註冊參加男子隊比賽。
- 三、混合組由男、女混合組隊, 惟出賽時大型龍舟**男**槳手不得多於 10 人 (槳)、小型龍舟混合組及高中職組**男**槳手不得多於 6 人 (槳)。(報名時各隊請自行調配男、女生人數)。
- 四、前年度之得獎隊伍 (常青組、高中職組除外) 為今年之參賽保障名額 (附件 4), 不受報名先後順序, 但須同組別、隊名相符, 且應於時間內完成相關手續。賽事列為種子隊伍, 免於第一輪賽事, 直接進入複賽。(種子隊伍第一輪未安排出賽, 仍給予參賽補助)。
- 五、女子組舵手可由男性擔任, 於報名時於相關表件中登錄註明。
- 六、各隊報名人數不得超過規定人數。

- 七、報名後無論出賽與否，報名費概不退還。
- 八、報名參賽人員，應具備水域安全知識及游泳能力，了解本賽事為劇烈運動競賽並自行實施體格檢查及斟酌個人體能狀況參加；領隊、教練及管理人員應確保參賽人員符合此項規定。
- 九、參賽隊伍應自備代表單位或隊伍旗幟，以作為大會開、閉幕典禮及場地佈置之用。
- 十、各隊應提供簡介1份（組隊特色、歷年成績、單位業務推展等），以200字為限，供大會報導用。

拾貳、競賽制度：大會視參賽隊數多寡，決定賽制。

拾參、會議

- 一、抽籤會議：訂於108年5月1日（星期三）下午2時，假臺北市政府體育局3樓視聽教室舉行，不再另行通知，請各隊務必派員參加，未派員到場參加抽籤之隊伍由大會代為抽籤；未到者對於由大會賽程代抽結果或會議決議事項不得異議。
- 二、領隊會議：訂於108年5月29日（星期三）下午2時，假臺北市政府體育局3樓視聽教室舉行，並發放大會秩序冊、選手證及報名費收據，不再另行通知。

拾肆、競賽器材：由大會統一提供，如因賽程或其他因素影響致大會須更換器材時，各隊不得異議。

拾伍、賽前練習：完成報名手續隊伍，可至活動網頁(dragonboat.taipei)登記練習，練習採網路預約制，不提供現場登記，開始練習時間及相關規定將於練習日前20日公佈於臺北市政府體育局網頁（<http://sports.gov.taipei/>）；各隊練習時，依身分證明文件點名（身分證、駕照、國民健康保險證3擇1，高中職組選手另可以學生證），應遵守大會相關規定。

拾陸、競賽規則

- 一、每位選手僅限報名一隊參賽（舵手不在此限，惟兼任隊伍如遇賽程衝突時，不得要求大會更改賽程或延遲檢錄點名時間），小型龍舟需公設舵手支援者應於報名時提出申請，並於出賽前由檢錄處指派公設舵手支援，對檢錄處所指派公舵不得要求更換或異議。
- 二、參賽選手應於開賽前30分鐘攜帶選手證及身分證明文件（身分證、駕

- 照、國民健康保險證 3 擇 1，高中職組選手以學生證) 至檢錄處等候點名核驗。
- 三、 大型龍舟比賽時，船上 21 人(18 槳手+1 舵手+1 鼓手+1 奪標手)不得缺人；小型龍舟比賽時，船上 12 人(10 槳手+1 舵手+1 鼓手)，不得缺人，缺人或未帶足額槳將取消參賽資格，需於檢錄時人(槳)數均符合上開規定後，始得下船比賽。
- 四、 大型龍舟每場以單趟奪標順序判定成績排序。自起點鳴槍出發至終點以奪標手奪標所費時間，為比賽成績。如奪標失敗，則以其船尾越過標旗時間為其成績。小型龍舟每場以單趟船身任何部份通過終點線之順序判定成績排序。
- 五、 同組賽後待所有船隻通過後，龍舟朝向左(較近司儀臺一方)側迴轉返碼頭。
- 六、 各隊競賽時間按大會秩序冊進行，如提前或延後，以大會調整公告播報為準。
- 七、 各隊伍出賽時，應全程穿著大會救生衣參加比賽。
- 八、 凡有(一)至(七)情事之一者，取消當次比賽資格及當次參賽補助，(八)至(九)之情事者，取消比賽資格及所有參賽補助。
- (一) 未按照大會規定人數出賽者。
- (二) 比賽期間鼓手兼任奪標手。
- 註：比賽期間包括：由起點出發、奪標(小型龍舟衝線)，至返回碼頭。
- (三) 有隊員未全程確實穿著救生衣。
- (四) 各隊未依抽定水道划行者，包括：因航向偏離造成船身完全超出所屬航道者、航向偏離造成部份船身超出所屬航道，致使妨礙對方或撞擊他船；如有違反規定者，違反隊伍應立即返回下水碼頭。
- (五) 發令員未鳴槍前，不得有拉槳偷跑動作，違反者以出發犯規論，累計達 2 次犯規者。
- (六) 比賽全程一律採坐姿划行，不可站立(舵手、鼓手及奪標手除外)，如有違反規定者。
- (七) 所有競爭組別，舵手均不得助划，如有違反規定者。

註：助划之定義：舵手自鳴槍起航至通過終點線完成賽段航程之過程中，如有向船尾方向（向後）拉槳之動作。

（八）任何隊伍如有任1場次未出賽（含判定為棄權或取消該隊比賽資格）者。

（九）各參賽隊伍或選手，如有不服裁決致影響大會秩序或違背運動精神情事，經審判委員會認定情節重大者。

拾柒、獎勵：

一、各組別獎金如下：

（一）大型龍舟：

隊數	名次與獎勵金 (單位：萬元)					
	一	二	三	四	五	六
50 隊以上	40	20	15	10	5	3
30-49 隊	25	15	10	5	3	2
10-29 隊	15	5	3	2	1	-
9 隊 (含以下)	10	3	2	1	-	-

（二）小型龍舟：

隊數	名次與獎勵金 (單位：萬元)				
	一	二	三	四	五
10 隊以上	10	5	3	2	1
6-9 隊	8	3	2	1	-
5 隊 (含以下)	5	2	1	-	-

二、獎盃、獎牌及獎狀：各組別亦設以下獎勵：各組優勝錦標獎，頒發獎盃1座，前3名頒發獎牌，前6名頒發獎狀。（各組優勝名額之判定依參賽隊數5隊取3名，6至9隊取4名，10隊以上取5名，20隊以上取6名，獎盃、獎牌與獎狀頒發情形如下表）

名次	一			二			三			四			五			六		
	獎盃	獎牌	獎狀	獎盃	獎牌	獎狀	獎盃	獎牌	獎狀	獎盃	獎牌	獎狀	獎盃	獎牌	獎狀	獎盃	獎牌	獎狀
5 (含) 以下	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6~9	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	-	-	-	-	-
10 以上	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	-	-	-
20 以上	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V	-	V

三、 參賽補助：

- (一) 請於競賽完成後上網下載「領據」，並依實際出賽情形核發補助金額，由補助金領取同意書指定匯款人員於 108 年 7 月 9 日 17 點前將紙本送至本局。
- (二) 各參賽隊伍須遵循大會規定並參加開幕典禮，請穿著整齊服裝，大型龍舟每隊參加人數至少 10 人，小型龍舟每隊參加人數至少 6 人，由大會指派之舉牌者確認人數並簽到。閉幕式由得獎隊伍參加，其餘各隊自由參加。
- (三) 各隊伍均須完成所有賽事及遵守競賽規則，棄權者或違規者將取消參賽補助。
- (四) 符合前述規定之隊伍，發給參賽補助金如下：
 1. 大型龍舟：每場補助新臺幣 5,000 元整，依參加場次累進，最多發給參賽補助新臺幣 20,000 元，種子隊伍第 1 輪未安排出賽，仍給予參賽補助。
 2. 小型龍舟公開組：自備舵手之小型龍舟隊伍發給參賽每場補助新臺幣 3,000 元整，依參加場次累進，最多發給參賽補助新臺幣 12,000 元，種子隊伍第 1 輪未安排出賽，仍給予參賽補助。申請使用公舵之隊伍，酌予發給參賽補助新臺幣總計 3,000 元整(不採場次累計)。
- (五) 為鼓勵資深公民及青少年投入龍舟活動，常青組及高中職組補助(不論是否使用公舵)新臺幣 20,000 元整。

拾捌、爭議

- 一、選手資格之爭議，應於檢錄時提出，出賽後則不再受理。對於競賽爭議，如有明文規定者，以裁判員之判決為終判。
- 二、合法之爭議，應先以口頭向裁判長提出，並於比賽結束後 30 分鐘內以書面方式(如附件 5)經領隊或教練具名簽章，並檢附保證金新臺幣 5,000 元整，向大會提出。如經審判委員會裁定爭議成立時，退還保證金，若爭議不成立時，沒收其保證金。
- 三、大會接獲爭議書後，由審判委員會於當日召開會議裁決，並以該會議之裁決為最終判決。

四、不服大會判決或任意散發不實文字或言論者，經審判委員會裁定，得取消競賽資格及成績。

拾玖、附則

一、已接受大會接待之隊伍，不再發給參賽補助；國內外籍人士組隊參賽可依規定比照國內隊伍請領參賽補助，但無食宿招待。

二、參賽期間各隊交通、膳食、服裝及其他相關費用，由各參賽隊伍自理。

三、各參賽隊伍比賽及練習期間，應服從大會訓練員、救生員之安全指導，並全程穿著救生衣，且應具備游泳能力；賽前練習及比賽期間職隊員安全由各隊自行負責。

四、各參賽隊伍每次實施賽前練習全程應依「2019 臺北國際龍舟錦標賽練習人員須知暨水上安全準則」（如附件 6）規定，並向大會練習管理組登記，按先後順序排定練習時間。

五、遇不可抗力之天然災害時，主辦單位有權視狀況宣佈或延期舉行，補助金照常發給，獎勵金則依賽程完成之情況經籌備會開會後酌量發給或取消發給。

六、凡丟棄或掉落競賽器材、翻覆或損毀龍舟情事之隊伍應視大會損失照價賠償。

七、各參賽隊伍或選手，如有不服裁決致影響大會秩序或違背運動精神情事，情節重大者（如選手故意落/跳水、丟棄船上器材等），大會視情節嚴重程度，取消該隊參賽補助及比賽資格，並得函請有關機關或學校議處，禁止該隊或選手下年度報名參賽。

八、凡大會競賽及裁判組工作人員，一律不得兼任各隊職、隊員。

九、各隊優勝獎勵金申報所得，公務機關與學校單位請依所得稅法代為辦理所得稅扣繳相關事宜；其他社會團體則由本局委託單位代為辦理。

貳拾、本規程如有未盡事宜，由大會修正後公布實施。

(附件 1)

臺北市政府體育局

「2019 臺北國際龍舟錦標賽」個人資料提供同意書

蒐集個人資料告知事項：

臺北市政府體育局(以下簡稱本局)為遵守個人資料保護法規定，在您提供個人資料予本局前，依法告知下列事項：

- 一、臺北市政府體育局因辦理「2019 臺北國際龍舟錦標賽」而獲取您下列個人資料類別：姓名及聯絡方式(包括但不限於電話號碼、E-MAIL、居住或工作地址)等，或其他得以直接或間接識別您個人之資料。
- 二、本局將依個人資料保護法及相關法令之規定下，依本局隱私權保護政策，蒐集、處理及利用您的個人資料。
- 三、本局將於蒐集目的之存續期間合理利用您的個人資料。
- 四、除蒐集之目的涉及國際業務或活動外，本局僅於中華民國領域內利用您的個人資料。
- 五、本局將於原蒐集之特定目的，合理利用您的個人資料。
- 六、您可依個人資料保護法第 3 條規定，就您的個人資料向本局行使之下列權利：
(一)查詢或請求閱覽(二)請求製給複製本(三)請求補充或更正(四)請求停止蒐集、處理及利用(五)請求刪除。您因行使上述權利而導致對您的權益產生減損時，本局不負相關賠償責任。另依個人資料保護法第 14 條規定，本局得酌收行政作業費用。
- 七、若您未提供正確之個人資料，本局將無法為您提供特定目的之相關業務。
- 八、本局因業務需要而委託其他機關處理您的個人資料時，將善盡監督之責。
- 九、您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，且同意本局留存此同意書，供日後取出查驗。

個人資料之同意提供：

- 一、本人已充分知悉貴局上述告知事項。
- 二、本人同意貴局於上述事項範圍內蒐集、處理、利用本人之個人資料，以及其他公務機關請求行政協助目的之提供。

此致 臺北市政府體育局

立同意書人/法定代理人(未成年)：

姓名	(簽名處)				

(附件 2)

2019 臺北國際龍舟錦標賽未成年選手法定代理人同意書

茲同意本人子弟(女) 參加 2019 臺北國際龍舟錦標賽，並了解且遵循下列事項：

- 一、立同意書人在完全知悉本活動具有潛在風險性並了解本賽事為劇烈運動競賽之情況下，仍同意未成人年人參加。
- 二、立同意書人保證未成人人具備水域安全知識及游泳能力。
- 三、立同意書人已詳閱「2019 臺北國際龍舟錦標賽」(含附件)之內容，並在完全了解內容後，親自簽立本同意書，以示負責。
- 四、本同意書內容均真實無誤；若有不實造假冒名及任何違法之處，願意承擔一切後果及法律上之責任。

此致 臺北市政府體育局

立同意書人(請簽名蓋章)	身分證統一編號	連絡電話
父/監護人_____	_____	_____
母/監護人_____	_____	_____

中華民國 108 年 月 日

附註：1.請檢具未成人人(未滿 18 歲)戶籍謄本或身分證影本以利主辦單位確認法定代理人。
2.如係父母離婚、一方死亡或雙方皆無法行使監護權，對於未成人人有監護權者，應檢具證明文件影本(如法院判決書、記事欄有登載資料之戶籍謄本等)

(附件 3)

團體單位補助金領取同意書

茲同意本隊_____ (隊伍名稱)參加「2019 臺北國際龍舟錦標賽」參賽補助金匯至本隊領隊教練管理之指定帳戶_____ (匯款戶名)，並檢附該存摺影本 1 份。

此致

臺北市政府體育局

隊名：

領隊：

具領單位：

匯款戶名：

匯款銀行(含分行別)：

匯款帳號：

聯絡電話：

姓名	(簽名處)				

備註：

- 一、所有隊員親筆簽名，以表同意補助金匯款至此帳號。
- 二、補助金額依比賽實際出賽紀錄發放，請各單位於比賽結束後(預計為 6 月 12 日)至活動官網站報名系統下載請領單據填寫完畢，於 108 年 7 月 9 日 17 點前送至臺北市政府體育局全民運動科(10553 臺北市松山區南京東路 4 段 10 號)。
- 三、請領補助金領據之簽名代表，須為本同意書所指定之匯款人員。

中 華 民 國 108 年 月 日

(附件 4)

2018 臺北國際龍舟錦標賽公開組得獎隊伍名單

Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
大型龍舟 Standard Dragon Boat	公開混合組 Mixed Open	台灣省城隍廟	1
	公開混合組 Mixed Open	台中市	2
	公開混合組 Mixed Open	ROWERS CLUB PHILIPPINES SEA DRAGONS, INC.	3
	公開混合組 Mixed Open	樹豆龍舟 A 隊	4
	公開混合組 Mixed Open	小梅時光龍舟隊	5
	公開混合組 Mixed Open	黑潮龍舟隊	6
Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
大型龍舟 Standard Dragon Boat	公開男子組 Men's Open	萬能科技大學	1
	公開男子組 Men's Open	基龍龍舟隊	2
	公開男子組 Men's Open	樹豆龍舟隊	3
	公開男子組 Men's Open	關渡勇士	4
	公開男子組 Men's Open	師大國語教學中心	5
	公開男子組 Men's Open	彩虹重擊龍舟隊 B	6
Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
大型龍舟 Standard Dragon Boat	公開女子組 Women's Open	253 輕食館	1
	公開女子組 Women's Open	捷兔龍舟 -女子隊	2
	公開女子組 Women's Open	師大國語中心	3
	公開女子組 Women's Open	金比螺女丸	4
	公開女子組 Women's Open	噶瑪蘭女子組	5
Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
小型龍舟 Small Dragon Boat	公開混合組 Mixed Open	台北霞海城隍廟隊	1
	公開混合組 Mixed Open	關渡-MIX	2
	公開混合組 Mixed Open	三重區體育會龍舟委員會 A	3
	公開混合組 Mixed Open	康橋高中-青新教師	4
	公開混合組 Mixed Open	康橋高中	5
	公開混合組 Mixed Open	三重區體育會龍舟委員會 B	6
Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
小型龍舟 Small Dragon Boat	公開男子組 Men's Open	關渡宮龍舟隊	1
	公開男子組 Men's Open	康橋高中 D	2
	公開男子組 Men's Open	拉瓦山龍舟隊	3
	公開男子組 Men's Open	峽城 SALAMA 龍舟隊	4
	公開男子組 Men's Open	北市消第一大隊	5
	公開男子組 Men's Open	新店同心小龍男子龍舟隊	6
Category 龍舟別	Event 比賽項目	Team 隊伍	Rank 名次
小型龍舟 Small Dragon Boat	公開女子組 Women's Open	關渡-GIRLS	1
	公開女子組 Women's Open	宜蘭縣金同春龍舟協進會	2
	公開女子組 Women's Open	Weekend Fighters 女神龍	3
	公開女子組 Women's Open	大直螢光小豬幫變形女金剛	4
	公開女子組 Women's Open	里巴汗-小龍女婦仇者聯盟	5

(附件 5)

2019 臺北國際龍舟錦標賽競賽事項申訴書

隊伍組別		申訴人 姓名	
隊伍名稱		申訴人 身份	<input type="checkbox"/> 領隊 <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 管理
發生時間			
申訴內容			
佐證資料			
審判委員會判 決			
結果簽名	申訴人：	審判委員會召集人：	日期/時間：

【備註】未按各項規定辦理申訴者，概不受理。

(附件 6)

2019 臺北國際龍舟錦標賽練習人員須知暨水上安全準則

1. 為保障人員安全，並維持練習期間秩序，特訂定本練習人員須知暨水上安全準則。
2. 凡報名參賽「2019 臺北國際龍舟錦標賽」之隊伍，得登記參與練習。
3. 各隊請依規定登記練習，**只接受網路方式預約賽前練習登記**(惟主辦單位邀請之隊伍不在此限)，每 2 週為單位分批開放練習登記時段，**最晚請於練習前 2 日下午 5 點前登記預約**(請注意網路開放登記時段)。
4. 練習時間為上午 6 時至 11 時 40 分，12 時以前必須上岸。下午 1 時 20 分至 5 時 40 分，下午 6 時以前必須上岸。
5. 報名練習人員，應具備游泳能力，並自行實施體格檢查及斟酌個人體能狀況參加。
6. 練習前，請練習人員適當暖身，避免運動傷害。
7. 各隊應於大會指定地點、範圍內練習。練習範圍為大直橋上游(以東)500 公尺、下游(以西)500 公尺，並依河道中線為中心，以順流方向右去左回方向航行。
8. 各隊需依大會指定水道划行；於龍舟上練習時，不得任意更換座位以免發生危險。練習時，應全程正確穿著救生衣練習，以防意外；且應服從大會水上警戒人員、練習管理人員之安全指導，若有違規情形，經水上警戒人員及練習管理人員勸告不聽，並舉證屬實者，違反者，補助金將予減半；第二次違反者，補助金將全數取消。
9. 各隊練習時需於船隻插掛隊旗，俾利辨識隊伍名稱（經主辦單位邀請之隊伍不在此限）。
10. 練習隊伍必須先向練習管理組登記借用練習器材：大龍舟需 7 對槳以上、小龍舟需 4 對槳以上方可租借。
11. 大會免費提供各隊練習所用之龍舟、划槳及救生衣等器材，各隊用後須完整交還，器材如有損壞或遺失，各隊須照價賠償。
12. 請各練習隊伍愛惜船隻及器具，除不可抗力原因外，各隊凡有故意丟棄破壞練習器材，或翻覆龍舟情事者，一律取消練習資格，並應照價賠償，若有違法情節時，依法究辦。
13. 中央氣象局發布颱風、豪雨警報或其它天災發生時，請各隊逕行連絡練習管理組詢問練習時間。如遇雷雨或風浪過大，須遵照練習管理組指示立即停止練習即刻上岸。
14. 為維護人員安全或順利賽事籌辦，大會有權決定停止練習，各隊人員不得異議。
15. 練習期間請各隊出席人員帶身分證、健保卡或駕照供本局進行現場電腦連線刷卡**確認身份並同時連線辦理保險**。
16. 各隊伍練習時需自備舵手隨隊參加練習。
17. 未具經驗者之舵手於賽前請參與研習，研習課程將由主辦單位另行公佈之。
18. 本準則如有未盡事宜，由大會修正後公布。