

# 乘風衝浪 挑戰難度



教你睇奧運系列2

衝浪是今屆奧運33個項目中，3個新增項目之一，旨在將更多年輕、充滿活力的競賽項目和新思維帶入奧運會。國際奧委會在2016年公布衝浪運動加入奧運大家庭。衝浪由消閒運動「增值」成為奧運級別的競技運動，一眾好手將在千葉縣的釣崎海岸衝浪會場競逐獎牌。

衝浪比賽的衝冠原素，可說是要集天時、地利、運氣和技術於一身，比賽當天的海浪、風力、風向和潮汐情況，都影響選手的比賽環境，而在不同環境下做出不同的頂尖技術，就是此項運動的精髓。

賽事共有五名裁判，他們會根據選手的動作難度、動作創意、動作組合、動作種類、速度、力量、流動等給予分數，簡單來講難度愈高分數愈高。衝浪主要使用長板（約2.7米長）或短板（約1.8米長）比賽，東京奧運則以短板比賽，男、女子組各20位健兒爭奪金牌。奧運賽事透過初賽、複賽再決出三甲選手，每組四至五人，其中二人晉級。每組比賽約30分鐘，每人可衝25個浪，以最佳兩個動作計入總分，決出高下。

►巴西女將利馬志切奪取金牌。



## 衝浪項目東奧賽程

日期	賽事
7月25、26日	首三輪賽事
7月27日	八強及四強賽事
7月28日	銅牌及金牌賽
7月29至8月1日	備用賽日

賽地：釣崎海岸衝浪會場

◀美國名將斯萊特是11屆世界賽冠軍。

▼澳洲名將吉爾摩。

## 美澳巴西健兒佔主導

從衝浪運動的起源方面看，美國無疑擁有着悠久的歷史，男子組的11屆世界賽冠軍斯萊特是奪金大熱。澳洲亦以數十年來在精英賽事的統治地位而聞名，3屆世界冠軍范寧是有力爭金的健兒。17歲便躋身世界衝浪聯盟、2屆冠軍巴西名將梅迪納也對金牌虎視眈眈。東道主選手五十嵐卡諾亞也希望染指獎牌。

女子衝浪過去數十年一直由澳洲和美國主導，世界冠軍包括來自澳洲的吉爾摩，以及來自美國的摩爾，最近脫穎而出的尚有巴西的利馬。



◀澳洲名將范寧是三屆世界冠軍。

### 冷知識

對於衝浪者來說，除衝浪板和潛水衣之外，還需要什麼裝備？魚鰭固定在衝浪板尾舵的底部。它有助於使衝浪板具有穩定性，從而提升衝浪手的速度和操控。大多數短板使用三個鰭，它們的大小、形狀和材質各不相同。

►「飛魚」何詩蓓是港隊的獎牌希望。 資料圖片



►何詩蓓會以平常心盡力爭取好表現。 大公報記者張銳攝



## 卓銘浩錯失直入奧運機會

►何甄陶是首位A標入奧的男子泳將。 大公報記者張銳攝



【大公報訊】記者張銳報道：東京奧運游泳項目達標期昨天截止，作為最後機會的第一組長池分齡游泳比賽（第三部）昨天在維園舉行，19歲小將卓銘浩未能於男子200米游出奧運A標，未能直接入圍。

卓銘浩已經有男子100米、200米、400米、800米自由泳的奧運B標，他曾在5月底的比賽中在200米自由泳游出1分47秒61的時間，十分接近A標的1分47秒02。昨天他最終游出1分47秒46未能達標。由於各項目的最終名單有待國際泳聯公布，他參加東奧仍未完全絕望。在女子4×100米自由泳接力方面，負責第一棒的何南慧游出55秒95的成績達到奧運B標56秒01，成功趕上參加此項東奧接力的尾班車，連同上周達200米自由泳B標的4×200米自由泳接力，何南慧共獲2項接力賽事入場券。另外，施幸余、陳健樂及簡綽桐三人出戰女子100米蝶泳，惟3人最終都未能達東奧B標，錯失出戰混合泳接力賽的機會。

另外，歷來首位達到奧運A標參賽的男子泳手何甄陶表示，能夠參賽是夢想成真，會盡力在東奧做到最好。他在2017年暫停在美國的碩士課程，並在2019年起回港爭取參加東奧。

# 何詩蓓東奧爭入兩項決賽

香港游泳代表隊共獲得9張東京奧運入場券。其中「女飛魚」何詩蓓將參加三個個人項目，並入選接力賽選手名單。何詩蓓在昨天出席香港業餘游泳總會的奧運備戰傳媒活動時表示，將以打入女子100和200米決賽為目標，會將大家視她為獎牌希望當作鼓勵，以平常心盡力比賽。

大公報記者 張銳

港隊泳手昨天出席在維園舉行的第一組長池分齡游泳比賽（第三部），部分未達標的健兒盡最後努力爭取入奧。香港業餘游泳總會會長王敏超、體院院長李翠莎、體院副院長蔡玉坤昨天現場為一眾泳將打氣，並出席其後的傳媒活動。

何詩蓓在五年前第一次參加奧運，當時她在女子200米項目最終排名第13名，成為歷來在奧運會取得最佳成績的香港泳手。五年後再次參加奧運，何詩蓓認為心態上有所不同，她說：「第一次志在參與，當時才18歲，不知道發生什麼事，但現在知道有什麼期望，我希望自己平常心面對，當作是普通比賽去準備。」

### 將期望作為鼓勵

談到賽事目標，何詩蓓表示會以打入女子100和200米為目標，盡全力做到最好，但不會定下時間的目標。同時她表示知道外界對她的期望，自

己亦有期望，但不會去想太多，因為反而會因此影響自己表現：「外界當我是獎牌希望，我會當作是鼓勵，我對自己也有期望，我不想自己因此緊張而影響比賽心態，所以不想去太多，以平常心去看待。」

何詩蓓除了參加50米、100米、200米女子自由泳賽事，還入選了3項接力賽的參賽名單，她表示尚未決定會否參與接力賽，而且是由教練決定屆時的參賽人選。她對於隊友最近努力爭取達標感到欣喜，認為有更多選手獲得參與奧運賽事的機會，對泳隊的發展會有很大幫助。



## 香港游泳隊東奧資格

項目	出戰選手	決賽日期
女子50米自由泳	何詩蓓	8月1日
女子100米自由泳	何詩蓓	7月30日
女子200米自由泳	何詩蓓	7月28日
女子100米背泳	歐鎧淳	7月27日
男子50米自由泳	何甄陶	8月1日
男子馬拉松游泳	方胤	8月5日
女子4×100米自由泳接力	待定	7月25日
女子4×200米自由泳接力	待定	7月29日
女子4×100米混合泳接力	待定	8月1日

▼一眾香港泳隊健兒決心在東奧締造佳績。 大公報記者張銳攝



## 基斯保羅助太陽獲賽點

【大公報訊】NBA季後賽西岸決賽昨天上演第四場較量，由太陽作客迎戰快艇。太陽眾將發揮出色，迪雲布加得到25分，迪安祖艾頓得到19分和22個籃板，加上基斯保羅在最後時刻的關鍵罰球6罰5中，最終太陽作客以84：80險勝快艇，總場數領先到3：1，得到西岸冠軍賽點。

賽後太陽主帥蒙特威廉士談到昨仗時

稱讚了球隊在防守上的表現，他說：「今場比賽是我整個賽季看到的最高水準的比賽，特別是在防守端，暫停期間我們談論的全部都是關於防守，因為我們無法得分。」

基斯保羅昨仗的關鍵罰球助球隊保住勝果，談到球隊只差一場便奪得西岸冠軍的優勢，他警戒球隊不能鬆懈，他說：「我不想談論大比分3：1領先，因為我曾

有過很糟糕3：1領先的經歷。」在2015年西岸準決賽，基斯保羅率領的快艇3：1領先火箭，但之後被火箭逆轉，最終3：4出局。

至於快艇則處於極不利的位置，不過球隊主教練勞爾斯仍認為球隊有力翻盤，他說：「我們很有可能完成翻盤，這是有可能的，因為我們能夠在以0：2落後的情況下連贏4場戰勝爵士。」



▲太陽主將基斯保羅（下）奮力作賽。 法新社