



CMAS

2026 KAOHSIUNG, TAIWAN



115年全國自由潛水  
室內錦標賽

CMAS National Freedive Indoor Championship



報名連結

**3/22(日) 選手熱身試水 15:00-17:00****3/23(一) 9:00 比賽開始**

項次	項目	組別	賽別	人數/分組	時間
1	靜態閉氣/STA	公開女子組	計時賽	8/2	
2	靜態閉氣/STA	公開男子組	計時賽	15/4	
3	動態平潛人魚/Mermaid	公開女子組	距離賽	1/1	
4	動態平潛人魚/Mermaid	公開男子組	距離賽	4/2	
5	動態平潛無蹼/DNF	公開女子組	距離賽	20/5	
6	動態平潛無蹼/DNF	公開男子組	距離賽	26/7	
7	8x50m/SPD	公開女子組	速度	2/1	
8	8x50m/SPD	公開男子組	速度	5/3	

開幕典禮、成績頒獎

**3/24(二) 9:00 比賽開始**

9	2x50m/SPD	公開女子組	速度	4/2	
10	2x50m/SPD	公開男子組	速度	8/4	
11	動態平潛雙蹼/DYNB	公開女子組	距離賽	8/2	
12	動態平潛雙蹼/DYNB	公開男子組	距離賽	16/4	
13	動態平潛有蹼/DYN	公開女子組	距離賽	16/4	
14	動態平潛有蹼/DYN	公開男子組	距離賽	27/7	
15	4x50m/SPD	公開女子組	速度	4/2	
16	4x50m/SPD	公開男子組	速度	8/4	

成績頒獎

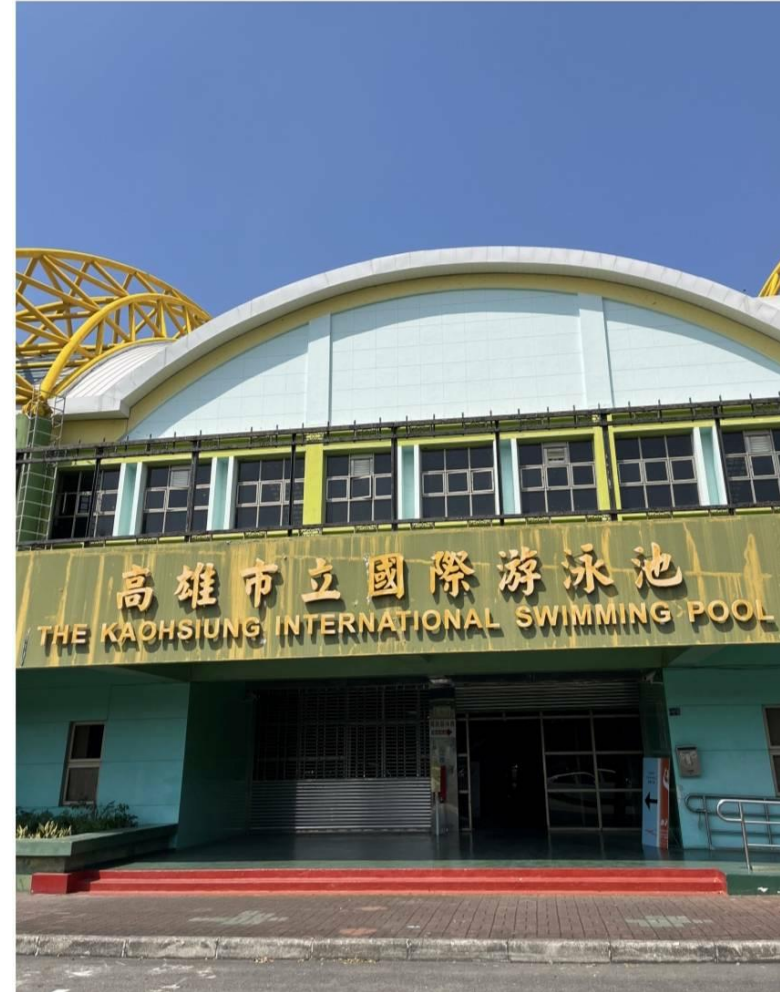
備註：

2X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數2:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。

4X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數5:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。

8X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數10:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。

- Venue Entrance 入口



# 115 年 全國自由潛水室內錦標賽場地圖



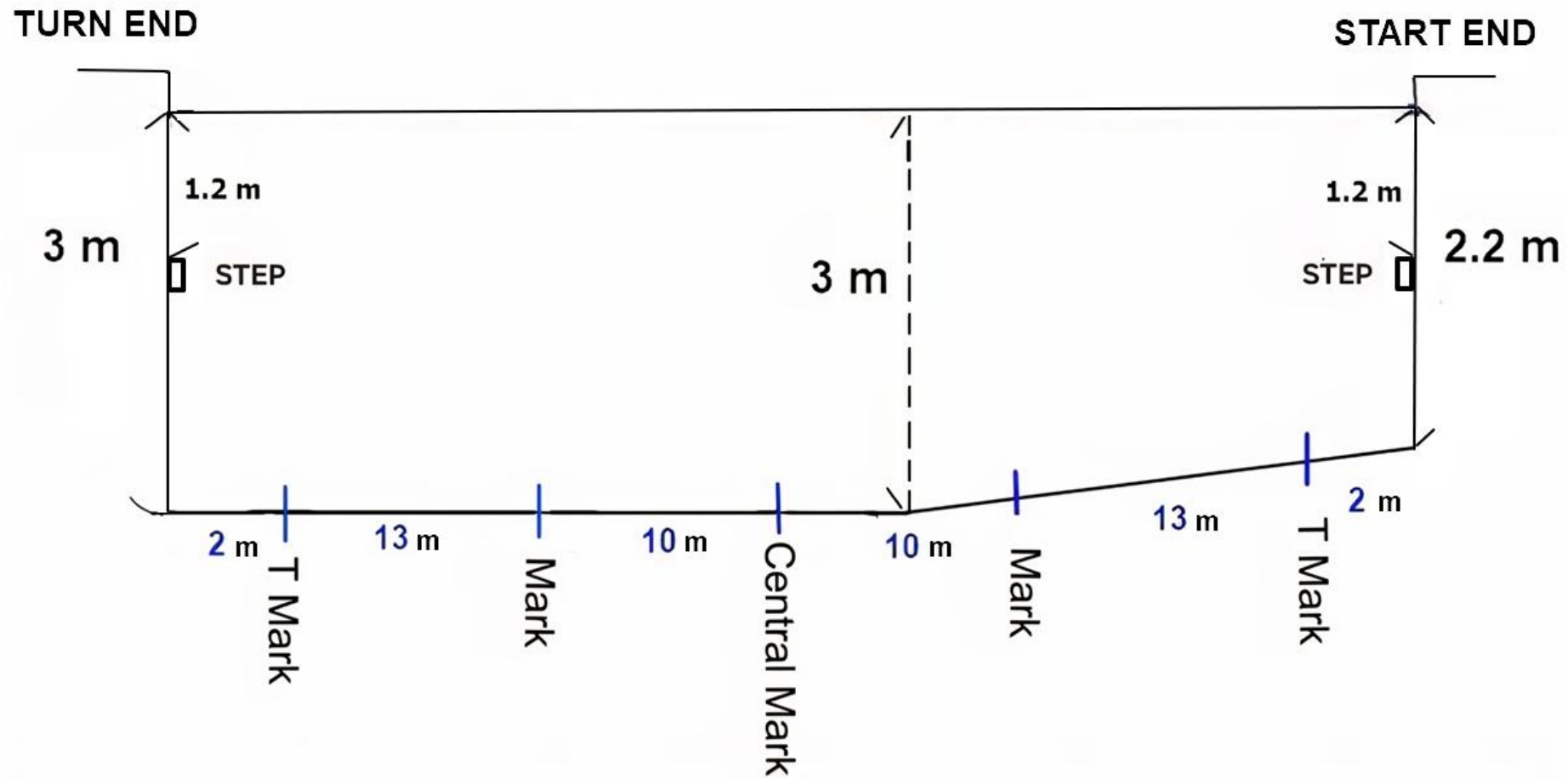
# Pool Specifications

- Length: 50m
- Width: 25m (10 lanes)
- Depth: 2.2–3.0m
- Water Temperature: 26°C ( $\pm 1^\circ\text{C}$ )



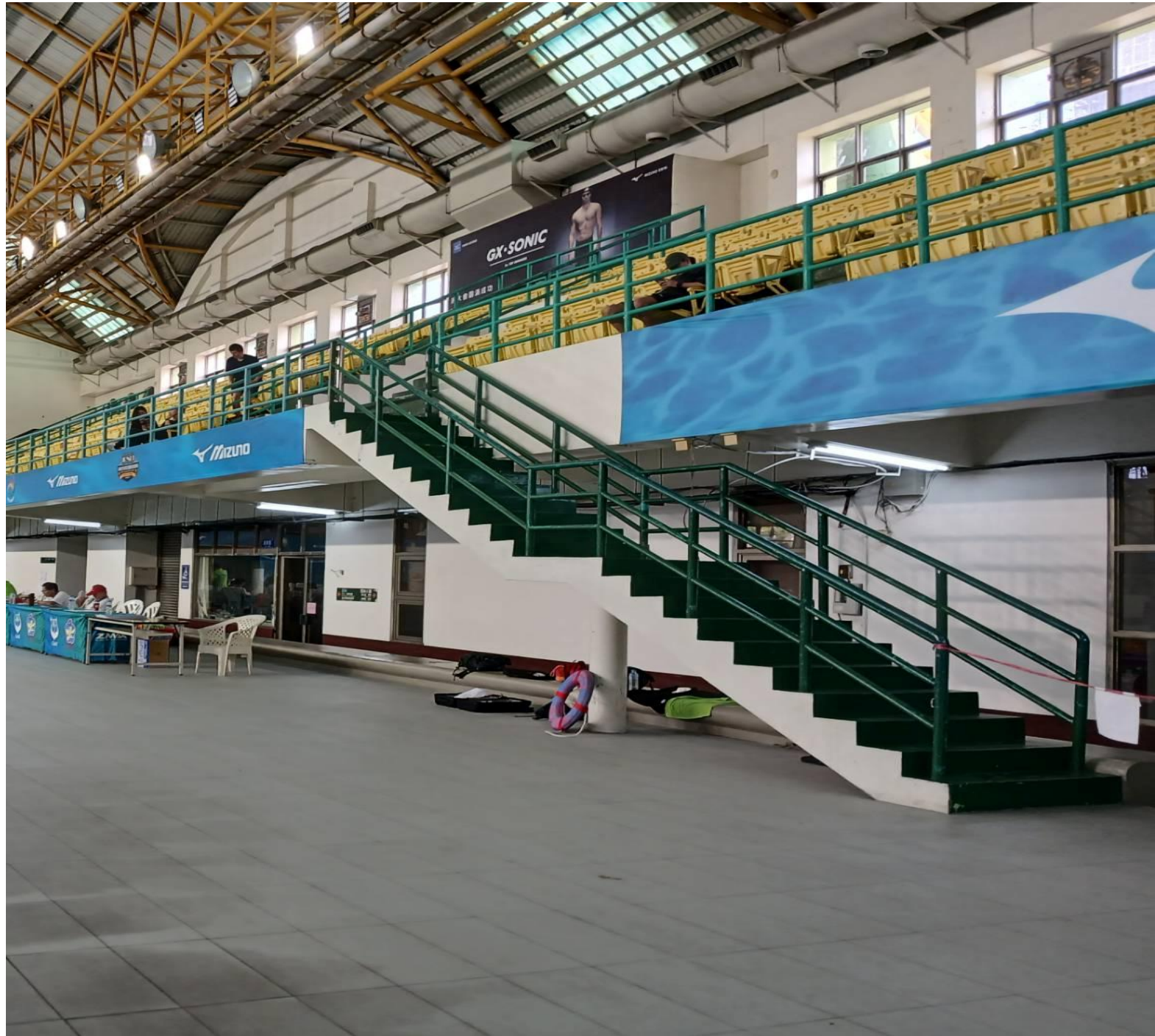
# 泳池 Pool - Depth & Marks

- 泳池剖面圖



# 115 年 全國自由潛水室內錦標賽場地圖





# 115 年 全國自由潛水室內錦標賽場地圖





## 責任免除與風險承擔同意書

致中華民國水中運動協會

本人\_\_\_\_\_了解自由潛水具可能存在的風險與危險，可能導致嚴重傷害甚至死亡，但我仍願意參加115年全國自由潛水室內錦標賽，特此聲明。

本人在此自願承擔參與115年全國自由潛水室內錦標賽時可能發生所有可預期或不可預期之經驗風險。

本人聲明本人的生理及心理健康狀況接適合自由潛水比賽，本人並未受到酒精或是任何禁忌藥物的影響。如果本人有服用任何藥物，本人聲明此乃徵詢過醫師並得到醫師核可以在此種藥物作用下進行比賽。

本人並且了解自由潛水是高風險運動，本人將在比賽中盡力，若本人因心臟病發、驚慌、換氣過度或其他不明原因等而受到傷害，本人願明確承擔上述傷害之風險，同樣地，本人將不保留追溯上列個人或協會責任之權力。

本人將在比賽之前，檢查本人所有身心狀況，如果有任何身體不適，本人將會通知豁免方。本人將不保留豁免方對本人於比賽前未能檢查自身心狀況的責任。

茲因考慮到獲准參加此賽事，本人願承擔上述賽事之相關風險，即為本人在參賽期間可能遭遇到之任何損傷、受傷或損害，包括與此相關之所有風險，無論可預見或不可預見。

本人進一步聲明豁免方免於受本人、本人家人、身分、繼承人或指定人，由於我報名參加此賽事所提起之索賠與訴訟，包括在賽事期間所發生的意外事件。

此外，本人聲明本人已屆法定年齡並具法定資格簽署此責任免除書。

本人了解文中之條款具合約效力，而非僅為敘述性，本人乃出於自由意志簽署此文件。  
(請於比賽報到時繳交)

參賽者姓名：\_\_\_\_\_

參賽日期：\_\_\_\_\_

UTC+8



## 官方訓練時程表 2026/03/22 1500-1700

潛泳水道: 1, 2, 7, 8 (A, B, C, D) 靜態閉氣水道: 1 (A, B, C, D)

NO.	TEAM	TIME	LANE	ATHELETS	TOTAL
1	南市水蹼	1500-1530	A	1	3
2	F&F 聯隊	1500-1530	A	1	
3	高市四維	1500-1530	A	1	
4	鴻文泳訓	1500-1530	B	4	4
5	藍色星球	1500-1530	C	4	4
6	我獨自升級	1500-1530	D	4	4
7	黃浦軍校	1530-1600	A	2	4
8	南港鱷魚王	1530-1600	A	2	
9	城光島民	1530-1600	B	3	4
10	亮海	1530-1600	B	1	
11	潛到老闆找不到	1530-1600	C	2	4
12	柯鈞耀	1530-1600	C	1	
13	與你與海	1530-1600	C	1	
14	Tainan No. 2	1530-1600	D	1	4
15	流的滑	1530-1600	D	1	
16	漂流波波	1530-1600	D	1	
17	Tainan NO. 3	1530-1600	D	1	
18	白牌戰隊	1600-1700	A	6	6
19	克里斯	1600-1700	B	5	5
20	桃園市	1600-1700	C	8	8
21	TNT	1600-1700	D	8	8

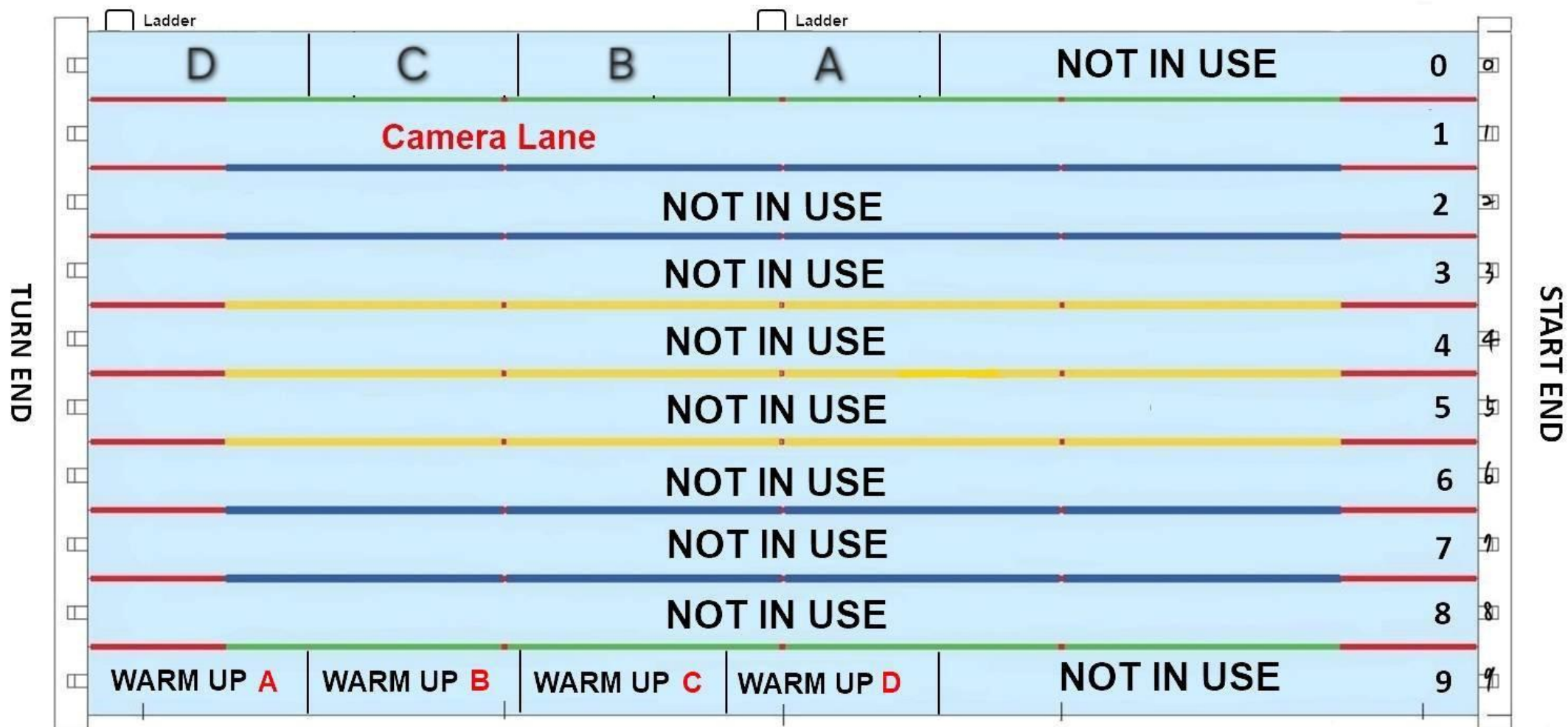
# 官方訓練 OFFICIAL TRAINING Set Up



# 115 年 全國自由潛水室內錦標賽場地圖

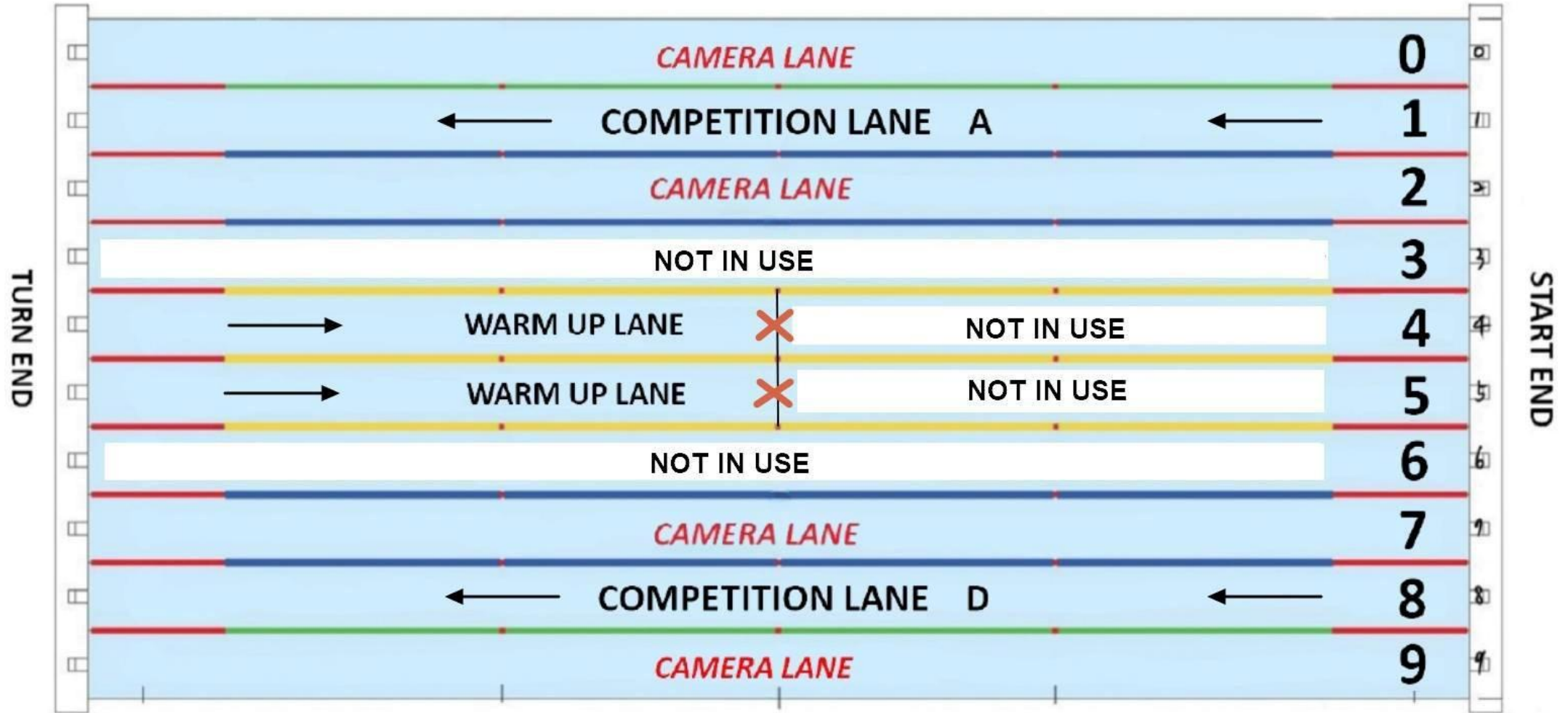


# 靜態閉氣場地 STA set up

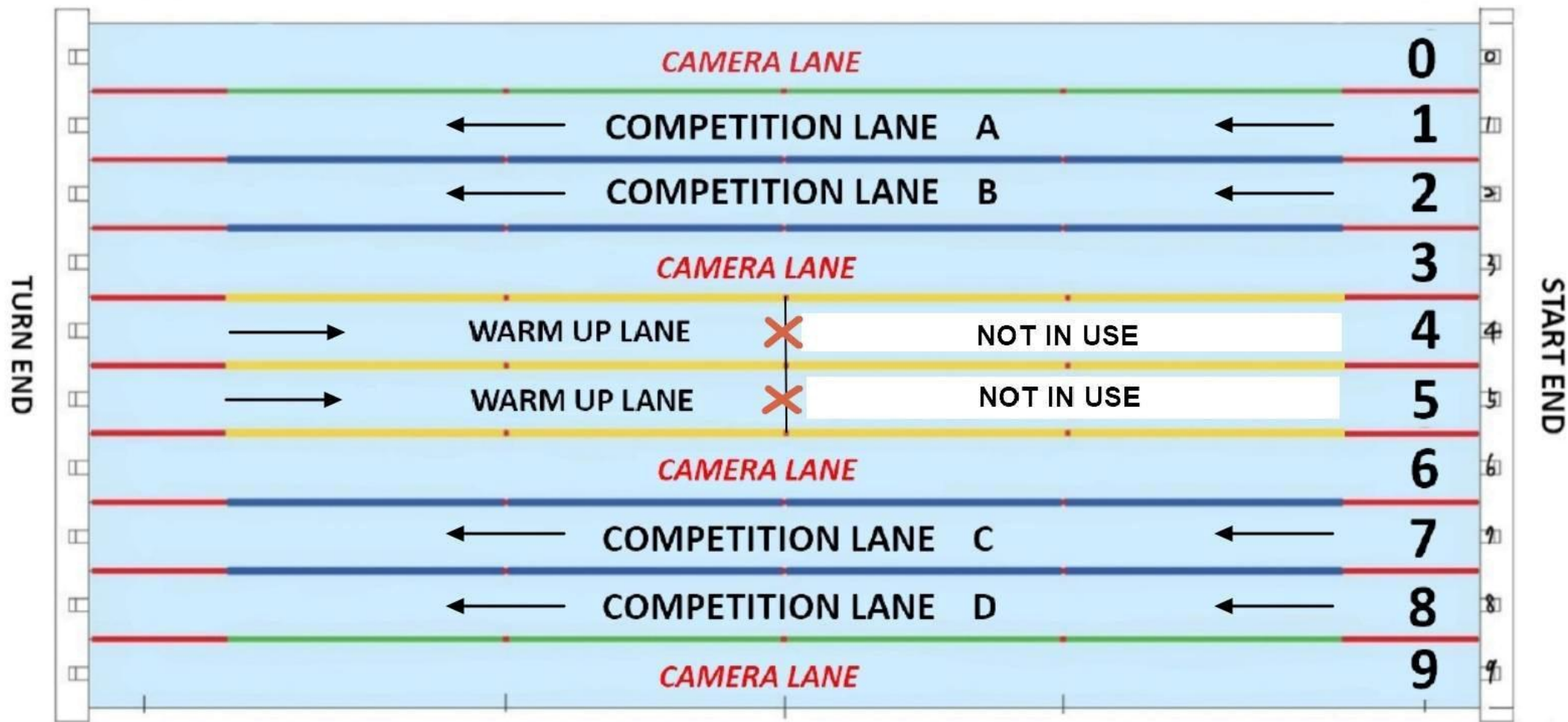




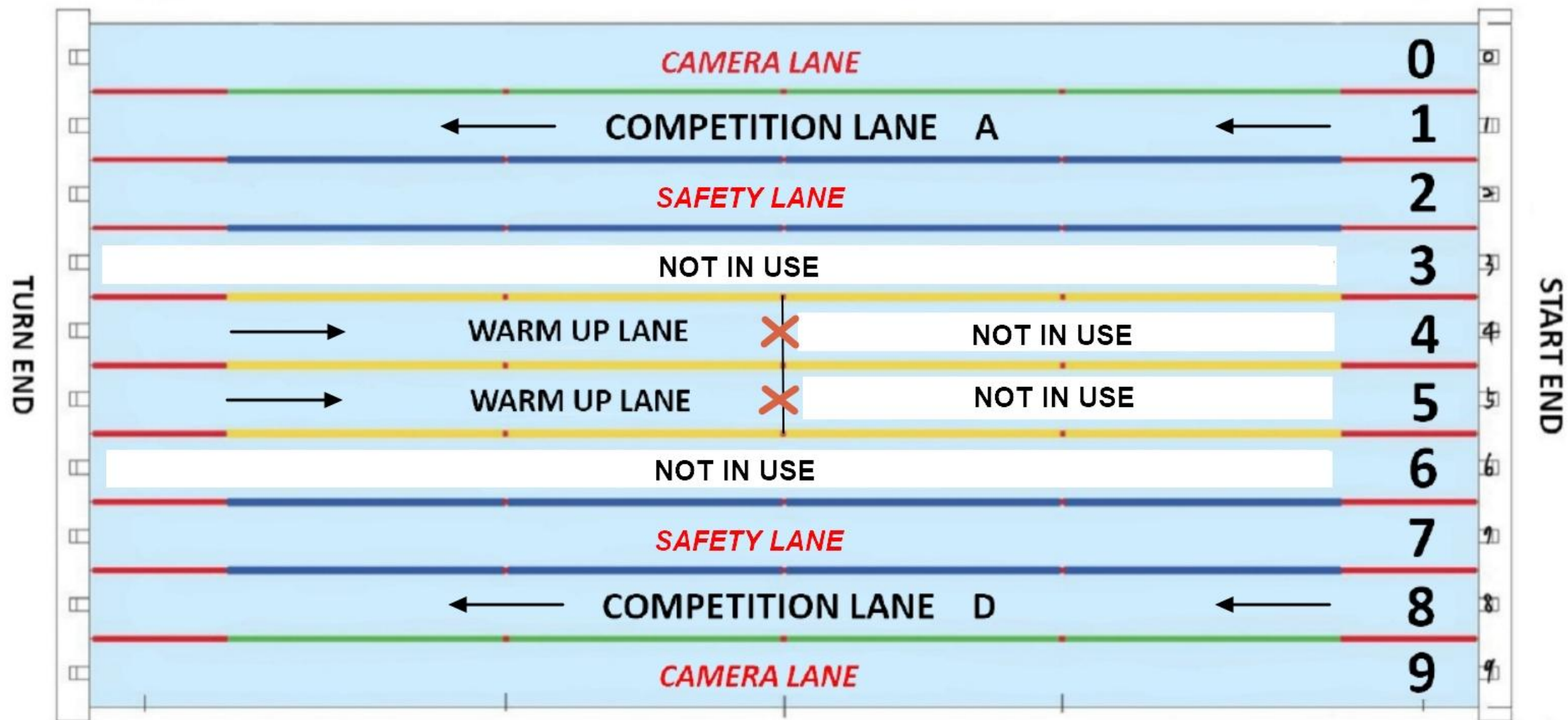
# 動態平潛人魚場地 MERMAID set up



# 動態平潛場地 DNF/DYN-BF/DYN set up



# 速度賽場地 SPEED APNEA 2\*50 / 4\*50 / 8\*50 set up







#### 十四、競賽辦法：

- (一) 本比賽皆採直接決賽。
- (二) 每隊每人報名項目不限。原則上不接受理臨時報名或成績測驗，倘特殊個案經大會同意後辦理，唯不列計名次。
- (三) 選手如有違反大會規定情事者，一律取消參賽資格，並追回已比賽完畢之獎狀。
- (四) 本比賽發選手證，請檢錄時攜帶，若遺失請至紀錄組申請補發臨時證，1 張新台幣 100 元整。
- (五) 參賽選手均不得報名不實、冒名頂替等違規事項，依本條第 3 點辦理。
- (六) 每人報名項目不限。
- (七) 選手可帶一名自己的運動員助手進入比賽場，TOP Time 一旦開始，選手的運動員助手必須保持肅靜，由大會戒護人員接手。

#### 十五、獎勵：

- (一) 各級比賽成績一至三名頒發金、銀、銅牌及獎狀，四至八名頒發獎狀，以資獎勵。
- (二) 各項頒獎預定當天所有競賽項目結束後進行頒獎(前三名頒發獎牌及獎狀)，請自行到頒獎台旁集合。

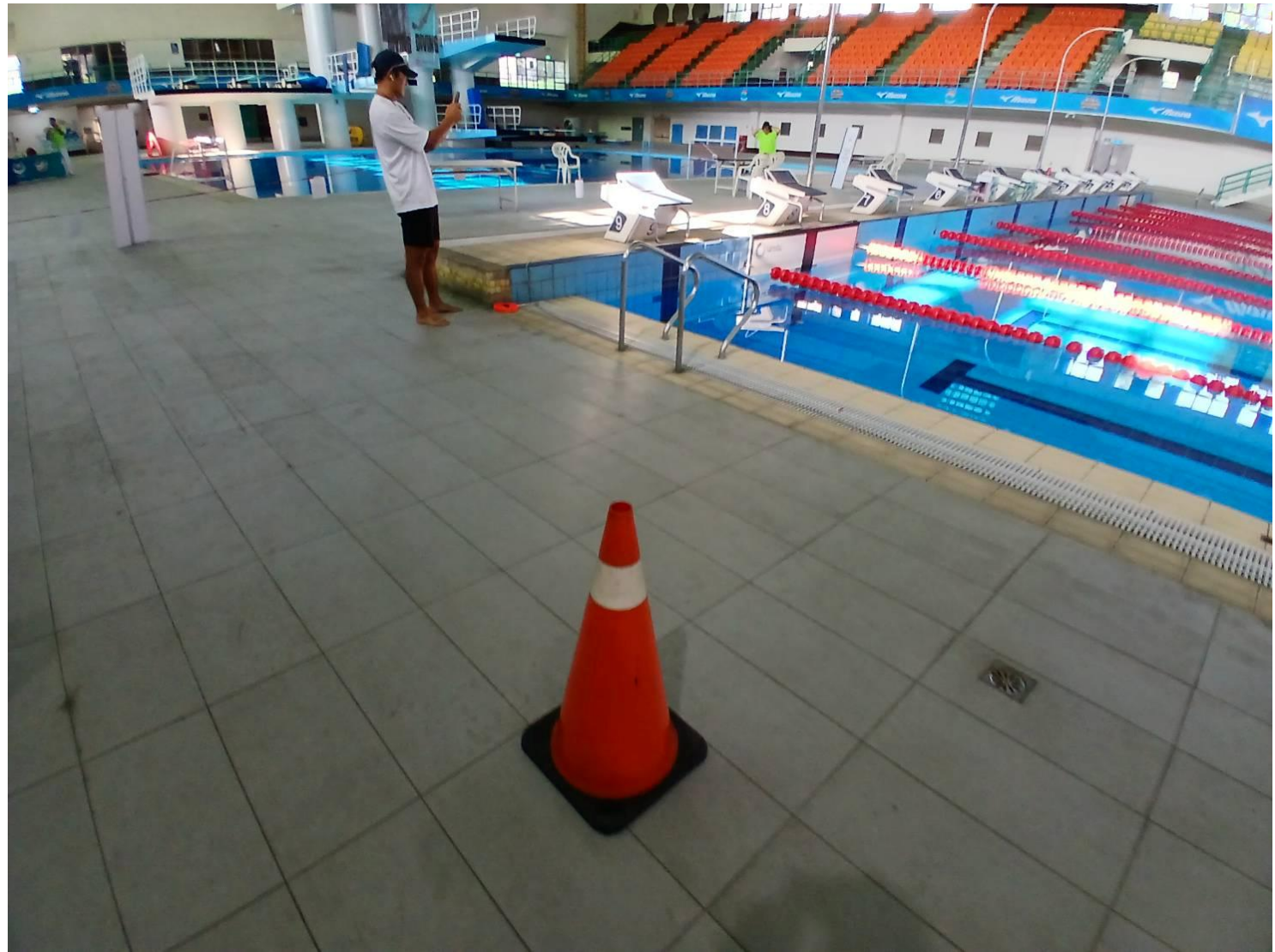
#### 十六、罰則：

- (一) 參賽選手如有資格不符或冒名頂替出場比賽，經查證屬實者，取消其參賽資格及已得或應得之名次，大會依情節輕重，最高予以全國性比賽禁賽一年處分，指導教練一至三年不得擔任國家代表隊教練。
- (二) 比賽中，凡參賽隊職員、選手及家長有侮辱裁判、妨礙賽程進行之情事者，大會得視情節輕重，予以禁賽一至三年處分。

#### 十七、比賽規則：採用世界水中運動聯盟 CMAS 自由潛水委員會網站所公告之比賽國際規則英文版為準。規則中如仍有未盡事宜，則以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。(英文版規則：<https://www.cmas.org/freediving/how-to-regulations.html>)

#### 十八、申訴：

- (一) 有關比賽爭議，須於成績(LINE 群組)公告後 15 分鐘內得先口頭向裁判長告知，併連同申訴書及保證金新台幣 5000 元提出申訴。比賽進行中，各單位隊職員、家長及選手不得直接質詢裁判，裁判有權不予回應。



#### 十四、競賽辦法：

- (一) 本比賽皆採直接決賽。
- (二) 每隊每人報名項目不限。原則上不接受理臨時報名或成績測驗，倘特殊個案經大會同意後辦理，唯不列計名次。
- (三) 選手如有違反大會規定情事者，一律取消參賽資格，並追回已比賽完畢之獎狀。
- (四) 本比賽發選手證，請檢錄時攜帶，若遺失請至紀錄組申請補發臨時證，1 張新台幣 100 元整。
- (五) 參賽選手均不得報名不實、冒名頂替等違規事項，依本條第 3 點辦理。
- (六) 每人報名項目不限。
- (七) 選手可帶一名自己的運動員助手進入比賽場，TOP Time 一旦開始，選手的運動員助手必須保持肅靜，由大會戒護人員接手。

#### 十五、獎勵：

- (一) 各級比賽成績一至三名頒發金、銀、銅牌及獎狀，四至八名頒發獎狀，以資獎勵。
- (二) 各項頒獎預定當天所有競賽項目結束後進行頒獎(前三名頒發獎牌及獎狀)，請自行到頒獎台旁集合。

#### 十六、罰則：

- (一) 參賽選手如有資格不符或冒名頂替出場比賽，經查證屬實者，取消其參賽資格及已得或應得之名次，大會依情節輕重，最高予以全國性比賽禁賽一年處分，指導教練一至三年不得擔任國家代表隊教練。
- (二) 比賽中，凡參賽隊職員、選手及家長有侮辱裁判、妨礙賽程進行之情事者，大會得視情節輕重，予以禁賽一至三年處分。

十七、比賽規則：採用世界水中運動聯盟 CMAS 自由潛水委員會網站所公告之比賽國際規則英文版為準。規則中如仍有未盡事宜，則以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。(英文版規則：<https://www.cmas.org/freediving/how-to-regulations.html>)

#### 十八、申訴：

- (一) 有關比賽爭議，須於成績(LINE 群組)公告後 15 分鐘內得先口頭向裁判長告知，併連同申訴書及保證金新台幣 5000 元提出申訴。比賽進行中，各單位隊職員、家長及選手不得直接質詢裁判，裁判有權不予回應。

## 115 年全國自由潛水室內錦標賽 抗告書

單位 / Country :	
姓名 / Name :	
職稱 / Title :	
抗告陳述 / Statement of protest :	
抗告人簽名 / Signature :	
裁判長意見 / The opinion of chief judge :	
技術委員會判決 / Technical Committee judgement :	
技術委員召集人簽名 / Signature of the convener of the technical committee :	
日期 / 時間 : Date / Time :	

(二) 合法之申訴應以書面為之，並由單位領隊或教練簽章後向裁判長提出，由技術委員召集人召開審查會議，以技術委員會議判決為終決，如抗議無效則沒收保證金，並不得再提任何相關抗議。

十九、賽 程：如附件。

廿十、附 則：

(一) 本比賽成績為遴選參加國際比賽之參據。破紀錄者成績列為全國自由潛水室內賽最高紀錄。遴選辦法如附件。

(二) 速度賽參賽標準如下：

**2X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數2:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。**

**4X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數5:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。**

**8X50 屏氣速度賽/SPD (參賽秒數10:00)，逾時未完賽的選手，裁判將請選手上岸。**

(三) 動態平潛人魚項目：

器材之規定：僅能使用人魚橡/矽膠魚尾及需穿魚皮，其餘泳帽、面鏡、鉛塊需放置自身外。

1. 採距離賽，與動態平潛規則一樣。

2. 轉身時雙(單)手須碰觸池壁但不須蹬牆。

3. 出發時無須蹬牆，但雙(單)手須扶著牆邊。

(四) 工作人員競賽池場佈時間於 115 年 3 月 22 日 (星期日) 14 時起至 16 時整；選手熱身時間於 15 時至 17 時整(競賽池)。

(五) 各單位於 115 年 3 月 23 日 (星期一) 上午 7：45 時起，在游泳池辦理報到，上午 9:00 時賽事開始。

(六) 領隊技術會議將於 115 年 3 月 22 日 (星期日) 中午 13：00，採實體/線上同步會議，全體領隊及選手參加。

(七) 裁判工作人員技術會議將於 115 年 3 月 22 日 (星期日) 中午 13：30，採實體/線上同步會議，全體裁判參加；裁判及工作人員 115 年 3 月 23 日 (星期一) 上午 7:30 報到。

(八) 開幕式於 115 年 3 月 23 日 (星期一) 賽後舉行。

(九) 每位報名選手須繳交責任免除與風險承擔同意書(如附件)。

(十) 競賽池比賽區域，不開放選手及教練入場，選手請上二樓觀眾席休息及賽前準備。

廿一、競賽期間會場內人員，依據運動部輔導「全國性體育團體經費補助辦法」第 6 條規定投保，

# Q & A

臺教授體字第1140025559號

CMAS 2025 全國自由潛水室內菁英賽 114 年 10 月 6 - 8 日  
NATIONAL FREEDIVING ELITE INDOOR COMPETITION



	ATMOS	problue	V.DIVE vertical		ATMOS	problue	V.DIVE vertical	
ATMOS	problue	V.DIVE vertical		ATMOS	problue			ATMOS
V.DIVE vertical		ATMOS	problue	V.DIVE vertical		ATMOS	problue	V.DIVE vertical
ATMOS	problue	V.DIVE vertical		ATMOS	problue	V.DIVE vertical		ATMOS
			problue	V.DIVE vertical		ATMOS	problue	V.DIVE vertical

# 官方倒數 Official Countdown

- 靜態閉氣 與 動態平潛
- Last 3 minutes/ 2 minutes/ 1 minute 30seconds/ 1 minute/ 30 seconds/ 20 seconds/ 10 seconds/ 5,4,3,2,1/ Top Time/ +10 seconds/ +20 seconds/ +25,26,27,28,29,30.
- (Start before Top Time, DQ/ Start after +30 seconds, DQ)
  
- 速度賽
- Last 1 minute/ 30 seconds/ 20 seconds/ 10 seconds/ 5,4,3,2,1/ “Horn signal”.
- (Start before “Horn signal”, DQ)

# 水面流程 Surface Protocol

- 出水後20秒內，向賽道主裁判比出一個OK手勢。
- 在給出判決前，將呼吸道以及規則內所提及的範圍保持在水面上。

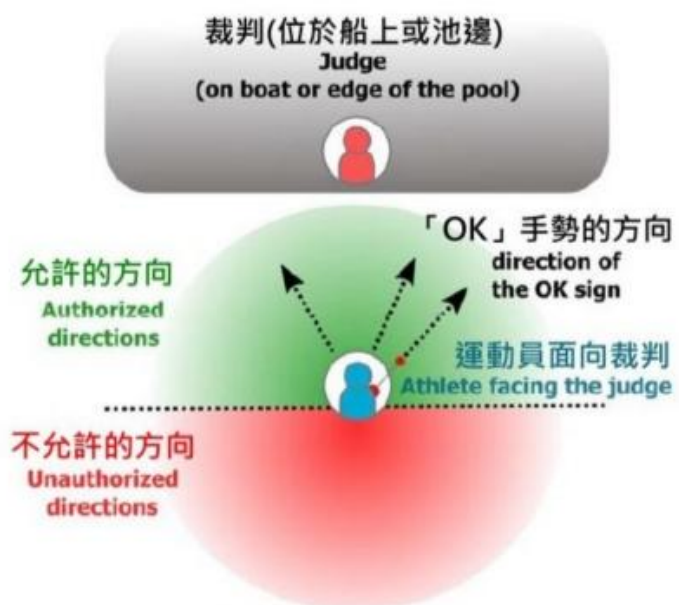


圖1：選手與裁判在出水程序期間的位置  
Figure 1: Position of competitor and judge during surface protocol

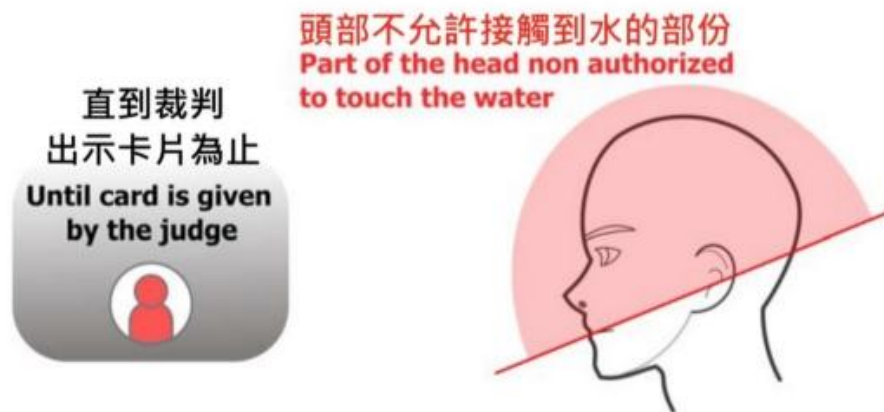


圖2：頭部在出水程序期間必須保持出水的部份  
Figure 2: Part of the head staying out of the water during surface protocol

---

## 水面流程 Surface Protocol

- 1.4.2.6 運動員的頭部不得接觸水道繩或身體的任何部位，如手臂、手掌等，以獲得支撐/幫助。如果觸碰到了，裁判會請戒護介入，且註記DQSP。
- 1.4.2.10 運動員出水後可以講話，但運動員助手不得以肢體、口頭方式協助運動員。

## Black Out

- 1.4.3.2 若發生「DQ Surface BO」，當日不得再出賽。醫生將對運動員進行檢查，並決定運動員是否可以在第二天繼續比賽。
  - 1.4.3.3 若發生「DQ Underwater BO」，當日與隔日不得出賽。運動員必須經過醫生檢查，並取得醫師許可，才能進行比賽。
-

## 靜態閉氣規則重點 Static rules

- 3.1.2.2 一位運動員助手可以陪同運動員待在比賽區域（Competition Area），但在運動員執行水面流程時，不可講話、觸碰、做出手勢以協助或幫助運動員，直到裁判給出判決。
- 若運動員沒有運動員助手，會由裁判指示戒護提供安全確認信號。時間點會是在：宣告時間前1分鐘、宣告時間前30秒、宣告時間前15秒、宣告時間、宣告時間後每15秒。戒護員的提醒方式會是輕點運動員肩膀，運動員需要給出回應，若沒有回應，裁判將會中斷比賽，以DQ surface BO處置。
- 若運動員的宣告時間非半分鐘的整數倍，宣告時間將會無條件捨去制前半分鐘，並依序提醒。例如運動員宣告時間為2:25，將調整為2:00，提醒時間為1:00、1:30、1:45、2:00、2:15、2:30...

---

## 動態平潛規則重點 Dynamic rules

- 1.2.2.6 運動員的配重需有快卸系統，且不得置於防寒衣內。
- 2.1.6.1 運動員助手在官方倒數開始倒數後，需要離開比賽區域（Competition Area）。比賽區域是指整個泳池與泳池邊2公尺的範圍。
- 2.2.1.2 運動員的身體或裝備必須要接觸出發端的池壁，並且可以在呼吸道入水前、中、後觸碰。否則會有3公尺的常規處罰。
- 2.2.2.2 若游動過程中，全身超出自己的水道，將受到常規處罰。
- 注意出發、轉身端的凸起。

SITUATIONS (VIOLATIONS) REQUIRING <u>PENALTY</u>				Related Rule Item (s)	
#	Formula	Short Explanation	Note/Remark	General	Dynamic Specific
1	FR = RR - (3 x #DK)	No dolphin kick in bi-fins event (except turning zones of 3 meters)	DOLPHIN KICK	1.2.1.3	
2	FR = RR - 3	Insistence of the assistant not to leave the competition area	ASSIST IN ZONE		2.1.6.2
3	FR = RR - 3	Failing to contact with the wall at start	WALL AT START		2.2.1.2 ; 2.2.1.3
4	FR = RR - 3	If the full body comes out of the comp. Lane	OUT OF LANE		2.2.2.2
<b>FR:</b> Final Result in meters, <b>RR:</b> Realized Result in meters, <b>#DK:</b> number of dolphin kick					
<b>2.2.1.3</b> The general penalty is 3 meters for dynamic events					

DISQUALIFICATION ITEMS FOR ALL DISCIPLINES IN GENERAL			
#	Short Explanation / Note	Note/Remark	Related Rule Item (s)
1	Hidden weight	DQ WEIGHT	1.2.2.6
2	Use of oxygen	DQ O2	1.3.2.1

DISQUALIFICATION ITEMS FOR DYNAMIC DISCIPLINES - GENERAL AND SPECIFIC			
#	Short Explanation	Note/Remark	Related Rule Item (s)
1	Start after + 30 seconds.	DQ LATE START	1.4.1.6
2	Start before "TOP Time !.." announcement.	DQ EARLY START	1.4.1.8 ; 1.4.1.9 ; ...2.2.1.1
3	No End/Surface Protocol: No OK sign is given.	DQ SP NO OK	1.4.2.3 ; .....2.2.3.2
4	No End/Surface Protocol: No OK sign is given towards the correct direction.	DQ SP OK DIR	1.4.2.3 ; .....2.2.3.2
5	No End/Surface Protocol: Needed Help.	DQ SP	1.4.2.8 ; 1.4.2.9 ; 1.4.3.1
6	Holding the edge of the side wall.	DQ HOLD WALL	1.4.2.4
7	Failing to keep the head above the water surface.	DQ SP	1.4.2.5 ; 1.4.2.6
8	Lying on the lane rope, chin touching the line.	DQ SP CHIN	1.4.2.6
9	If the assistant talks/touches during the end/surface protocol.	DQ ASSIST	1.4.2.10
10	Any help, sign or sounds from the athlete's national delegates, coaches or team members.	DQ ASSIST	1.4.2.12
11	Black-Out at the surface (after the airways are out of the water) + Medical Check.	DQ SURFACE BO	1.4.3.2
12	Black-Out under the water (+ 1 day ban) + Medical Check.	DQ UW BO	1.4.3.3
13	Not touching (must touch) the edge of the swimming pool at each turn.	DQ WALL TURN	.....2.2.1.5
14	If airways come out during the performance.	DQ SURFACING	.....2.2.2.1
15	Athlete must realize End/Surface protocol in his lane.	DQ SP OUT	.....2.2.2.3
16	Interferes with or obstructs an athlete or safety diver in the <b>other</b> competition lane.	DQ INTERFERE	.....2.2.2.4

DISQUALIFICATION ITEMS FOR STATIC - GENERAL AND SPECIFIC			
#	Short explanation	Note/Remark	Related Rule Item (s)
1	Start after + 30 seconds.	DQ LATE START	1.4.1.6
2	Start before "TOP Time !.." announcement.	DQ EARLY START	1.4.1.8 ; 1.4.1.9
3	No End/Surface Protocol: No OK sign is given.	DQ SP NO OK	1.4.2.3
4	No End/Surface Protocol: No OK sign is given towards the correct direction.	DQ SP OK DIR	1.4.2.3
5	No End/Surface Protocol: Needed Help.	DQ SP	1.4.2.8 ; 1.4.2.9 ; 1.4.3.1
6	Failing to keep the head above the water surface.	DQ SP	1.4.2.5 ; 1.4.2.6
7	Lying on the wall edge, chin touching the edge.	DQ SP CHIN	1.4.2.6
8	Any help, sign or sounds from the athlete's national delegates, coaches or team members.	DQ ASSIST	1.4.2.12
9	If the assistant talks/touches during the end/surface protocol.	DQ ASSIST	1.4.2.10 ; .....3.1.2.2
10	Black-Out at the surface (after the airways are out of the water) + Medical Check.	DQ SURFACE BO	1.4.3.2
11	If the <b>second</b> signal be given by the safety (+ 1 day ban) + Medical Check.	DQ UW BO	.....3.2.1.6
12	The athlete must not be helped or touched for any reason until the card is given.	DQ TOUCH	.....3.2.2.1
13	Black-Out under the water (+ 1 day ban) + Medical Check.	DQ UW BO	1.4.3.3

DISQUALIFICATION ITEMS FOR SPEED - GENERAL AND SPECIFIC			
#	Short explanation	Note/Remark	Related Rule Item (s)
1	The athlete must swim the pool's entire length.	DQ NO FINISH	1.1.4.6
2	This discipline must be swum with fins.	DQ FINS	1.1.4.7
3	Speed disciplines, slow motion, exceeding the time limit.	DQ LATE FINISH	1.1.4.8
4	Failing to keep the head above the water surface.	DQ SP	1.4.2.5 ; 1.4.2.6
5	Any help, sign or sounds from the athlete's national delegates, coaches or team members.	DQ ASSIST	1.4.2.12
6	Black-Out at the surface (after the airways are out of the water) + Medical Check.	DQ SURFACE BO	1.4.3.2
7	Black-Out under the water (+ 1 day ban) + Medical Check.	DQ UW BO	1.4.3.3
8	False start: The athlete cannot start before the "HORN Signal".	DQ FALSE START	.....4.2.1.4
9	If airways come out during the performance.	DQ SURFACING	.....4.2.2.1 ; 4.2.2.2
10	Must touch the edge of the swimming pool at each turn and at the end of the dive.	DQ WALL TURN	.....4.2.2.4

FINE CASE	
1.3.1.3	In case of no show during the World Championships the athletes will be declared DNS and a penalty of 300 € (euros) will be applied to the team or individually for masters.