

113 全民運臺中市水上救生代表隊遴選細則

一、個人項目：依個人成績優劣排序錄取前兩名，備取至第四名為止，之後不再遞補。

- (1) 200 公尺障礙游泳。
- (2) 50 公尺帶假人。
- (3) 100 公尺穿蛙鞋帶假人。
- (4) 100 公尺混合救生。
- (5) 100 公尺穿蛙鞋浮標帶假人。
- (6) 200 超級救生員。

二、團體接力項目：(個人項目前四名者及拋繩最優組，均可參加團體接力項目遴選)

(1) 4 x 50 公尺障礙游泳接力

測驗 50 公尺障礙游泳，取最佳成績前 4 名，棒次排序由掛名帶隊教練決定。

(2) 4 x 25 公尺假人接力 (初選個人項目:50 公尺帶假人正取 4 名人員)

遴選以 50 公尺帶假人成績最佳前 4 名，再模擬各棒次測試最佳成績者擔任。

(3) 4 x 50 公尺混合救生接力

第一棒：游泳 50 公尺。

第一棒選手可送 50 公尺自由式獎狀成績證明，大會同意之賽事為：

- (1)112 年全國運動會
- (2)112 年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽
- (3)112 年全國中區(2)游泳錦標賽
- (4)112 年中華泳協排名賽
- (5)113 年全國中區(1)游泳錦標賽
- (6)113 年全國春季游泳錦標賽
- (7)113 年全國中等學校運動會
- (8)113 年全國大專校院運動會
- (9)2023 年國際賽事，由 FINA 認證採計之成績證明
- (10)依照成績優劣排序錄取最佳選手

第二棒：穿蛙鞋游泳 50 公尺。

第三棒：背浮標游泳 50 公尺/觸壁後脫浮標背帶，抓浮標本體(轉正確方式)踢腿 50 公尺(以雙手握浮標或身體任何一部份觸牆為結束。)

第四棒：假人填裝半水位，事先套扣上浮條，由假人扶持員將其面朝出發端並貼著池壁，背帶掛在仰式出發把手，選手著蛙鞋於水中出發，一手握在仰式出發把手。假人扶持員於發令後，必須立即放開假人，不得有繼續扶持或助推任何助力施予假人。受測選手在聞發令聲後即可放開仰式出發握把，並穿戴背帶將假人拖帶 50 公尺觸壁結束。

(4) 4 x 50 公尺拖溺者接力

第一棒：游泳 50 公尺。

第一棒選手可送 50 公尺自由式獎狀成績證明，大會同意之賽事為：

- (1) 112 年全國運動會
- (2) 112 年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽
- (3) 112 年全國中區(2)游泳錦標賽
- (4) 112 年中華泳協排名賽
- (5) 113 年全國中區(1)游泳錦標賽
- (6) 113 年全國春季游泳錦標賽
- (7) 113 年全國中等學校運動會
- (8) 113 年全國大專校院運動會
- (9) 2023 年國際賽事，由 FINA 認證採計之成績證明
- (10) 依照成績優劣排序錄取最佳選手

第二棒：穿蛙鞋游泳 50 公尺。

第三棒：穿蛙鞋背浮標游泳 100 公尺。

第四棒：選手於水中出發，一手握在仰式出發把手，受測選手在聞發令聲後即可放開仰式出發握把，受測選手自行拿取出發平台旁邊之救生浮條，自行穿戴救生浮條，救生浮條位置必須在雙臂下位置，並扣好 O 型環後，仰臥游泳完成 50 公尺。

(5) 4 x 50 公尺男女混合(2 男 2 女)救生員接力

第一棒：游泳 50 公尺。

第一棒選手可送 50 公尺自由式獎狀成績證明，大會同意之賽事為：

- (1) 112 年全國運動會
- (2) 112 年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽

- (3) 112 年全國中區(2)游泳錦標賽
- (4) 112 年中華泳協排名賽
- (5) 113 年全國中區(1)游泳錦標賽
- (6) 113 年全國春季游泳錦標賽
- (7) 113 年全國中等學校運動會
- (8) 113 年全國大專校院運動會
- (9) 2023 年國際賽事，由 FINA 認證採計之成績證明
- (10)依照成績優劣排序錄取最佳選手

第二棒：穿蛙鞋游泳 50 公尺。

第三棒：徒手帶假人 50 公尺

假人滿水位，選手於水中出發，一手握在仰式出發把手，一手可以托在假人正確位置。由假人扶持員將假人底部貼著池壁，假人扶持員於發令後，必須立即放開假人，不得有繼續扶持或助推任何助力施予假人，受測選手在聞發令聲後即可放開仰式出發握把，並將假人以正確姿勢拖帶 50 公尺觸壁結束。

第四棒：穿蛙鞋帶假人 50 公尺

假人滿水位，選手著蛙鞋於水中出發，一手握在仰式出發把手。由假人扶持員將假人頭部距離岸邊 1.5 公尺處，受測選手在聞聽發令聲後即可放開仰式出發握把，另一手將假人轉向並托在假人正確位置，以正確姿勢拖帶 50 公尺觸壁結束。

假人扶持員於發令後，必須立即放開假人，不得有繼續扶持或助推任何助力施予假人。

(6) 拋繩救生

各單位可以組隊遴選拋繩救生，男女各兩組為限。

備 註：規 則 請 參 閱 中 華 民 國 水 上 救 生 協 會

http://www.ctwlsa.org.tw/e_news.php?id=3460