

臺中市體育總會水上救生委員會

議長盃水上救生競技錦標賽競賽規則

競賽規則：

- (一) 游泳項目採用國際游泳總會 (FINA) 經中華泳協頒佈最新 (2023-2025) 之游泳規則。
- (二) 水上救生項目採國際救生總會 (ILS) 最新水上救生競賽規則。
- (三) 其他未明文規定者，以本次競賽規則之規定條文執行之。
- (四) 各項比賽均採計時決賽辦理。

競賽器材：

- (一) 假人、救生浮標、障礙網、救生繩及救生圈等統由承辦單位提供。
- (二) 參加使用到蛙鞋項目部分之選手，請自備符合規定之蛙鞋 (65 公分×30 公分以內)。
- (三) 蛙鞋於賽前進行檢錄時請交由檢錄組檢查，合格者貼上檢驗員簽名標籤。

相關規定：

選手應依賽程表提前於比賽前 20 分鐘出場檢錄，若經裁判員檢錄 3 次未到者，則取消比賽資格。

泳帽規定：各隊參加團體或接力比賽項目及同隊輔助隊友之泳帽，2 人或 4 人所戴之泳帽顏色和款

(樣) 式等均應相同，違者取消比賽資格。

服裝規定：依 FINA 與 ILS 比賽選手泳裝之規定，全面禁止選手穿著鯊魚裝參賽，比賽泳裝僅可使用

紡織材質製成，且泳衣不得覆蓋四肢，男選手的泳衣從肚臍以下到膝蓋以上，女選手的泳衣從頸部

以下到膝蓋以上，泳衣厚度為 0.8~1mm，不得使用拉鍊或任何固定系統，同時參賽選手身上不得

貼有任何膠布或貼紮繃帶及戴飾品、手錶等。

著衣游泳服裝規定：應以一般居家服參賽，非改良或專為運動設計之特殊服裝。

禁止穿著鯊魚裝、三鐵衣、跑步裝、韻律裝等制式緊身衣褲或具有浮力之防寒衣、防寒背心等

。服裝僅可使用紡織具可透氣，能滲水材質製成。

上衣：不得穿著背心，袖子必須覆蓋整個肩膀，不可束口，其長度需覆蓋過肚臍。

長褲：褲管不可束口，長度需覆蓋過腳踝。

退場規定：水上救生比賽依 ILS 比賽規定，各項比賽選手抵達終點後，均應留在原水道（接力賽最

後一棒），俟裁判長吹哨示意後才可離池，比賽過程中選手如有犯規，裁判將在此時告知選手無異

議後離池，事後各隊不得以此違規為由提出抗議。

項目規則：

***抬頭捷泳**

比賽內容

- (一)參賽者聞出發動令後，以淺跳式入水法出發。
- (二)入水後得以伸臂豚腰在水中藉力潛進，惟在 15 公尺前頭部需露出水面。(頭部之定義：自頭頂至下顎，不含頸部位置)
- (三)其後，保持抬頭姿式以捷泳游完全程。結束時，得以身體任何一部份觸壁。

取消資格

- 1.游進過程中，穿戴泳鏡部位沒入水中（因游進速度揚起之水浪不在此限）。
- 2.除出發與轉身，過程中未保持泳鏡露出水面。
- 3.泳鏡未配戴在正常正確位置。
- 4.未以抬頭捷泳姿勢游完全程。

***註：**選手得不配戴泳鏡，但在游進過程以鼻子需露出水面作為依準。

***抬頭蛙泳**

比賽內容

- (一)參賽者聞出發動令後，以淺跳式入水法出發。
- (二)入水後依游泳相關規則，水中得作一次大划臂動作（長划至大腿側）及一次划臂間之豚式踢腿，（雙手分划開始至結束間）。
- (三)其後，雙手開始分划至最寬點，開始內收前頭部必須露上水面，其後需保持抬頭姿勢（泳鏡或眼睛位置在水面上）以蛙泳游完全程。結束時，雙手需同時觸壁。

取消資格

- 1.游進過程中，泳鏡沒入水中（因游進速度揚起之水浪不在此限）。
- 2.除出發與轉身，過程中未保持泳鏡露出水面。
- 3.結束時，雙手未同時觸壁。
- 4.泳鏡未配戴在正常正確位置。
- 5.未以抬頭蛙泳姿勢游完全程。

***註：**選手得不配戴泳鏡，但在游進過程以鼻子需露出水面作為依準。

***50 公尺著衣游泳（上衣）（國小中年級）（上衣、長褲）（國小高年級）**

比賽內容

- (一)參賽者自行穿著符合大會規定之短袖服裝（上衣、長褲），聞出發動令後，以自由方式入水法出發。
- (二)入水後依游泳相關規則，在 15 公尺前頭部需露出水面。以自由姿式游完全程。結束時，得以身體任何部位觸壁。
- (三)游進過程至結束，衣服、褲子若未完全離開身體，以任何方式抵達終點皆不計違規。
- (四)服裝規定：需以一般居家服參賽，非改良或專為運動設計之特殊服裝。

禁止穿著鯊魚裝、三鐵衣、跑步裝、韻律裝等制式緊身衣褲或具有浮力之防寒衣、防寒背心等。服裝僅可使用紡織具可透氣，能滲水材質製成。

上衣：不得穿著背心，袖子必須覆蓋整個肩膀，長度需超過肚臍。

長褲：褲管長度需超過整個腳踝。

取消資格

1.游進過程中，脫除上衣或長褲（完全離開身體）。

2.未游完全程。

***50 公尺救生圈救援（二人）（國小低年級）**

比賽內容

(一)參賽選手二人一組，第一位選手先入水游至 25 公尺處（22.5～27.5 等候區內）踩水等待。

(二)第二位選手聞出發信號後，持救生圈跳入水中，（得先行拋出，但不得跨越他人水道）攜救生圈採自由方式游至等候區進行救援。

(三)原第一位水中待援選手需在（22.5～27.5 等候區內）扶上救生圈，兩人至少必須保持一隻手不得離開救生圈同時游至對岸，以救生圈或雙人中至少有一人用身體任何部位觸壁為完成。

(四)第二位選手攜帶救生圈游往等候區過程，不需全程扶持救生圈。惟，進入等候區內，雙人需扶持救生圈始得游離。

(五)雙人得以自由方式保持至少一手扶助救生圈同時游進，直至完成賽事。

取消資格

1.拋救生圈跨越其他水道。（救生圈 1/2 以上面積超越）

2.離開等候區後，二人未全程保持至少一手扶持救生圈。

3.未觸壁完成比賽。

***50 公尺 搭肩之泳帶人（二人）（國小中年級）**

比賽內容

(一)參賽選手二人一組，第一位選手先入水游至 25 公尺處（22.5～27.5 等候區內）踩水等待。

(二)第二位選手聞出發信號，入水後依游泳相關規則在 15 公尺前頭部露出水面（頭部：自頭頂至下顎，不含頸部位置）採自由方式游至等候區。

(三)原第一位水中待援選手需在（22.5～27.5 等候區內）雙手搭上第二名選手後方肩膀，兩人離開等候區（22.5～27.5）以前需完成該動作。

(四)二名選手以此一前一後姿勢，游完後續 25 公尺，二人其中一者以身體任何一部位觸壁即以完成賽事。

取消資格

1.未在等候區內完成接續的搭肩動作。

2.離開等候區後，第二位選手未全程保持雙手搭住前者肩膀。

3.未觸壁完成比賽。

***4×50 公尺 穿蛙鞋用浮標 接力（國小中年級）**

比賽內容

(一)參賽選手四人一組，第一位選手著蛙鞋背救生浮標，聞出發信號後跳入水中，以自由方式游 50 公尺。

(二)第二位選手著蛙鞋在對岸折返端水中等待，第一位選手抵達觸壁後，將浮標交給第二位選手背上，自行脫去蛙鞋置於岸上，其後雙手握住浮標（不得捉繩索或扣環），讓第二位選手背上浮標後採自由方式拖回。

(三)第三、四位選手過程同第二位選手。

(四)後方選手需在折返端 10 公尺以內（以頭部為準）雙手扶上救生浮標，不可助划，但得以任何方式踢腿至對岸，並且在前方選手抵達觸壁前，雙手不得離開浮標本體。

(五)最後至少有一人用身體任何部位觸壁為完成。

取消資格

- 1.接棒選手離開折返端 5 公尺以後，未完成接棒動作，
- 2.浮標繫繩於 10 公尺前未伸直。
- 3.前一位選手未觸壁前，後續接棒選手碰觸到浮標任何一部份。
- 3.交接後，前一位選手雙手未按規定扶在浮標上。
- 4.各棒次褪下之蛙鞋，需放置於岸上，如掉落水中妨礙他隊進行比賽，取消資格。
- 5.未觸壁完成比賽。

*200 公尺 障礙游泳（50 公尺 / 100 公尺 障礙游泳）



比賽內容

- (一)選手聞出發信號後跳入水中，採自由式游 200 公尺（50 / 100 公尺），並來回潛過 8 道（2 / 4 道）水中障礙網後碰觸終點。
- (二)選手入水後，在潛過第一道水中障礙網前及每次潛過水中障礙網後，與每次觸牆轉身後要潛過水中障礙網之前均需浮出水面。
- (三)選手每次潛過水中障礙網後，可借助蹬池底浮出水面。「浮出水面」意指選手的頭部露出水面。
- (四)比賽時選手身體若觸碰或衝撞障礙網，該舉動不被界定為取消資格。

設備

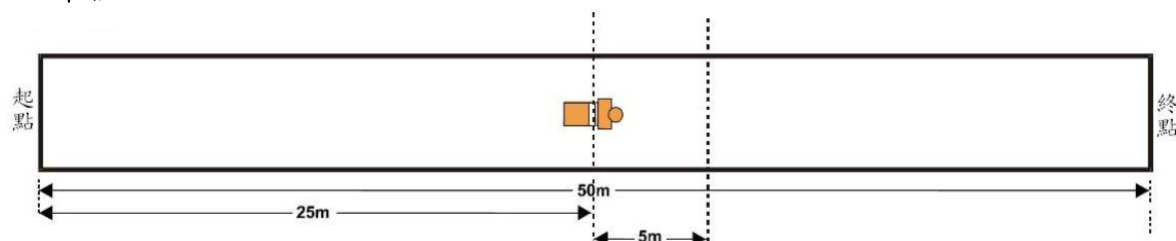
障礙網：水中障礙網應與水道繩水平方向成垂直並成一直線固定排列在水中。

第一道障礙網距起點 12.5 公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁 12.5 公尺處。兩道障礙網之間的距離為 25 公尺。

取消資格

- 1.選手由障礙網上方越過，且未立即越回或潛回，重新由障礙網下方潛過。
- 2.入水後及每次轉身未回到水面。
- 3.潛過水中障礙網後，未回到水面。
- 4.轉身時沒有及無效碰觸池壁。
- 5.沒有或無效碰觸終點池壁。

*50 公尺 帶假人



比賽內容

- (一)選手聞出發信號後跳入水中，以自由式游 25 公尺，然後下潛帶起沉於水底的假人回到水面，並在距離放置假人處之 5 公尺內，轉成正確的帶假人姿勢，並帶回終點。
- (二)選手自水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

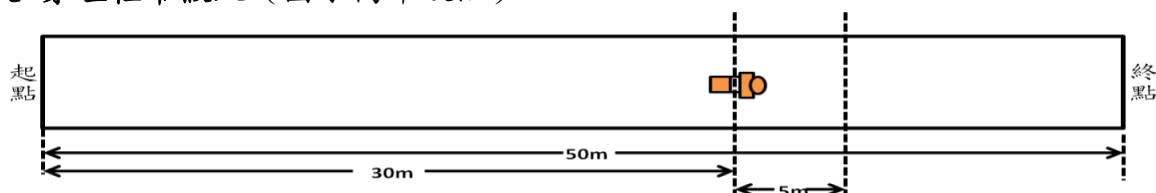
設備

- 1.假人：此項假人內部需裝滿水並密封。選手必須使用承辦單位所提供的假人。
- 2.假人放置：假人須放置於水深 1.80 公尺至 3.00 公尺的地方。若水深超過 3 公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達到置於規定的深度。
擺放時，假人背部朝下，頭朝終點，胸部的橫線置於水道 25 公尺處。
- 3.帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部超過 5 公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

取消資格

- 1.潛入水中撈取假人前未先浮出水面。
- 2.在水中借助泳池的設施帶起假人（如水道繩、台階、排水管或水中設施等）不包括池底。
- 3.假人頭部超過 5 公尺界線之前，未轉成正確帶假人姿勢。
- 4.採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。
- 5.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下（參閱附則假人相關新規定）。
- 6.未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7.沒有或無效碰觸終點池壁。

*50 公尺 穿蛙鞋帶假人（國小高年級組）



比賽內容

- (一)選手（著蛙鞋），聞出發信號後跳入水中，以自由方式游 30 公尺，於帶起假人前需上水面。
- (二)然後下潛帶起沉於水底的假人再回到水面，並在距離假人放置處 5 公尺內，將假人轉成正確的帶人姿勢，並帶回終點線。
- (三)選手自水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

設備

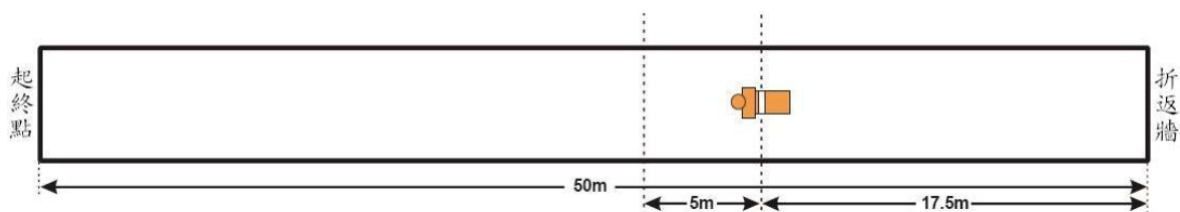
- 1.假人：本項目假人內部應裝滿水並封住。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- 2.假人放置：假人須放置在水深 1.8 公尺至 3 公尺的地方。若水深超過 3 公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物上），以達到置放於規定的深度。
置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道 30 公尺處。
- 3.帶假人浮出水面：帶起假人後，於假人頭部超過 5 公尺界線前，選手應轉成正確帶假人的姿勢。
- 4.蛙鞋脫落後重穿：

比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好繼續比賽，只要仍以正確方式控制假人（參閱 4.3 節），就不算違規。選手不得要求在另一場重賽。

取消資格

- 1.潛入水中帶起假人前未先浮出水面。
- 2.在水中借助泳池設施帶起假人（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。
- 3.在假人頭部超過 5 公尺界線前，未轉成正確帶假人的姿勢。
- 4.採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。
- 5.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。
- 6.未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7.沒有或無效碰觸終點池壁。

*100 公尺 混合救生



比賽內容

- (一)選手聞出發信號後跳入水中，以自由式游 50 公尺到轉身池壁。
- (二)轉身後潛泳到距離轉身池壁 17.5 公尺處，將沉於水底的假人撈起。
- (三)需於 5 公尺內將假人帶出水面，然後帶假人直到觸及終點。
- (四)在轉身時可以換氣，轉身後，腳一離開池壁就不可再換氣，
- (五)潛泳直到帶起假人回到水面。水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

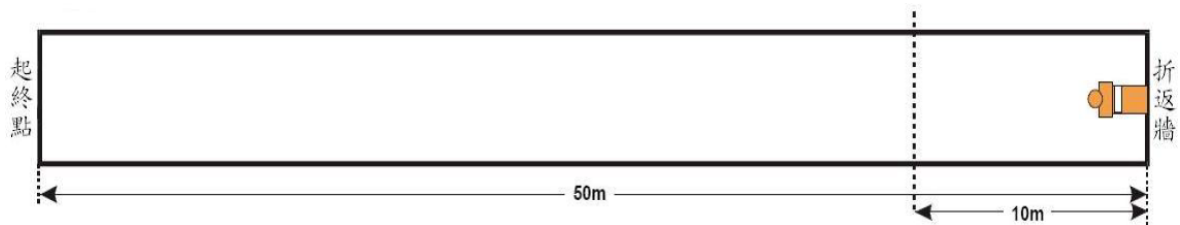
設備

- 1.假人：此項假人內部需裝滿水並密封。選手必須使用承辦單位所提供的假人。
- 2.假人置放：假人須置放於水深 1.80 公尺至 3.00 公尺的地方。若水深超過 3 公尺，假人應置放在平台上（或其他支撐物），以達到置於規定的深度。
擺放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道 17.5 公尺處。
- 3.帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部超過 5 公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

取消資格

- 1.選手在轉身之後、撈起假人之前浮出水面。
- 2.選手轉身後腳離開池壁、撈起假人浮出水面前換氣。
- 3.水中帶起假人浮出水面時，借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中等設施），不包括池底。
- 4.假人頭部超過 5 公尺線前，未轉成正確帶假人姿勢。
- 5.採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。
- 6.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。
- 7.未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 8.沒有或無效碰觸終點池壁。

*100 公尺 穿蛙鞋帶假人



比賽內容

- (一)選手穿蛙鞋聞出發信號後，跳入水中，以自由式游 50 公尺。
- (二)然後帶起沉於水底的假人回到水面，並在距離轉身池壁 10 公尺內轉成正確的帶假人姿勢，將其帶回終點。
- (三)帶起假人時，選手不一定要碰到轉身池壁即可潛入水中帶起假人。
- (四)選手在水中帶起假人時，可藉助蹬池底返回水面。

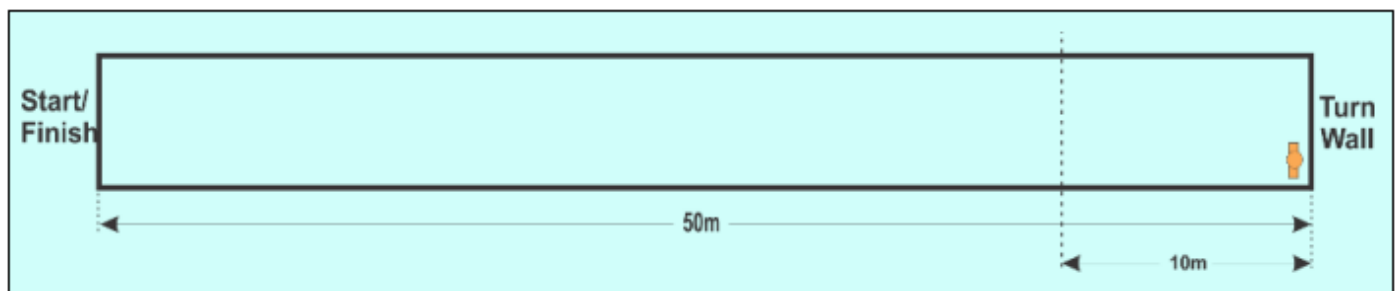
設備

- 1.假人、蛙鞋：此項假人內部需裝滿水並密封。選手必須使用承辦單位所提供的假人。
- 2.假人放置：假人須放置在水深 1.80 公尺至 3.00 公尺的地方。若水深超過 3 公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達置放於規定的深度。
擺放時，假人背部朝下平躺於池底，同時假人的底部緊靠轉身池壁，頭朝終點方向。
假若泳池池壁與池底未呈直角，假人應盡量貼緊轉身池壁，從水面上測量，距離最多不得超過 30 公分長。
- 3.帶假人浮出水面：在假人頭部超過 10 公尺界線之前，選手應轉成正確的帶假人姿勢。
- 4.蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好蛙鞋繼續比賽，只要仍保持以正確的方式帶著假人（請參閱附則假人相關規定），就不算違規。選手不得要求在另一場重賽。

取消資格

- 1.水中帶起假人浮出水面時，借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中等設施），不包括池底。
- 2.假人頭部超過 10 公尺界線前，未轉成正確的帶假人姿勢。
- 3.採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。
- 4.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。
- 5.未碰觸終點牆之前，已放開假人。
- 6.沒有或無效碰觸終點池壁。

*100 公尺 穿蛙鞋用浮標帶假人



比賽內容

- (一)選手穿蛙鞋背救援浮標聞出發信號後跳入水中，以自由式游 50 公尺。
- (二)觸碰轉身池壁之後，在 10 公尺拾取區內，選手取救援浮標，正確固定於假人身上並將

假人拖帶回終點。

(三)選手觸碰終點池壁，即算比賽完成。

設備

- 1.假人、蛙鞋、救援浮標：比賽時假人裝水，使假人身上中間橫線上沿，漂浮在水平面。選手必須使用承辦單位所提供的假人和救援浮標。
- 2.擺放假人：參賽隊伍應有一位假人扶持員。在裁判長的同意之下，非選手可當假人扶持員，但此扶持員的參賽隊伍需為大會式成員並已經註冊參加該錦標賽的隊伍成員。假人扶持員應穿戴該隊伍泳帽。比賽開始前及比賽時，假人扶持員應正確扶住假人。假人需面對池壁且成垂直之直立姿勢於該隊賽道內。在選手碰觸轉身池壁後，假人扶持員應立刻放開假人。假人扶持員不得將假人推給選手或推向終點方向。比賽時，假人扶持員不允許入水。
- 3.帶救援浮標出發：出發時，在各自的比賽水道之適當位置內，依選手自己的需求擺放救援浮標及浮標繩。選手應該確定救援浮標和浮標繩的位置正確與安全。
- 4.穿戴救援浮標：穿戴救援浮標時，背帶必須正確的斜背或套過一邊肩膀。若出發時救援浮標穿著正確，在選手游近假人或拖帶假人期間，如果背帶滑落至手臂或手肘者，不算違規。
- 5.正確固定假人：選手在第一時間碰觸轉身池壁之後，必須在 10 公尺轉接區內，將救援浮標本體環繞於假人身上的雙臂之下並將扣夾扣住○型扣環以正確的固定假人。選手在接觸假人之前，必須先以自由式游完 50 公尺並碰觸池壁。
- 6.假人拖帶：選手必須拖帶假人「非托帶」假人。選手必須拖帶著正確固定且口或鼻維持在水面之上的假人。在假人的頭部通過 10 公尺線之前，救援浮標的繩索必須盡快完全伸直。
選手必須在行進間不延遲或妨礙賽事的情況下，儘可能提早讓救援浮標繩索完全伸直。假如救援浮標本體和假人完全分開者，選手即被取消資格。在拖帶期間，救援浮標本體滑落造成浮標本體僅固定住假人的單邊手臂下，仍維持「正確固定」，且假人的口或鼻在水面之上者，選手不算違規。
只要假人之口或鼻在水面之上，同時假人和救援浮標沒有分離的情形下，選手可以停下來，重新固定假人身上的救援浮標，在 10 公尺界線之後需要重新固定假人身上的救援浮標，此時浮標繩未能完全伸直，皆不算違規不被取消資格。
- 7.蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好蛙鞋繼續比賽，只要仍以正確的方式拖帶假人，就不算違規。請參閱附則假人相關規定，選手不得要求重賽。
- 8.救援浮標有瑕疵：在比賽當中，於裁判長的指示之下，如救援浮標、繩索或背帶出現技術上的瑕疵時，裁判長可以允許該隊重賽。

取消資格

- 1.以救援浮標固定假人時，利用任何泳池設施協助（如水道繩、台階、排水管或水中等設施）。
- 2.選手觸及轉身池壁後，假人扶持員未立即放開假人。
- 3.假人扶持員將假人推向選手或終點方向。
- 4.假人扶持員未將假人正確放置或在選手觸及轉身池壁接過假人後，扶持員仍接觸著假人。
- 5.假人扶持員進入水中或進入水中干擾其他選手成績表現或干擾賽事的判決。
- 6.在 50 公尺處，未觸及池壁先接觸假人。
- 7.不正確的固定救援浮標在假人身上（例如：浮標未圍繞假人身上的雙臂之下並扣住○型扣

環)。

8.未在 5 公尺轉接區內，將救援浮標固定於假人身上（以假人的頭部做判斷）。

9.在假人的頭部通過 10 公尺線之前，救援浮標的繩索未完全伸直。

10.假人的頭部通過 10 公尺界線後，完全伸直的救援浮標未正確的帶著假人（選手停下重新固定假人除外）。

11.以手推或手托帶，替代拖帶假人的方式。

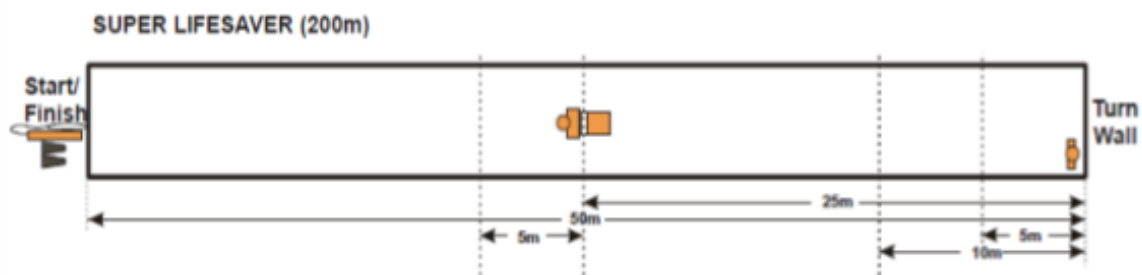
12.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。

13.在救援浮標，經正確固定在假人身上之後，浮標與假人分離。

14.碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。

15.沒有或無效碰觸終點池壁。

200 公尺 超級救生員



比賽內容

(一)選手聞出發信號後跳入水中，以自由式游 75 公尺。

(二)下潛帶起沉於水底的假人回到水面，並在距離假人放置處 5 公尺內，將假人轉成正確的帶假人姿勢。

(三)將假人帶回轉身池壁。在碰觸轉身池壁之後放開假人。

(四)選手取得事先置於池邊岸上之救援浮標和蛙鞋在水中穿好，並以自由式游 50 公尺。

(五)在觸碰轉身牆後，於 5 公尺轉接區內，選手應將救援浮標正確固定於假人身上的雙臂之下，拖假人回終點。

(六)選手碰觸終點池壁，即算完成比賽。

設備

1.假人、蛙鞋、救援浮標：選手必須使用承辦單位所提供的假人和救援浮標。

2.放置蛙鞋與救援浮標：出發前，選手應將蛙鞋與救援浮標放置於池邊「非跳台上」限制在比賽水道線範圍內。

3.放置被帶的假人：假人內部需裝滿水並封住。假人須放置在水深 1.80 公尺至 3.00 公尺的地方。

水深超過 3 公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達到置放規定的深度。擺放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道 25 公尺處。

4.放置被拖的假人：假人裝水，使假人身上中間橫線上沿，漂浮在水平面。

參賽隊伍應有一位假人扶持員。在裁判長的同意之下，非選手可當假人扶持員，但此扶持員的參賽隊伍需為已經註冊參加本錦標賽的賽隊成員。假人扶持員應穿戴該隊伍泳帽。

比賽開始前，假人扶持員應正確扶住假人，假人需面對池壁且成垂直之直立姿勢，在該隊賽道內。

在選手碰觸轉身池壁後，假人扶持員應立刻放開假人。假人扶持員不得將假人推給選手或

推向終點方向。比賽時，假人扶持員不允許入水。

- 5.帶起第一具假人浮出水面：選手自水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。帶起假人後，於假人頭部超過 5 公尺線前，選手應轉成正確的帶假人姿勢。
- 6.穿戴救援浮標與蛙鞋：選手在第一時間觸碰轉身池壁後，可鬆開第一具假人。選手在水中穿戴蛙鞋及救援浮標，並以自由式游 50 公尺。
- 7.穿戴救援浮標：穿戴救援浮標時，背帶必須正確的斜背或套過一邊肩膀。若出發時救援浮標穿著正確，在選手游近假人或拖假人期間，如果背帶滑落至手臂或手肘者，不算違規不被取消資格。
- 8.固定假人：選手在第一時間碰觸轉身池壁之後，必須在 10 公尺轉接區內，將救援浮標本體環繞於假人身上的雙臂之下，並將扣夾扣住○型扣環以正確的固定假人。
選手在接觸假人之前，必須先以自由式游完 50 公尺並碰觸池壁。
- 9.拖假人：選手必須拖假人「非托假人」。選手必須拖著正確固定且口或鼻保持在水面之上的假人。在假人的頭部通過 10 公尺線之前，救援浮標的繩索必須盡快完全伸直。
選手必須在行進間不延遲或妨礙賽事的情況下，盡可能的提早讓救援浮標繩索完全伸直。假如救援浮標本體和假人完全分開者，選手即被取消資格。假如在拖假人期間，救援浮標本體滑落造成浮標本體僅固定住假人的單邊臂下，但仍維持「正確固定」，且假人的口或鼻保持在水面之上者，選手不算違規不被取消資格。
只要假人之口或鼻在水面之上，同時假人和救援浮標沒有分離，選手可以停下來，重新固定假人身上的救援浮標，在 10 公尺界線之後要重新固定假人身上的救援浮標本體時，浮標繩未能完全伸直，皆不算違規不被取消資格。
- 10.蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好蛙鞋繼續比賽，只要仍以正確的方式拖帶著假人，就不算違規。請參閱附則假人相關規定，選手不得要求在另一場重賽。
- 11.救援浮標有瑕疵：在比賽當中，於裁判長的指示之下，如救援浮標、繩索和（或）背帶出現技術上的瑕疵時，裁判長可以允許該隊重賽。

取消資格

- 1.借助泳池的設施帶起假人（如水道繩、台階、排水管或水中等的設施），不包括池底。
- 2.帶起第 1 具假人浮出水面時，假人的頭部超過 5 公尺轉接區界線。
- 3.在假人頭部超過 5 公尺轉接區界線之前，未轉成正確的帶假人姿勢。
- 4.用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定。
- 5.未保持假人口鼻浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。
- 6.選手觸及轉身池壁後，假人扶持員未立即放開假人。
- 7.假人扶持員將假人推向選手或終點方向。
- 8.假人扶持員未將假人正確擺放，或在選手觸及轉身池壁接過假人後，扶持員仍接觸著假人。
- 9.假人扶持員進入水中或進入水中干擾其他選手成績表現或干擾賽事的判決。
- 10.在 150 公尺處，未觸及池壁先接觸假人。
- 11.未正確的固定救援浮標在假人身上(例如：浮標本體未圍繞假人身上與假人的雙臂之下並扣住○型扣環)。
- 12.在 10 公尺轉接區界內，未將救援浮標正確固定於假人身上（以假人的頭部做判斷）。
- 13.在假人的頭部通過 10 公尺線之前，救援浮標的繩索未完全伸直。
- 14.假人的頭部通過 10 公尺界線後，完全伸直的救援浮標未正確的帶著假人(選手停下來重

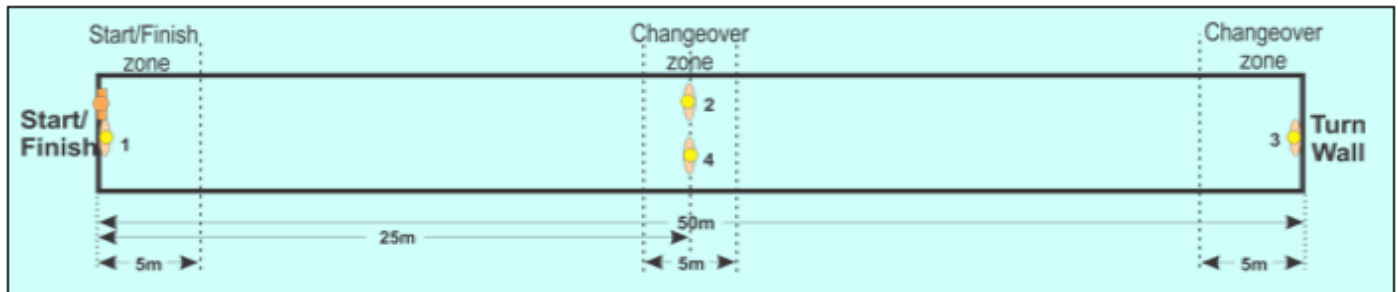
新固定假人除外)。

15.救援浮標經正確固定在假人身上之後，浮標與假人分離。

16.碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。

17.沒有或無效碰觸終點池壁。

***4×25 公尺 帶假人接力**（4×25 公尺帶假人接力 小高組 假人 1/2 水位）



比賽內容

(一)四名選手依序拖帶假人，每人約游 25 公尺。

(二)第一位選手：在水中以單手抓住假人（假人的口或鼻需露出水面），另一手抓住池緣（池壁）或以出發姿勢固定。聞出發信號後，帶假人出發，並在 22.5 公尺至 27.5 公尺間的 5 公尺接力區內將假人交給第二位選手。

(三)第二位選手：第二位選手帶假人游到轉身池壁，碰觸池壁後，再將假人交給在水中等待且至少以單手碰觸池壁或以出發姿勢固定的第三位選手。第三棒需在第二棒碰觸池壁後才可接觸假人。

(四)第三位選手：第三位選手繼續帶假人，在 72.5~77.5 公尺交接區內將假人交給第四位選手。

(五)第四位選手：接著第四位選手將假人帶回終點，並以身體任一部位碰觸終點池壁，即算完成。

(六)所有參賽的選手必須停留在比賽水道的水中，直到裁判示意，該場比賽已完成始可離開。

(七)進入接力區和準備離開接力區的選手才得參與假人交接。只要假人的頭部保持在交接區之內，進入接力區的選手才可以協助將要帶假人離去的選手進行交接；而每一棒的選手只能在接力賽中游一個棒次。

(八)前一棒選手在下一棒抓住假人之前，不得鬆手（選手須至少一人以單手接觸假人）。

(九)出發和接力區域應有旗幟標示，詳細如下：

·出發區域—離出發區池壁五公尺上方。

·泳池中央—於 22.5 公尺及 27.5 公尺處，在水面上 1.5 至 2 公尺高處，分別懸掛一條旗幟。

·轉身池壁—離轉身池壁 5 公尺上方。

(十)選手在接力區域內可蹬池底出發。

(十一)離出發區池壁 5 公尺內，不須依「正確帶假人」的規定（詳如附則假人相關規定），去判定帶假人的動作是否正確。在完成接力賽的終點區內，必須依帶假人的規定判定。

(十二)在池中央和轉身池壁的接力區域內，不須依「帶假人」的規定去判定是否正確帶假人。

設備

假人：比賽時假人需裝滿水且密封（小高組 1/2 水位），選手必須使用承辦單位所提供之假人。

取消資格

- 1.採用不正確的拖帶假人方法，
- 2.未保持假人浮於水面或使假人臉部朝下(參閱附則假人相關新規定)。
- 3.借助泳池設施的協助（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。
- 4.假人交接（換）手時：
 - 在接力區域外交接。
 - 第二棒碰牆前交接。
 - 第三棒未接觸池壁。
- 5.選手帶假人進出接力區進行交接時，借助第三者的協助進行交接。
- 6.在下一棒接觸到假人之前，前一棒放開假人。
- 7.未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 8.沒有或無效碰觸終點池壁。
- 9.一位選手在同場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。

***註：**一旦假人的頭部進入接力區，就不須依「正確帶假人」的規定去判定帶假人的動作是否正確。

但假人的頭部出了接力區，就必須依「正確帶假人」的規定判定。

在第一棒和第二棒及第三和四棒之間的假人交接，應在假人的頭部進入接力區之內的任何時間進行，此交接動作只能在接力區內進行。帶假人離開接力區的選手，當假人的頭部一超出接力區界線時，選手就必須要正確帶著假人。

在第二棒接觸轉身池壁之後，在 5 公尺的接力區之內，他（她）可以幫助第三棒交接。第三棒必須在假人的頭部通過 5 公尺界線時，以正確帶假人的姿勢帶著假人。

*4×50 公尺 障礙游泳接力



比賽內容

- (一)選手聞出發信號後，第一棒跳入水中，採自由式游 50 公尺，須穿過兩道水中障礙網。
- (二)在第一棒碰觸轉身池壁後，第二、三、四棒依序重複以上賽程。
- (三)選手跳水出發後，在第一道障礙網之前和每次潛過水中障礙網之後，必須浮出水面。「浮出水面」意指，選手的頭部露出水平面。
- (四)選手潛過水中障礙網時，可蹬池底回到水面。
- (五)賽時參賽者身體可觸碰或衝撞障礙網，該舉動不被界定為取消資格。
- (六)第一、二和三棒一但完成該趟次之接力，必須在不妨礙其他選手進行比賽的情況下，離開水中。

第一、二和三棒選手，不得再進入水中。

設備

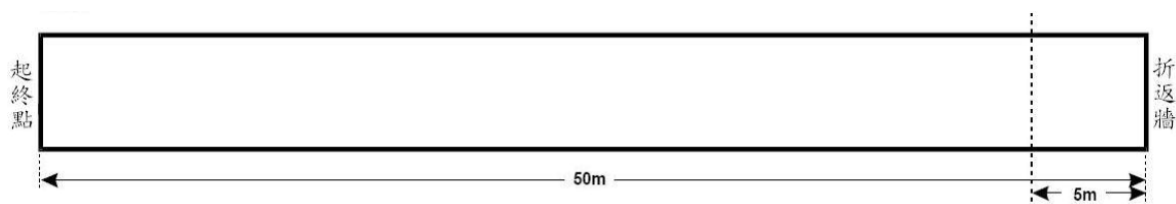
- 1.障礙網：障礙網應與水道繩的水平方向成垂直並成一直線固定排列在水中。第一道障礙網

距起點 12.5 公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁 12.5 公尺處。兩道障礙網之間的距離為 25 公尺。

取消資格

- 1.選手由障礙網上方越過，未立即越回或潛回，然後重新由障礙網下方潛過。
- 2.每次出發跳入水中後，未回到水面。
- 3.潛過每一道障礙網後，未回到水面。
- 4.同位選手擔任二段或以上的賽程。
- 5.在前一位選手未觸牆前出發。
- 6.沒有或無效碰觸終點池壁。
- 7.一位選手在同場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。

*4×50 公尺 混合救生接力



比賽內容

- (一)第一棒選手不穿蛙鞋，聞出發信號後跳入水中，以自由式游 50 公尺。
- (二)第二棒在第一棒碰觸池壁後，穿蛙鞋跳水出發游自由式 50 公尺。
- (三)第三棒背救援浮標，在第二棒碰觸池壁後跳水出發，以自由式游 50 公尺，碰觸池轉身池壁。
- (四)第四棒穿蛙鞋在水中，至少一手抓住轉身池沿或以出發姿勢固定於池壁等候穿戴浮標背帶。當第三棒碰觸轉身池壁，第四棒再接過第三棒的救援浮標，穿好背帶。第三棒雙手轉抓住浮標本體扮演「溺者」，讓第四棒拖帶游 50 公尺抵達終點。
- (五)第四棒和第三棒（溺者）兩者必須在離開轉身池壁之後，於超過 5 公尺界線之前，溺者必須抓穩救援浮標本體。
- (六)第四棒碰觸終點池壁時，溺者仍抓住救援浮標本體，即為完成比賽。
- (七)溺者被拖帶時可以踢腿，但不得借助其他外力的協助（划手等行為）。
- (八)溺者必須雙手抓住救援浮標本體，非救援浮標繩或扣環（夾）。
- (九)溺者被拖帶過程中雙手必須抓在救援浮標本體上，但在拖帶過程溺者可以調整手在救援浮標本體的位置，不算取消資格。
- (十)在第三棒碰觸池壁時，第四棒至少必須單手或一手扣緊池沿等待出發，第四棒可以使用手、手臂或腳蹬離池壁。第四棒選手要等到第三棒接觸轉身池壁之後，才可以接觸救援浮標的任何部分，包括背帶或繩索。
- (十一)第一和二棒選手一旦完成他/她自己的棒次賽事之後，必須於不干擾其他任何選手進行比賽的情形下，離開水中。第一棒和第二棒選手不得再入水。

設備

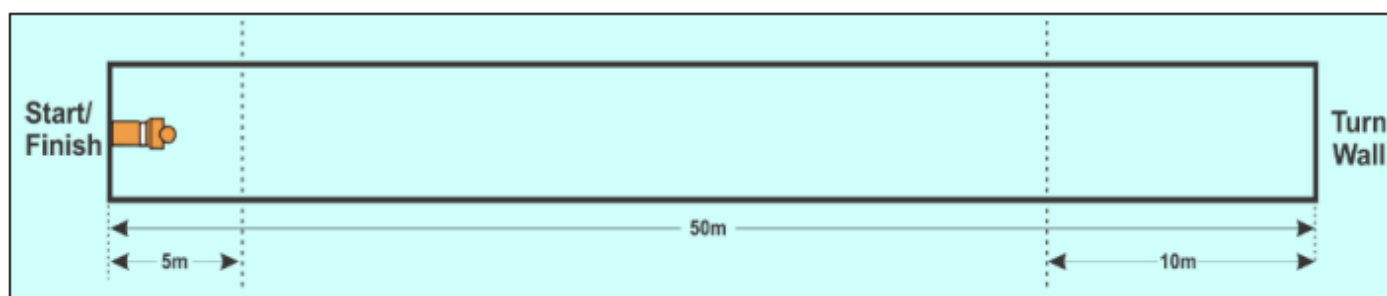
- 1.救援浮標、蛙鞋：選手必須使用承辦單位所提供的救援浮標。
- 2.擺放之適當位置。選手應該確認救援浮標和繩索，擺放於正確且安全的位置。
- 3.穿戴救援浮標：救援浮標的背帶必須正確的套住選手的雙肩或單肩。在選手接近或拖帶中，背帶滑落至手臂或手肘，不會被取消資格。

- 4.拖帶溺者：選手拖帶溺者時救援浮標繩索必須完全伸直。
- 5.蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋，並穿好蛙鞋為該隊繼續比賽，該隊不得要求重賽。
- 6.救援浮標有瑕疵：在比賽當中，於裁判長的指示之下，如救援浮標、繩索或背帶出現技術上的瑕疵時，裁判長可以允許該隊重賽。

取消資格

- 1.於第一和二棒選手，分別未碰觸池壁前，第二和三棒就出發。
- 2.第三棒選手碰觸池壁前，第四棒先接觸救援浮標的背帶繩索或救援浮標的任何部份。
- 3.於第三棒選手碰觸轉身池壁前，第四棒先出發。
- 4.溺者僅抓住救援浮標的繩索或扣環。
- 5.溺者用手撥水助泳前進，或未雙手緊握救援浮標。
- 6.在通過 5 公尺線後，溺者未雙手抓住（失去）救援浮標。
- 7.第四棒選手拖帶溺者時，救援浮標繩索未完全伸直。
- 8.同一位選手擔任兩段（含）以上的賽程（不包括第三位選手轉換成溺者）。
- 9.沒有或無效碰觸終點池壁。
- 10.選手完成該棒次的接力後，又進入水中。

*游泳池救生員接力（4×50m）



比賽內容：

- (1) 第一名選手：出發聲響後跳入水中，第一名選手游 50m，不穿蛙鞋。
- (2) 第二名選手：在第一名選手碰觸池壁後跳入水中，第二位選手穿蛙鞋游 50m，潛水帶假人出水面。第二名選手將假人交給第三名選手前，不必碰觸池壁。注意：第二位選手在出發後帶假人出水前，允許全程潛泳或浮出水面一次以上。
- (3) 第三名選手：第三名選手在水中等待（無蛙鞋），至少用一隻手接觸池壁或出發台。第三名選手可以在假人的頭部出水面前，先觸摸但不能抓住假人。假人的頭部露出水面後，選手可以控制假人並放開接觸池壁或出發台。然後，第三名選手帶假人 50m 碰觸池壁，再將假人交給第四名選手。
- (4) 第四名選手：第四名選手（穿蛙鞋）至少用一隻手碰觸池壁或出發台，直到接觸假人為止。第四名選手在第三名選手觸池壁後才可觸摸假人。然後第四名選手，帶假人至終

點，以身體任何一部分觸池壁。

(5) 第二名選手和第三名選手可以協助下一棒選手，只要假人的頭部保持在接力區內即可。

(6) 接力區應以旗幟標示：

- 第二和第三名選手接力區—距池壁 5m。

- 第三和第四名選手接力區—距池壁 10m。

(7) 在下一位選手抓住假人之前，選手不得放開假人（二位選手的手必須同時與假人接觸）。

(8) 第三和第四名選手，當假人頭頂在接力區內時，不採用「攜帶假人」（3.3 規範）。攜帶假人標準也適用於接力結束時的終點區。

(9) 第三和第四名選手在接到假人後，可以用手、手臂或腳推離池壁。

(10) 當第四名選手正確攜帶假人碰觸池壁時，比賽結束。

(11) 第一、第二和第三名選手在完成比賽後必須離開泳池而不妨礙其他選手。這些選手不可再進入水中。

(12) **找回脫落的蛙鞋**：選手在出發後可找回脫落的蛙鞋，並繼續比賽，但不允許參加另一組預賽。

注意：世界救生錦標賽，每隊應由兩名男子和兩名女子組成。

團隊可以選擇自己的性別順序。

3.17.2 器材

假人：請參閱第 8 章—設施和設備標準及審查程序。假人應完全充滿水並密封。選手必須使用主辦單位提供的假人。

蛙鞋：參見第 8 章-設施和設備標準及檢查程序。

3.17.3 取消資格

除第 2 章中的一般規則以及 3.1 至 3.3 中概述的規則外，以下行為將導致犯規：

(1) 使用 3.3 假人中所述的不正確的假人攜帶技術（DQ19）。

(2) 藉泳池設備的幫助（如：水道繩、台階、排水管）—不包括泳池底部（DQ17）。

(3) 第三名選手在假人的頭部出水面前，放開池壁或抓住假人（DQ59）。

(4) 在假人頭頂通過 5m 線前，第三名選手未以正確動作攜帶假人（DQ18）。

(5) 第四名選手在第三名選手碰觸池壁前，接觸假人（DQ60）。

(6) 交接棒時，第三位選手協助（DQ39）。

(7) 在下一選手抓住假人之前，放開假人（即，交接時兩位選手必須以一隻手接觸假人（DQ43））。

(8) 第四名選手在假人頂部通過 10m 線前，未以正確姿勢帶假人（DQ23）。

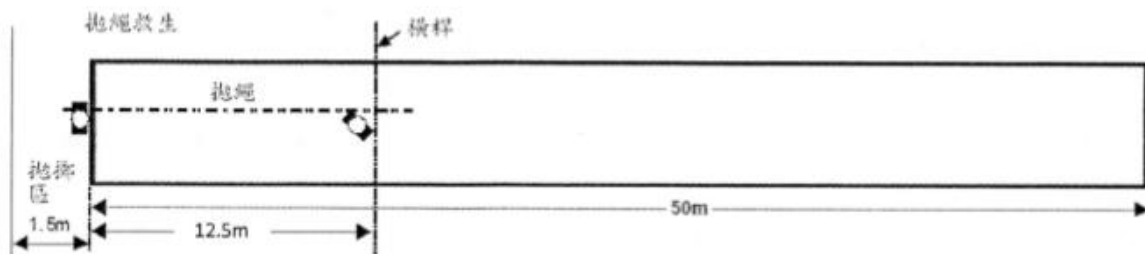
(9) 未碰觸終點（DQ15）。

(10) 一名選手出賽 2 棒以上（DQ40）。

(11) 在前一個選手碰觸池壁前，提早出發（DQ41）。

(12) 選手在完成接力棒次後，重新進入水域（DQ50）。

***拋繩救生（3.5 / 6.5 / 9.5 / 10 / 12.5 公尺）**



比賽內容

本項為有限制時間的比賽。選手拋擲一條浮水性的繩子給在水中距離池邊 12.5 公尺（3.5 / 6.5 / 9.5）

公尺處橫桿前的溺者（同隊隊友擔任），然後將「溺者」拉回終點池壁。

(一)出發：在一長哨聲之下，拋繩者（選手）站立在拋繩區內，「拋繩者」握住救生繩的一端，「溺者」拿著救生繩，入水游至橫桿前，並將繩索完全展開伸直，繩索多餘的部份置於各自水道的橫桿之後。

當發令員喊「預備」（take your marks）時，拋繩者與溺者應迅速採取預備姿勢。當所有選手就位靜止不動時，發令員即發出號令開始比賽。

(二)預備位置：拋繩者站立在拋繩區內，面對溺者，雙腳併攏，雙手自然下垂置於身體兩側，並以單手握住救生繩的末端。溺者在指定水道的橫桿前中央處踩水，以單或雙手同時握住救生繩和橫桿上的指定處。

(三)開始信號後：拋繩者先將繩索迅速回收，然後再拋回給水中溺者，並將在水中的溺者拉回，直到溺者碰觸終點池壁。為了避免任何可能干擾其他賽道選手比賽，溺者不可以出水上岸並應停留在自己的水道中。在裁判長示意比賽終了，發出停止比賽的號令之前，如果試著爬出水面或上池邊，溺者將被取消資格。

同樣的，拋繩者應留於拋繩區內，直到裁判長發出停止比賽號令，示意比賽終了為止。溺者企圖抓到繩索時，拉橫桿是不會受處罰。

(四)拋繩標準：溺者只能在手沒有離開橫桿指定點上之狀態下，用另一手去抓到落在自己水道內的繩子。水道標示物不被視為「在水道內」。溺者可以潛入水中抓取繩子。

在溺者的一隻手抓到救生繩之前，另一手不得離開橫桿指定處。只要溺者全程都保持在指定的水道之內，而且手沒有鬆開他們握住的橫桿指定處，他們在自己水道的位置之內可以用腳或身體的其他部份的策略取得拋繩，以便協助讓他的手可以很快抓到救生繩。

(五)拉回水中溺者：溺者被拉回時，應雙手緊握繩索置於前方，溺者握住繩索的雙手不得往前「爬行」。為安全起見，溺者僅可在要碰觸終點池壁時，鬆開一手去碰觸池壁，此舉動不視為違規，不會取消資格。溺者可以戴泳鏡。

(六)拋繩區：拋繩者不可離開比賽水道及離池邊 1.5 公尺的拋繩區域。若池邊高出地面，則以高出地面部分向後算起 1.5 公尺內。拋繩者最少必須保持一隻完整的腳在拋繩區內。拋繩者在拉繩時，或在裁判發出 45 秒的比賽時間結束前離開拋繩區（被判定雙腳離開拋繩區），將被視為違規而被取消資格。

在不妨礙其他選手比賽，以及最少一腳完全在拋繩區內的情況下，拋繩者身體的任何部位可以碰觸拋繩區或越過拋繩區。拋繩者的腳可以超過拋繩區前方的池緣。

拋繩者只要，於不妨礙其他選手比賽且保持至少一隻腳完整的站在拋繩區之內，就可以將落入其他賽道的繩索回收再拋。選手進入（或跌落）水中將被取消資格。

(七)時間限制：拋繩者應於 45 秒內正確收拋繩及把溺者拉回終點池壁。若繩子拋得太近或落於指定的水道外，拋繩者可在 45 秒之時限之內，重新收回繩索再拋。拋繩者未在 45

秒內將溺者拉回終點視為「未完成」(DNF)。

設備

- 1.繩索：繩索長度應在 16.5 至 17.5 公尺之間，繩子直徑為 8 厘米，可有正負 1 厘米的誤差。選手必須使用大會所提供之繩索。(3.5 公尺項目，繩長 4.5~5.5 公尺)(6.5 公尺項目，繩長 8.5~9.5 公尺)(9.5 公尺項目，繩長 12.5~13.5 公尺)
- 2.硬式橫桿橫跨於離拋繩區池邊起 (3.5 / 6.5 / 9.5) 12.5 公尺處的水面上。允許有正負 0.1 公尺的誤差。

裁判

每一水道應有一位裁判，並位於拋繩者後方，可清楚看到水道之處。泳池 (3.5 / 6.5 / 9.5) 12.5 公尺處之兩側應各有一位裁判。

取消資格

有下列行為將取消資格：

- 1.溺者抓到繩子前，另一隻手離開橫桿上的定點。
- 2.溺者在其水道之外，捉取繩子。
- 3.溺者被拉回時，臉未朝前向著終點。
- 4.溺者被拉回終點時，未以雙手緊握繩子 (溺者為觸及終點池壁，可鬆開一手去碰觸)。
- 5.溺者被拉回時，雙手交換捉繩向前爬行。
- 6.拋繩者從比賽開始後到規定的 45 秒結束訊號聲響前之任何時間內，離開拋繩區(以雙腳離開為準)。
- 7.在比賽終了停止號令發出前，溺者出水上岸。

*註：在規定的 45 秒結束訊號聲響前，無法將溺者拉回終點，將被判定為「未完成」(DNF)。

判決與申訴：

競賽如有爭議，規則中有明文釋意者，以規則之相關判決為主，未有明文釋意者，以現場裁判之判決為終決。

如有不服，得口頭先提出異議，並於該項次競賽結束算起 30 分鐘時間內，提出正式書面申訴，同時繳納新台幣 3000 元保證金，經大會交由技術委員仲裁。

技術委員會仲裁申訴如屬實，即取消判決恢復成績計算，申訴理由若仲裁與事實不符，則與駁回並沒收保證金，納入該賽會經費。

附則：假人相關規定

帶假人浮出水面：選手可蹬池底帶假人浮出水面。但應在假人頭部到達 5 公尺 (帶假人、混合救生

超級救生) 或 10 公尺 (穿蛙鞋帶假人) 內轉以正確方式帶假人。

帶假人：選手必須至少以一隻手帶假人，不可推假人及以下規定：

*避免以假人咽喉、口或鼻托帶。可拖頸但拖帶壓力應位於下巴。

*假人需保持浮於水面，並且臉部朝上。「水面」意指平靜泳池的水面之水平線。臉部超過水平面九十度朝下視為違規。

「推」之定義為假人頭部位於選手頭前方。「帶假人浮出水面」和「正確帶假人」以假人的頭部通過 5 公尺或 10 公尺界線為判定標準。假人接力項目中，在 5 公尺出發區或接力區，不須依「正確帶假人」的標準判定是否違規。

浮標拖假人：選手在拖帶之前，必須在 10 公尺轉接區內正確的固定好假人。所謂「正確」，意指救援浮標本體環繞於假人身上的雙臂之下，而且扣夾扣住○型環以穩固假人。選手必須在超過轉接區 10 公尺的界線後，拖著一具已用浮標正確固定且保持口或鼻在水面之上的假人。在假人的頭部通過 10 公尺界線之前，救援浮標的繩索必須盡快完全展直。選手必須在行進間不延遲或妨礙賽事的情況下，盡可能的提早讓救援浮標繩索完全伸直。假如救援浮標本體和假人完全分開者，選手即被取消資格。假如在拖帶期間，救援浮標本體滑落造成浮標本體僅固定住假人的單邊臂下，但仍維持「正確固定」，且假人的口或鼻在水面之上者，選手不算違規不被取消資格。判定時，裁判的焦點應放在假人的鼻子之上。行進間，由於選手或假人造成的頭部波浪或水流沖擊，而產生水越過假人的口和（或）鼻者，裁判應該不管。「水面」意指平靜泳池的水面之水平線。

假人扶持員：在「穿蛙鞋用浮標帶假人」及「超級救生員」賽事項目中，需要一位假人扶持員，來扶住假人，參賽隊伍的選手成員，可擔任扶假人助手。在裁判長的同意之下，非選手可當假人扶持員，但此扶持員的參賽隊伍需為註冊參加本錦標賽的賽隊成員。比賽開始前及比賽時，假人扶持員扶住假人，假人需面向池壁且垂直之直立姿勢的排定賽道之內。假人扶持員應穿戴該參賽隊伍的泳帽。假人扶持員在該比賽進行期間，不得進入水中。