

中華民國水上救生協會 函

受文者：教育部

會 址：10066 臺北市愛國西路 52 號 2 樓

聯 絡 人：林輝宏

發文日期：中華民國 101 年 2 月 17 日

手 機：0932016161

發文字號：水秘字第 10102109 號

聯絡電話：(02) 23319611

速別：速件

電子郵件：ctwlsa@hotmail.com

密等及解密條件或保密期限：

調整速別	普通件
核准人員	

附件：如主旨

主旨：檢陳「100 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽」競賽
規程一份（如附件），敬請 函轉各縣市政府教育處（局）
加強宣導，鼓勵各校踴躍報名組隊參加，以維學生權益暨
推廣水上安全教育，請 查照。

說明：

- 一、旨揭錦標賽競賽規程奉 鈞部 101 年 2 月 14 日臺體（一）字第 1010024360 號核備在案。
- 二、該項錦標賽訂於 101 年 3 月 17 日（星期六）、18 日（星期日）二天假國立臺灣科技大學（台北市基隆路四段 43 號）舉行。報名日期自即日起至 3 月 2 日止。
- 三、相關競賽事宜已公布本會網站（www.ctwlsa.org.tw），請自行上網查詢下載或電林輝宏組長洽詢。

正本：教育部

副本：本會秘書處、教育訓練組

16

理事長 潘 維 剛

100學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規程

- 一、依據：教育部101年2月14日台體(一)字第1010024360號函核准辦理。
- 二、目的：藉辦理績優甄試水上救生運動錦標賽，鼓勵各級學校將水上安全觀念及救生技術融入日常教育課程中，以有效預防溺水事件之發生，並可儲訓優秀水上救生競賽選手，俾在國際賽事中爭取佳績為國爭光。
- 三、指導單位：教育部
- 四、主辦單位：中華民國水上救生協會
- 五、協辦單位：國立臺灣科技大學
- 六、比賽日期：101年3月17日(星期六)及18日(星期日)兩天。
- 七、比賽地點：國立臺灣科技大學游泳池(臺北市基隆路四段43號)。
- 八、比賽組別：以學校為單位，分國中女子組、國中男子組、高中女子組及高中男子組四組。
- 九、比賽項目及參賽人數：
 - (一)個人項目：(每單位每項限報名2人)
 - 1.200M 障礙游泳
 - 2.50M 帶假人
 - 3.100M 混合救生
 - 4.100M 穿蛙鞋帶假人
 - 5.100M 穿蛙鞋戴救生浮標帶假人
 - (二)團體項目：(每單位限報名1隊)
 - 1.4人×50M 障礙游泳接力
 - 2.4人×25M 帶假人接力
 - 3.4人×50M 混合救生接力
 - 4.拋繩救生(團體2人組)
- 十、報名辦法：
 - (一)即日起至101年3月2日(星期五)止，採電子檔網路mail郵寄及紙本書面郵寄方式辦理報名，逾期不予受理。
 - (二)報名時，請詳填報名表後加蓋單位印信(如附件一)，並繳交1張1吋彩色照片(相片請浮貼於隊職員暨選手相片黏貼表上，如附件二)，掛號逕寄台北市愛國西路52號2樓「中華民國水上救生協會」收。並將報名表與相片電子檔mail至協會 ctwlsa@hotmail.com 與裁判長 morrie@mail.ntust.edu.tw，逾期不予受理。
 - (三)競賽辦法、比賽規則、報名表及相片黏貼表等，請逕自「中華民國水上救生協會」網站 <http://www.ctwlsa.org.tw/> 下載。
 - (四)報名費：免費。
 - (五)保險：
 - 1.各單位應為選手辦理學生平安保險(含休學或延畢生)。
 - 2.主辦單位「中華民國水上救生協會」將為參賽選手，投保新台幣300萬元整意外險。
 - (六)報名連絡人：姜茂勝裁判長，手機：0912-373372。
- 十一、競賽規則：

採用國際救生總會(International Lifesaving Federation, ILS)最新水上救生競賽規則(如附件三)。各項比賽由大會俟報名人數，採用計時決賽或分組預決賽辦理。
- 十二、競賽器材：
 - (一)假人、救生浮標、障礙網及救生繩等統由主辦單位提供。
 - (二)選手需自備符合規定之蛙鞋(限長65公分，寬30公分以內)。
- 十三、獎勵辦法：
 - (一)各競賽項目均取八名，前三名頒發金、銀、銅牌及獎狀，第四名至第八名頒發獎狀，頒給競賽項目獎項，惟錄取名額仍依據本條款隊(人)數規範。

(二)團體總錦標，分國中女子組、國中男子組、高中女子組及高中男子組四組，分別計分。並依各組各單位之總積分，取優勝前四名頒發獎盃，如總積分相同時，以獲得第一名較多者優先，依此類推(如相同者並列)。名次與積分之換算如下：

1.依國際救生總會(ILS)規則規定，團體總錦標之個人、團體與接力成績名次之積分換算如下：

排 名	積 分	排 名	積 分	排 名	積 分	排 名	積 分
第一名	20	第五名	13	第九名	8	第十三名	4
第二名	18	第六名	12	第十名	7	第十四名	3
第三名	16	第七名	11	第十一名	6	第十五名	2
第四名	14	第八名	10	第十二名	5	第十六名	1

2.比賽如遇同名次時，以實際前後名次得分相加平均計算之。

3.選手於決賽檢錄後，若於比賽中違規取消資格(DQ)或無法完成比賽(DNF)均獲得1分。但參賽選手在決賽中，有作弊行為或嚴重違反紀律行為被取消資格者，將無法贏得任何積分。

(三)各競賽項目依實際參賽隊(人)數，按下列名額錄取：

- 1.三隊(人)(含)以下錄取一名。
- 2.四隊(人)或五隊(人)錄取二名。
- 3.六隊(人)或七隊(人)錄取三名。
- 4.八隊(人)或九隊(人)錄取四名。
- 5.十隊(人)或十一隊(人)錄取五名。
- 6.十二隊(人)或十三隊(人)錄取六名。
- 7.十四隊(人)或十五隊(人)錄取七名。
- 8.十六隊(人)(含)以上錄取八名。

(四)各項(組)比賽之最低參賽隊(人)數為二隊，否則取消該比賽項(組)。

(五)接力項目之頒獎名單以參加決賽運動員為準。

十四、比賽爭議之判定與申訴：

(一)有關競賽爭議申訴案件，規則有明文規定者，以裁判之判決為終決；規則無明文規定者，以技術委員會之判決為終決。

(二)如遇有規則無明文規定之爭議，得先以口頭提出申訴，並於比賽結束後30分鐘內，向裁判長或大會技術委員提出書面申訴。未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由該隊領隊或教練簽名。

(三)任何申訴均須繳交保證金新台幣3,000元，如經裁定不受理申訴時，退還其保證金；如經裁定其申訴理由不成立時，沒收其保證金，並列入主辦單位經費收入。

(四)競賽過程中如發生爭議時，運動員、隊職員故意妨礙、延誤比賽或擾亂會場，經裁判或技術委員當場勸導無效，未於10分鐘內恢復比賽時，取消該隊該項繼續參賽之資格，並驅離競賽場地。

十五、相關規定：

(一)比賽當天上午07:30開始辦理報到，並領取秩序冊。

(二)上午08:00於游泳池召開領隊會議，08:40裁判會議，09:10檢錄，09:30正式比賽。

(三)開幕典禮於上午11:00點舉行，請各單位準時參加開幕。

(四)參賽證明：運動員參加比賽時應攜帶大會製發之選手證，否則不得參加比賽。選手證照片非本人之照片，取消比賽資格。

(五)頒獎時，受獎人員之服裝應力求統一整齊。

(六)泳帽規定：各隊參加團體或接力比賽項目隊伍，2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。

(七)服裝規定：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手錶等。

(八)依ILS規定，各項比賽選手抵達終點後，均應留在原水道（團體4人×25M假人接力賽四位參賽選手比完均應留在原水道，其他接力賽項目為最後一棒應留在原水道終點），俟裁判長吹哨示意後才可離池，否則取消資格，比賽過程中選手如有犯規，裁判長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。

(九)比賽期間請配合下列事項：

1.進出國立台灣科技大學時，請配合該校警衛人員之指揮與引導，車輛停放需收停車費1小時30元。

2.活動期間，請協助提醒設施安全使用及維護場地清潔。

(十)大會如有其他規定，得於賽前領隊會議提出補充規定之。

十六、本競賽規程如有未盡事宜，由大會隨時修訂公布實施。

100 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽報名表

校名(隊名)		組別		<input type="checkbox"/> 國女 <input type="checkbox"/> 國男 <input type="checkbox"/> 高女 <input type="checkbox"/> 高男	
領 隊		教 練			
管 理		隊 長			
聯 絡 人		聯絡人手機			
聯絡 e-mail					
通 訊 處					
比 賽 項 目		選 手 姓 名	出 生 年 月 日	身 分 證 統 號	最 佳 成 績
1	200M 障礙游泳(2人)	1.			
		2.			
2	50M 帶假人(2人)	1.			
		2.			
3	100M 混合救生(2人)	1.			
		2.			
4	100M 穿蛙鞋帶假人(2人)	1.			
		2.			
5	100M穿蛙鞋用 救生浮標帶假人(2人)	1.			
		2.			
6	4人×50M 障礙游泳接力	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
7	4人×25M 帶假人接力	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
8	4人×50M 混合救生接力	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
9	拋繩救生(團體2人組)	1.			
		2.			
蓋 印 信 處	備 註	一、上列參賽項目請填寫 12 個月內最佳成績，據以編配 比賽組別與水道，未填具者由大會抽籤編配。 二、請於 101 年 3 月 2 日(星期五)前，填妥本報名表並加蓋單 位印信後，並繳交 1 張 1 吋彩色照片(相片請浮貼於隊 職員暨選手相片黏貼表)，函報 10066 台北市愛國西路 52 號 2 樓「中華民國水上救生協會」收。並將報名表 與相片電子檔 mail 至協會 ctwlsa@hotmail.com 與裁 判組 morrie@mail.ntust.edu.tw，逾期不予受理。選 手資料請詳實填寫，以便辦理保險事宜。 三、競賽辦法、比賽規則、報名表及相片黏貼表等，可逕 自「中華民國水上救生協會」網站 http://www.ctwlsa.org.tw/ 下載。 四、報名連絡人：姜茂勝裁判長，手機：0912-373-372。			

100 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽
隊職員暨選手相片黏貼表(一)

校 名(隊名)					
職稱	領 隊	教 練	管 理	隊 長	
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	
姓名					
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員	
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	
姓名					
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員	
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	
姓名					

**100 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽
隊職員暨選手相片黏貼表(二)**

校 名(隊名)					
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處
姓名					
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處
姓名					
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員
1 吋 相 片	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處	彩色相片 1 吋相片 1 張 浮貼處
姓名					

※本表請自行影印黏貼。

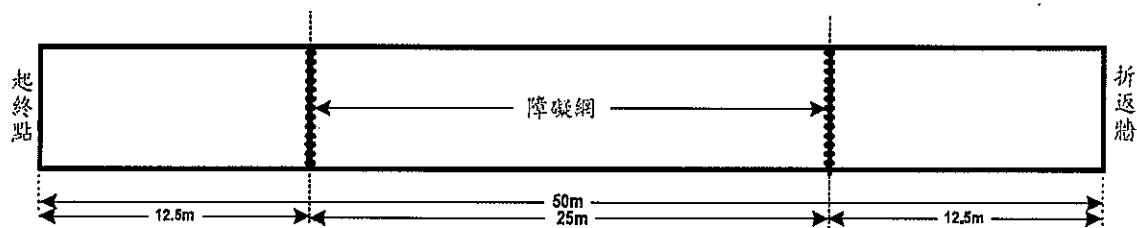
100學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規則

一、比賽項目

個人項目		團體項目	
項次	項目名稱	項次	項目名稱
1	200M障礙游泳	6	4×50M障礙游泳接力
2	50M帶假人	7	4×25M帶假人接力
3	100M混合救生	8	4×50M混合接力
4	100M穿蛙鞋帶假人	9	拋繩救生
5	100M穿蛙鞋戴救生浮標帶假人		

二、競賽規則

1. 200M 障礙游泳



比賽內容

選手聞出發信號後跳入水中，採自由式游200公尺，並來回潛過八次水中障礙網後碰觸終點。

- (1) 選手入水後，在潛過第一道水中障礙網前潛過水中障礙網後，及每次觸牆轉身後要潛過水中障礙網前，均應浮出水面。
- (2) 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。
- (3) 比賽時選手身體可觸碰或衝撞障礙網，該舉動不被界定為取消資格。

設備

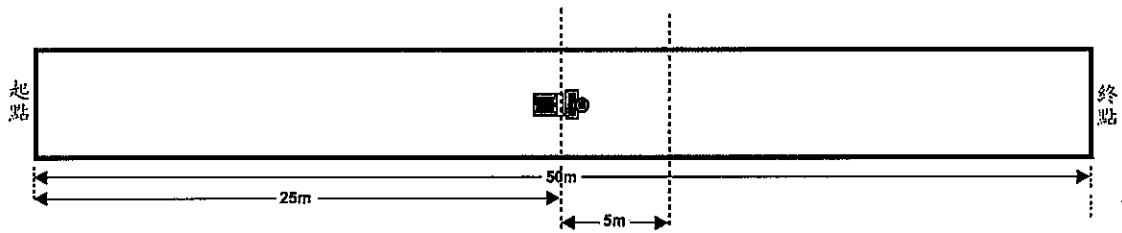
障礙網 (長2.4公尺高0.7公尺)：水中障礙網應與水道繩的水平方向成垂直，並成一直線固定排列在水中。第一道障礙網距起點12.5公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁12.5公尺處。兩道障礙網之間的距離為25公尺。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

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

2. 50M 帶假人



比賽內容

選手聞出發信號後跳入水中，以自由式游25公尺，然後下潛帶起置於水底的假人回到水面，並在距離假人放置處5公尺內，將假人完成正確的帶人姿勢，並帶回終點線。選手自水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

設備

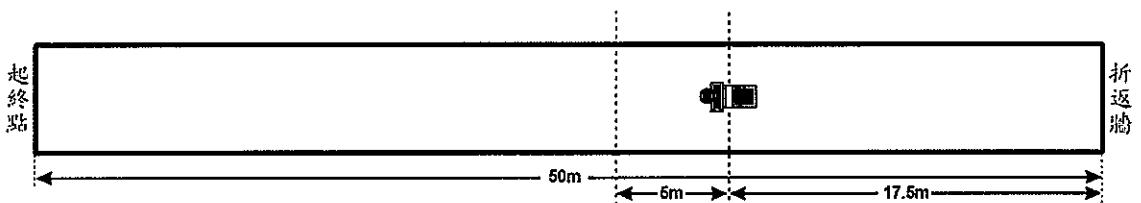
- (1)假人：本項目假人內部應裝滿水並封住。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人放置：假人須放置在水深1.8公尺至3公尺的地方。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物上），以達到置放於規定的深度。置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道25公尺處。
- (3)帶假人浮出水面：帶起假人後，於假人頭部超過5公尺界線前，選手應完成正確帶假人的姿勢。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (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，未完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)未保持假人的口或鼻在水面上（參閱附則假人相關規定）。
- (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。

3. 100M 混合救生



比賽內容

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，轉身後潛泳到置於距離轉身池壁17.5公尺處置於水底的假人。選手需於5公尺內將假人帶出水面，然後帶假人至終點。選手在轉身時可以換氣，轉身後腳一旦離開池壁，應潛泳直到帶起假人之前不可換氣，在水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

設備

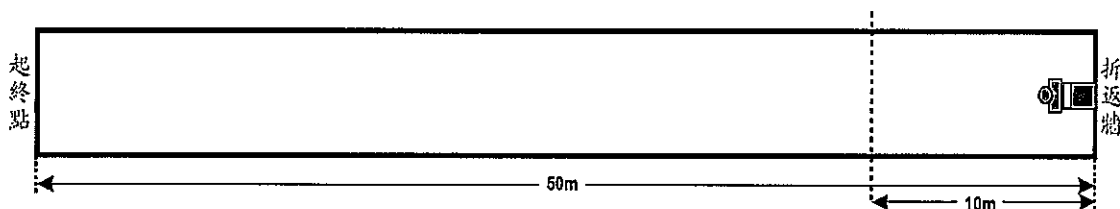
- (1)假人：本項目假人內部應裝滿水並封住。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人放置：假人須放置在水深1.8公尺至3公尺的地方。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物上），以達到置放於規定的深度。置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道17.5公尺處。
- (3)帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部超過5公尺界線前，選手應完成正確帶假人姿勢。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (1)選手在轉身之後，帶起假人之前，浮出水面。
- (2)選手轉身後腳離開池壁，帶起假人浮出水面前換氣。
- (3)水中撈起假人浮出水面時，借助泳池設施（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。
- (4)在假人頭部超過5公尺界線前，未完成正確帶假人姿勢。
- (5)採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。
- (6)未保持假人的口或鼻在水面上（參閱附則假人相關規定）。
- (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。

4. 100M穿蛙鞋帶假人



比賽內容

選手穿蛙鞋聞出發信號後，跳入水中，以自由式游50公尺，然後帶起置於折返牆水底的假人回到水面，並在距離轉身池壁10公尺內完成正確的帶假人姿勢，並帶回終點。選手不一定要碰到轉身池壁即可潛入水中帶起假人。選手在水中帶起假人時，可藉助蹬池底返回水面。

設備

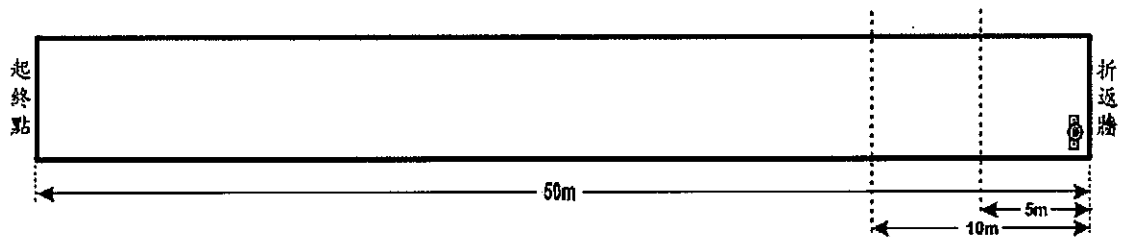
- (1)假人、蛙鞋：本項目假人內部應裝滿水並封住。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人放置：假人須放置在水深1.8公尺至3公尺的地方。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物上），以達到置放於規定的深度。置放時，假人背部朝下平躺於池底，同時假人的底部緊靠轉身池壁，頭朝終點方向。假若泳池池壁與池底未呈直角，假人應盡量貼緊轉身池壁，從水面上測量，距離最多不得超過30公分長。
- (3)帶假人浮出水面：在假人頭部超過10公尺界線前，選手應完成正確的帶假人姿勢。
- (4)蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好蛙鞋繼續比賽，只要仍以正確的方式拖帶假人（請參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

有下列行為將被取消資格：

- (1)水中帶起假人浮出水面時，借助泳池設施（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），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)未保持假人的口或鼻在水面上（參閱附則假人相關規定）。
- (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。

5. 100M穿蛙鞋戴救生浮標帶假人



比賽內容

選手穿蛙鞋戴救生浮標聞出發信號後跳入水中，以自由式游50公尺。觸碰轉身池壁之後，在5公尺內，選手將救生浮標正確固定於假人身上，10公尺內救生浮標繩索必須完全伸直，並將假人拖帶回終點，選手觸碰終點池壁，即算比賽完成。

設備

假人、蛙鞋、救生浮標：比賽時假人裝水，使假人身上中間橫線上沿，漂浮在水平面。選手必須使用主辦單位所提供的假人和救生浮標。

- (1)**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。比賽開始前及比賽時，假人扶持員應正確扶住假人，假人須面朝池壁且成垂直直立，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。
- (2)**戴救生浮標出發：**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生浮標及浮標繩。選手應該確定救生浮標和浮標繩的位置正確與安全。
- (3)**穿戴救生浮標：**穿戴救生浮標時，背帶必須正確的斜背或套過一邊肩膀。若出發時救生浮標穿著正確，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，不算違規不被取消資格。
- (4)**固定假人：**選手在第一時間碰觸轉身池壁之後，必須在5公尺內，將救生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。
- (5)**假人拖帶：**選手必須拖假人，非帶假人。超過5公尺內選手必須拖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公尺界線之前，救生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，盡可能提早讓救生浮標的繩索完全伸直。假如救生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，救生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。只要假人之口或鼻在水面之上，同時假人和救生浮標沒有分離，選手可以停下來，重新掛好假人身上的救生浮標，在10公尺界線之後要重新掛好假人身上的救生浮標，此時浮標繩未完全伸直，皆不算違規不被取消資格。

- (6) **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（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。
- (7) **救生浮標有瑕疵**：在比賽當中，如救生浮標、繩索或背帶出現技術上的瑕疵時，裁判長可允許該隊重賽。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (1) 以救生浮標固定假人時，利用任何泳池設施協助（如水道繩、台階、排水管或水中設施等）。
- (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定。
- (6) 未觸及轉身池壁先接觸假人。
- (7) 不正確的固定救生浮標於假人身上，例如：浮標未圍繞假人身上之雙臂下並扣住○型扣環。
- (8) 未在5公尺轉接區內，將救生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，救生浮標的繩索未完全伸直。
- (10) 在完全伸直的救生浮標於越過10公尺界線後未拖帶著假人（除非選手已停下重新固定假人）。
- (11) 以手推或手托帶，替代拖帶假人的方式。
- (12) 未保持假人的口或鼻在水面之上（參閱附則假人相關規定）。
- (13) 在救生浮標已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，假人與救生浮標位置不正確。
- (15) 沒有或無效碰觸終點池壁。

6. 4×50M障礙游泳接力



比賽內容

選手聞出發信號後，第一棒跳入水中，採自由式游50公尺，須潛過兩道水中障礙網。在第一棒碰觸轉身池壁後，第二、三、四棒依序重複以上賽程。

- (1) 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，選手的頭部露出水面。

- (2)選手潛過水中障礙網時，可蹬池底回到水面。
- (3)比賽時選手身體可觸碰或衝撞障礙網，該舉動不被界定為取消資格。
- (4)第一、二和三棒一旦完成該趟次之接力，必須在不妨礙任何其他選手進行比賽的情況下，離開水中。第一、二和三棒選手，不得再次進入水中。

設備

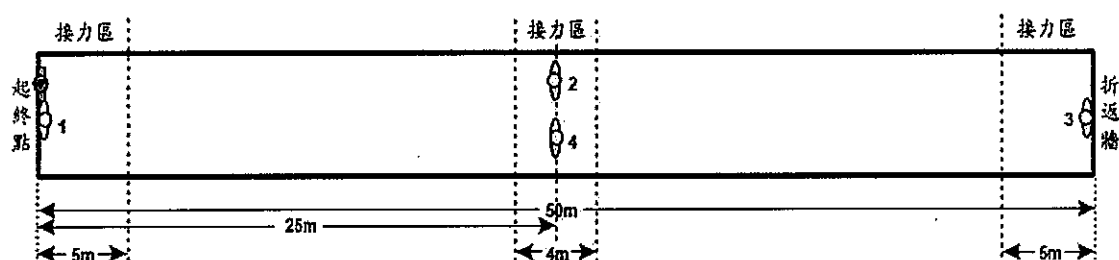
障礙網：障礙網應與水道繩的水平方向成垂直，並成一直線固定排列在水中。第一道障礙網距起點12.5公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁12.5公尺處。兩道障礙網之間的距離為25公尺。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (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。

7. 4×25M帶假人接力



比賽內容

四名選手依序拖帶假人，每人約游25公尺。

- (1)**第一棒選手：**在水中以單手抓住假人（假人的口或鼻需露出水面），另一手扣住池緣或以出發姿勢固定。聞出發信號後，帶假人出發，並在23公尺至27公尺間的4公尺接力區內將假人交給第二棒。
- (2)**第二棒選手：**第二棒帶假人到轉身池壁，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棒。第三棒需在第二棒碰觸池壁後才可接觸假人。
- (3)**第三棒選手：**第三棒繼續帶假人，在73~77公尺交接區內將假人交給第四棒。
- (4)**第四棒選手：**接著第四棒將假人帶回終點，並以身體任一部位碰觸終點池壁，即算完成。

- (5)所有參賽的選手必須停留在比賽水道內，直到裁判長示意，該場比賽已完成才可離開。
- (6)只有進入接力區和準備離開接力區的選手才得以參與假人交接。只要假人的頭部在交接區之內，進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。
- (7)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）。
- (8)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23及27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：離轉身池壁五公尺上方。
- (9)選手在接力區域內可蹬池底出發。
- (10)離出發區池壁五公尺內，不須依「帶假人」之規定（參閱附則假人相關規定）去判定帶假人的動作是否正確。在完成接力賽的終點區內，必須依帶假人之規定判定。
- (11)在泳池中央和轉身池壁的接力區域內，不須依「帶假人」之規定去判定是否正確帶假人。

設備

假人：泳池設施與器材規格及審查程序。比賽時假人應裝滿水且密封，選手必須使用主辦單位所提供之假人。

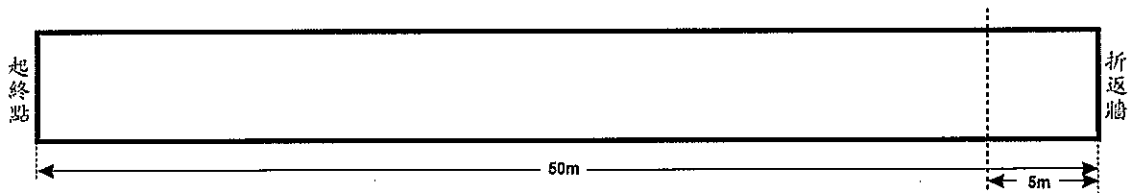
取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (1)採用不正確帶假人方法。
- (2)未保持假人的口或鼻在水面上。
- (3)借助泳池設施之協助（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。
第二棒觸牆前交接。
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「帶假人」之規定去判定帶假人的動作是否正確。一旦假人的頭部出了接力區，就必須依「帶假人」之規定判定。在第一棒和第二棒及第三和第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，但是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，在假人的頭部一超過接力區界線時，選手就必須要完成正確的帶假人姿勢。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超過5公尺界線時，完成正確的帶假人姿勢帶著假人。

8. 4×50M混合接力



比賽內容

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。

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。

第三棒 背救生浮標，在第二棒碰觸池壁後跳水出發，以自由式游50公尺，碰觸轉身池壁。

第四棒 穿蛙鞋在水中，至少一手抓住轉身池壁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生背帶，穿戴好背帶。第三棒則轉為雙手抓住救生浮標本體扮演「溺者」，讓第四棒拖帶游50公尺抵達終點。

- (1)第三棒（溺者）在超過5公尺界線之前，必須抓住救生浮標本體。
- (2)第四棒碰觸終點池壁時，溺者仍抓住救生浮標本體，即為完成比賽。
- (3)溺者被拖帶時可以踢腿，但不得借助其他外力的協助（如划手行為）。
- (4)溺者必須雙手抓住救生浮標本體，非救生浮標繩或扣環（夾）。
- (5)溺者被拖帶過程中，雙手必須抓在救生浮標本體上，但在拖帶過程溺者可以調整手在救生浮標本體的位置，不算取消資格。
- (6)在第三棒碰觸池壁時，第四棒至少必須單手或一手扣緊池邊等待出發，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，才可以接觸救生浮標的任何部分，包括背帶或繩索。
- (7)第一和第二棒選手一旦完成他（她）自己的棒次賽事之後，必須在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)救生浮標、蛙鞋：選手必須使用主辦單位所提供的救生浮標。蛙鞋選手須自備。
- (2)背救生浮標出發：第三棒出發前，可以依選手的意思將救生浮標和繩索，擺放於自己比賽水道之適當位置。選手應該確認救生浮標和繩索，擺放於正確位置。
- (3)救生浮標穿戴：救生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：選手拖帶溺者時救生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，該隊不得要求在另一場重賽。
- (6)救生浮標有瑕疵：在比賽當中，裁判長如裁定救生浮標、繩索或背帶出現技術上的瑕疵時，可允許該隊重賽。

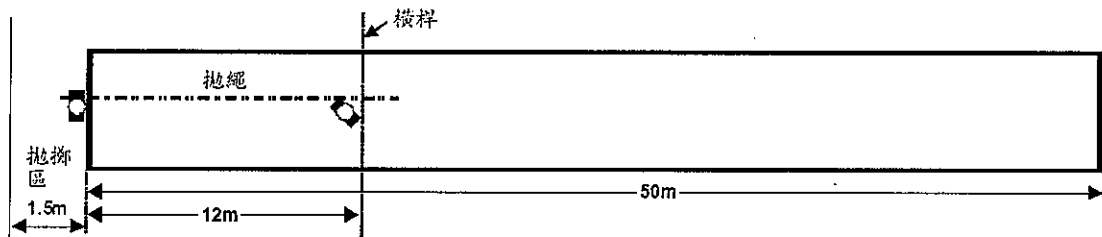
取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (1)於第一和第二棒選手，分別未碰觸池壁前，第二和第三棒就出發。
- (2)第三棒選手碰觸池壁前，第四棒先接觸救生浮標的背帶繩索或救生浮標的任何部份。
- (3)於第三棒選手碰觸轉身池壁前，第四棒先出發。

- (4)溺者僅抓住救生浮標的繩索或扣環。
- (5)溺者用手撥水助泳前進，或未雙手緊握救生浮標。
- (6)在通過5公尺界線後，溺者未雙手抓住（失去）救生浮標。
- (7)第四棒選手拖帶溺者時，救生浮標繩索未完全伸展。
- (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。

9. 拋繩救生



比賽內容

本項為限時比賽。選手拋擲一條浮水性的繩子給在水中距離池邊12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。

- (1)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位置。當所有選手就位靜止不動時，發令員即發出號令開始比賽。
- (2)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。
- (3)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。為避免任何可能干擾其他賽道的選手比賽，溺者不可以離水上岸，並應停留在他（她）的水道中。在裁判長示意比賽終了，發出停止比賽號令之前，如果溺者爬出水面或上池邊，將被取消資格。同樣的，拋繩者應留於拋繩區內，直到裁判長示意比賽終了，發出停止比賽號令為止。溺者企圖抓到繩索時，拉橫桿是不會受處罰。
- (4)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。在溺者的另一隻手抓到救生繩之前，另一隻手不得離開橫桿指定處。只要溺者全程都保持在指定水道之內，而且手沒有鬆開握住橫桿的指定處，他們在自己水道的位置之內，可以用腳或身體的其他部份去取得拋繩，以便協助讓他的手可以很快抓到救生繩。
- (5)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，此舉動不視為違規而不會取消資格。
- (6)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。

(7)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：浮水繩長度應在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。
- (2)硬式橫桿：橫跨於離拋繩區池邊起12公尺處的水面上。允許有正負0.1公尺的誤差。橫桿中央處應有明顯的標記，以便讓溺者握住。

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12公尺處之兩側應各有一位裁判。

取消資格

有下列行為將被取消資格：

- (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內，離開拋繩區，以雙腳離開為準。
- (7)在45秒比賽終了停止號令發出前，溺者離水上岸。

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)。

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。可托顎但托帶壓力應位於下巴。

* 假人之口或鼻應露出水面。

當需要帶假人時，其假人（溺者）被假定有呼吸。選手必須維持假人的口或鼻露出水面。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。「推」之定義為假人頭部位於選手頭前方。「帶假人浮出水面」和「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「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5公尺轉接區內正確的固定好假人。所謂「正確」，意指救生浮標本體環繞於假人身上的雙臂之下，而且扣夾扣住O型環以穩固假人。選手必須在超過轉接區5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，救生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，儘可能提早讓救生浮標的繩索完全伸直。假如救生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，救生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「穿蛙鞋用救生浮標帶假人」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直立之姿，在排定賽道之內。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。