

## 中華民國水上救生協會 函

受文者：教育部體育署

發文日期：中華民國 104 年 1 月 16 日

發文字號：水秘字第 10401005 號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

會 址：10066 臺北市愛國西路 52 號 2 樓

聯絡人：林輝宏

聯絡電話：(02) 23319611

電子郵件：ctwlsa@hotmail.com

傳 真：(02) 23756576

主旨：檢陳本會申辦「103 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽」競賽規程 1 份（如附件），敬請核備；並請函轉各縣市政府教育處（局）加強宣導，鼓勵各公、私立中等學校踴躍組隊報名參加，請查照。

說明：

- 一、旨揭錦標賽業奉鈞部 103 年 10 月 13 日臺教授體字第 1030030440 號函核准辦理。
- 二、本次錦標賽訂於 104 年 3 月 21 日（星期六）、22 日（星期日）二天，假臺北市立大學天母校區（校址：臺北市士林區忠誠路 2 段 101 號）游泳池舉行；報名日期自即日起自 3 月 6 日截止。
- 三、相關之競賽事宜已刊登本會網站，網址 <http://www.ctwlsa.org.tw>。

正本：教育部體育署

副本：本會秘書處

理事長 鍾桐生

教育部體育署 總收文



1040002202

## 103 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規程

- 一、目的：藉由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，以有效防制溺水事件之發生，並可儲訓優秀水上救生運動選手，俾在國際賽事中爭取佳績，為國爭光
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：中華民國水上救生協會
- 四、協辦單位：臺北市立大學
- 五、比賽日期：104年3月21日(星期六)及22日(星期日)，兩天。
- 六、比賽地點：臺北市立大學天母校區游泳池(台北市士林區忠誠路二段101號)。
- 七、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。
- 八、比賽項目及參賽人數：

項次	比賽項目	參賽人(隊)數	備註
個人項目	1 200M 障礙游泳	2人	
	2 50M 帶假人	2人	
	3 100M 混合救生	2人	
	4 100M 穿蛙鞋帶假人	2人	
	5 100M 穿蛙鞋用浮標帶假人	2人	
	6 200M 超級救生員	2人	
團體項目	7 4×50M 障礙游泳接力	1隊(4人)	
	8 4×25M 帶假人接力	1隊(4人)	
	9 4×50M 混合救生接力	1隊(4人)	
	10 拋繩救生(12.5M)	1隊(2人)	

### 九、報名辦法：

- (一)即日起至104年3月6日(星期五)止。採網路報名，請逕自「中華民國水上救生協會」網站 <http://www.ctwlsa.org.tw/> 登錄報名，逾期不予受理。
- (二)完成網路線上報名後，請將報名檔列印，並加蓋單位印信，以紙本書面掛號逕寄 10066 台北市愛國西路52號2樓「中華民國水上救生協會」收，俾便確認貴單位已完成報名手續無誤，逾期不予受理。
- (三)報名時，請詳填報名表(附件一)，並仔細核對單位名稱、選手姓名、出生年月日與身分證字號等是否正確無誤。
- (四)上傳照片格式為一吋大頭照(2.5×3.5cm，檔案大小1M以下)(附件二)。
- (五)報名期限內，如需修改報名表，請輸入系統所提供之報名編號及E-MAIL，即可進行修改，若有修改報名表，寄出的書面資料須以最後修改版本為主。
- (六)所填報名參加本賽會之個人資料，僅供本賽會相關用途使用。
- (七)競賽辦法、比賽規則(附件三)，請逕自「中華民國水上救生協會」網站 (<http://www.ctwlsa.org.tw/>) 最新消息下載。
- (八)報名費：免費。

(九)保險：

1. 參賽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300萬元整之意外險。

(十)報名連絡人:劉俊宏裁判長，手機：0935-275000  
email: a5518@mail.cpu.edu.tw。

十、競賽規則：

採用國際救生總會ILS (International Lifesaving Federation)最新水上救生競賽中文規則(競賽規則請逕自本會網站(<http://www.ctwlsa.org.tw/>)最新消息下載。各項比賽均由大會俟報名人數，採用計時決賽或分組預決賽辦理。

十一、競賽器材：

- (一)假人、救援浮標、障礙網及救生繩等由主辦單位提供。
- (二)選手須自備符合規定之蛙鞋(長65公分，寬30公分以內)。

十二、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。
- (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，女口總積分相同時，以獲得第一名較多者為優勝，依此類推(如相同者並列)。各項比賽前八名之積分換算，依序為九、七、六、五、四、三、二、一分。

(三)各競賽項目甄試資格依實際參賽隊(人)數，按下列規定錄取名額：

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(人)，否則取消該比賽或不予錄取。

(五)接力項目之頒獎名單，以參加決賽運動員為準。

十三、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。未在規定時間內提出者，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，並列入主辦單位之經費收入。

- (四)競賽過程中如發生爭議時，運動員或職員故意妨礙、延誤比賽或擾亂會場，經裁判或技術委員當場勸導無效，且未於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。

#### 十四、相關規定：

- (一)比賽當天(3月21日)上午7：00起辦理報到，並領取秩序冊。
- (二)泳池開放選手練習時間，3月21日上午7：30，3月22日上午7：30。
- (三)3月21日上午7：40於游泳池召開領隊會議，8：10裁判會議，8：40檢錄，9：00比賽。  
3月22日上午8：10檢錄，8：30比賽。
- (四)開幕典禮於3月21日上午11：00舉行，各單位請攜帶代表隊旗幟，準時參加開幕。
- (五)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，選手證上照片如非本人之照片，取消比賽資格。
- (六)服裝規定：頒獎時，受獎人員之服裝應力求統一整齊。
1. 泳帽規定：各隊參加團體或接力賽項目隊伍，2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。
  2. 泳裝規定：依國際救生總會( ILS) 選手比賽泳裝之規定，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，泳衣厚度為0.8~1mm，不得使用拉鍊或任何固定系統，選手身上不得貼有任何膠布或貼紮繃帶及戴手錶或飾品等。
- (七)依國際救生總會( ILS)之規定，各項比賽選手抵達終點後，均應留在原水道(團體4人x25M 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)，並俟裁判長吹哨示意後，始可離池，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。
- (八)交通資訊：請自行上網查詢。  
(<http://www.utaipei.edu.tw/files/11-1000-36.php>)
- (九)比賽期間請各單位配合下列事項：
1. 進出台北市立大學天母校區時，請依該校管理人員指揮、引導，停車場車輛停放需收停車費每小時30元/小時、亦可停放於校園週邊(士東路和忠誠路)道路停車格每小時30元/小時。
  2. 活動期間，請維護設施安全及場地清潔。
- (十)如有其他規定事項，得於賽前領隊會議時補充規定。

十五、本競賽規程如有未盡事宜，由大會修訂公布實施。

十六、本案業奉 教育部體育署 104 年 00 月 00 日臺教體署全字第 1040000000 號函核備在案。

103 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穿蛙鞋用浮標帶假人(2人)	1.				
		2.				
6	200M超級救生員(2人)	1.				
		2.				
7	4人×50M障礙游泳接力	<input type="checkbox"/> 報名(現場提參賽名單) <input type="checkbox"/> 不參加				
8	4人×25M帶假人接力	<input type="checkbox"/> 報名(現場提參賽名單) <input type="checkbox"/> 不參加				
9	4人×50M混合救生接力	<input type="checkbox"/> 報名(現場提參賽名單) <input type="checkbox"/> 不參加				
10	拋繩救生(團體2人組)	1.				
		2.				
其他	各隊只報名參加團體接力比賽,但未報名參加其他個人項目比賽之選手名單,請填於此欄					
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 104 年 3 月 6 日(星期五)前,完成網路線上報名後,並請將報名檔列印,加蓋單位印信,以紙本書面掛號逕寄 10066 台北市愛國西路 52 號 2 樓「中華民國水上救生協會」收,俾便確認貴單位已完成報名手續無誤,逾期不予受理。接到本會電話回報及確認後,始算完成報名手續。選手資料請詳實填寫,俾便辦理保險事宜。 三、所填報名參加本賽會之個人資料,僅供本賽會相關用途使用。 四、競賽辦法、比賽規則等,可逕自「中華民國水上救生協會」網站 <a href="http://www.ctwlsa.org.tw/">http://www.ctwlsa.org.tw/</a> 下載。 五、報名連絡人:劉俊宏裁判長,手機: 0935-275000、email: a5518@mail.cpu.edu.tw		

「本人和團隊選手同意所提個人資料作為大會辦理本賽會使用」

103 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽  
隊職員暨選手彩色相片表

校名(隊名)				
職稱	領 隊	教 練	管 理	隊長(□女、□男組)
彩色 相 片	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項
	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔
	彩色相片	彩色相片	彩色相片	彩色相片
姓名				
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員
彩色 相 片	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項
	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔
	彩色相片	彩色相片	彩色相片	彩色相片
姓名				
職稱	隊 員	隊 員	隊 員	隊 員
彩色 相 片	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項	請依報名辦法 第(四)項
	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔	上傳一吋電子檔
	彩色相片	彩色相片	彩色相片	彩色相片
姓名				

註：1. 各單位報名各組均可提報一名隊長，供大會製作隊長頭銜之相片名牌。

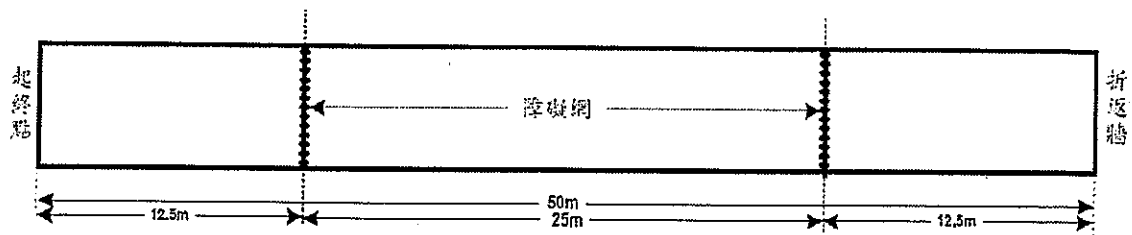
2. 相片上傳後，請完成本表連同報名表(附件二)回寄本會，供核對。

3. 本表如不敷使用時，請自行複印。

### 附件三

## 103學年度全國中學生水上救生運動錦標賽比賽規則

### 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8道水中障礙網後碰觸終點池壁。

- (1) 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，每次觸牆轉身後要潛過水中障礙網前均需浮出水面。
- (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：**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。

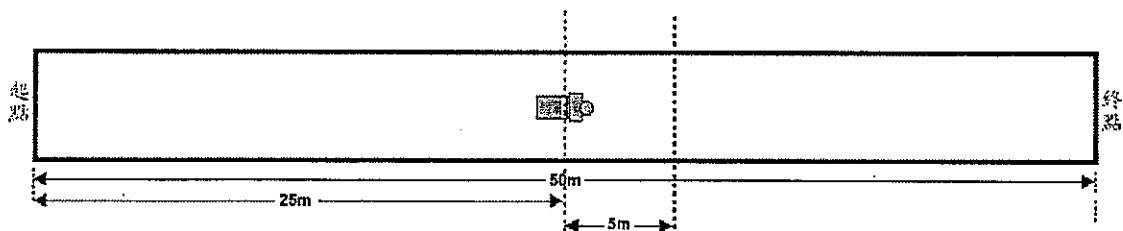
第一道障礙網距起點12.5公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁12.5公尺處。兩道障礙網之間的距離為25公尺。

#### 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為取消資格：

- (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。(DQ10)
- (2) 跳水出發及每次轉身後未回到水面。(DQ11)
- (3) 潛過水中障礙網後，未回到水面。(DQ12)
- (4) 轉身時，沒有或無效碰觸池壁。(DQ13)
- (5) 沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

### 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。

選手自水中帶起假人時，可藉助蹬池底回到水面。

#### 設備

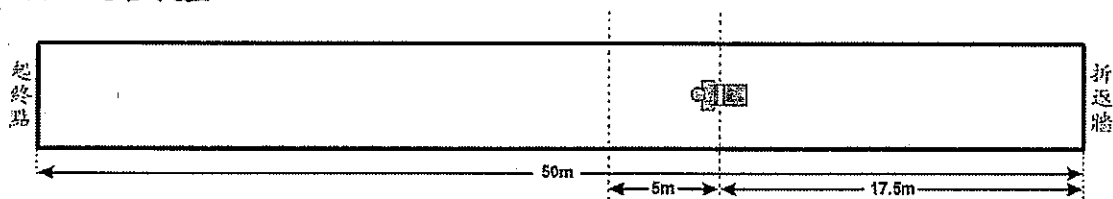
- (1)假人：此項假人內部需裝滿水並密封。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人放置：假人須放置於水深1.80公尺至3.00公尺的地方。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達到置於規定的深度。  
擺放時，假人背部朝下，頭朝終點，胸部的橫線置於水道25公尺處。
- (3)帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部前端超過5公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

#### 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為取消資格：

- (1)潛入水中撈起假人之前，未先浮出水面。(DQ15)
- (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。(DQ16)
- (3)假人頭部前端超過5公尺界線之前，未轉成正確帶假人姿勢。(DQ17)
- (4)採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。(DQ18)
- (5)帶假人時，假人的臉朝下（參閱附則假人相關規定）。(DQ19)
- (6)在接觸終點池壁之前，先放開假人。(DQ20)
- (7)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

### 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，轉身後潛泳到距離轉身池壁17.5公尺處，將沉於水底的假人撈起。

選手需於5公尺界線內，將假人帶出水面，然後帶假人游完剩餘的距離直到觸及終點。

選手在轉身時可以換氣，轉身後只要腳離開池壁就不可換氣，然後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。選手必須使用主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，於假人頭部前端超過5公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

#### 取消資格

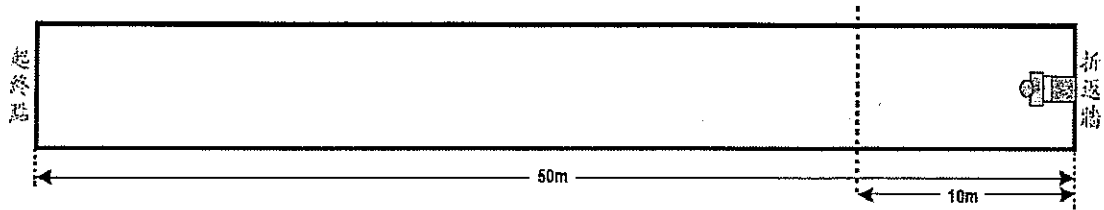
除了一般規定之外，有下列行為取消資格：

- (1)選手在轉身之後、撈起假人之前，浮出水面。(DQ21)
- (2)選手轉身後腳離開池壁，撈起假人浮出水面之前，換氣。(DQ22)
- (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。(DQ16)
- (4)假人頭部前端超過5公尺界線之前，未轉成正確帶假人姿勢。(DQ17)
- (5)採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。(DQ18)



- (6)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ19)
- (7)在碰觸到終點牆之前，先放開假人。(DQ20)
- (8)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

#### 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，並帶回終點。

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。

選手在水中帶起假人時，可藉助蹬池底返回水面。

##### 設備

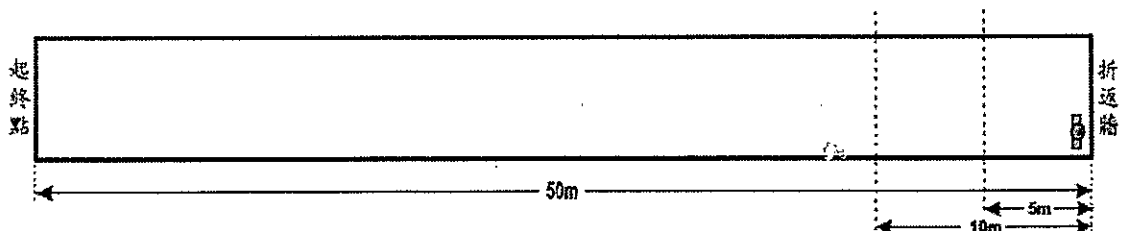
- (1)假人、蛙鞋：此項假人內部需裝滿水並密封。選手必須使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人放置：假人須放置在水深1.80公尺至3.00公尺的地方。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達置放於規定的深度。  
擺放時，假人背部朝下平躺於池底，同時假人的底部緊靠轉身池壁，頭朝終點方向。假若泳池池壁與池底未呈直角，假人應盡量貼緊轉身池壁，從水面上測量，距離最多不得超過30公分長。
- (3)帶假人浮出水面：在假人頭部前端超過10公尺界線之前，選手應轉成正確的帶假人姿勢。
- (4)蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋並穿好蛙鞋繼續比賽，只要仍保持以正確的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

除了一般規定之外，有下列行為取消資格：

- (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。(DQ16)
- (2)假人頭部前端超過10公尺界線之前，未轉成正確的帶假人姿勢。(DQ23)
- (3)採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。(DQ18)
- (4)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ19)
- (5)在碰觸終點牆之前，先放開假人。(DQ20)
- (6)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

#### 5. 100M 穿蛙鞋用浮標帶假人



## 比賽內容

選手穿蛙鞋背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公尺轉接區內，選手取浮標，正確固定於假人身上並將假人拖帶回終點。選手觸碰終點池壁，即算完成比賽。

## 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。選手必須使用主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助手。在裁判長的批准下，非同隊的選手可當假人助手，但此扶持員的參賽隊伍需為大會正式成員並已經註冊參加該錦標賽的隊伍成員。假人助手必須戴該參賽隊伍的泳帽。  
比賽開始前及比賽時，假人助手應正確扶住假人一假人需面對池壁且成垂直之直立姿勢—於該隊比賽水道之內。  
在選手碰觸轉身池壁後，假人助手應立刻放開假人。假人扶持員不得將假人推給選手或推向終點方向。  
比賽期間，假人助手不允許入水。
- (3)帶救援浮標出發：出發時，在各自的比賽水道適當位置之內，依選手自己的需求擺放救援浮標及浮標繩。選手應該確保救援浮標和浮標的繩索位置正確並能安全出發。
- (4)正確固定假人：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。
- (5)拖帶假人：選手必須拖帶假人「非帶」假人。超過5公尺轉接區，選手必須拖帶著正確固定，且臉朝上之假人。在假人的頭部前端通過10公尺界線之前，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，但仍維持假人在水面上且臉朝上「正確固定」者，不算違規。  
只要假人在水面之上且臉朝上，同時假人和浮標沒有完全分開的情形下，選手可以停下來，重新固定假人身上的浮標，若在10公尺界線之後選手需要停止以重新固定假人身上的浮標，此時浮標繩未能完全伸直，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，就不算違規。請參閱附則假人相關規定，選手不得要求重賽。
- (7)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。

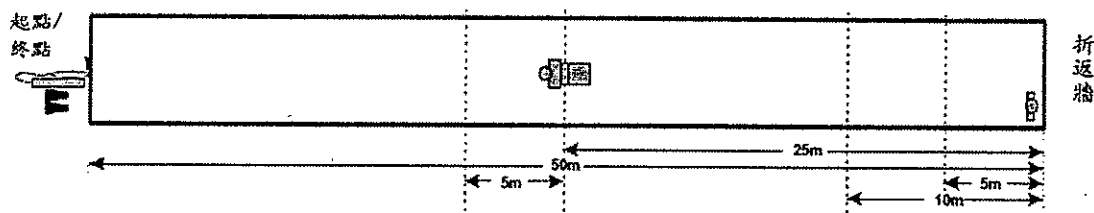
## 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為將取消比賽資格：

- (1)以浮標固定假人時，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）。(DQ24)
- (2)選手觸及轉身池壁後，假人助手未立即放開假人。(DQ7)

- (3)假人扶持員將假人推向選手或終點方向。(DQ28)
- (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。(DQ25)
- (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。(DQ29)
- (6)在50公尺處，未觸及池壁先接觸假人。(DQ26)
- (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）。(DQ30)
- (8)未在5公尺轉接區內，將救援浮標固定於假人身上（以假人的頭部前端做判斷）。(DQ31)
- (9)在假人的頭部前端通過10公尺界線之前，救援浮標的繩索未完全伸直。(DQ33)
- (10)假人的頭部前端通過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）。(DQ34)
- (11)以手推或手托帶，替代拖帶假人的方式。(DQ32)
- (12)拖帶假人時，假人的臉朝下（請參閱附則假人相關規定）。(DQ19)
- (13)在浮標正確固定在假人身上之後，浮標與假人分離。(DQ35)
- (14)碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。(DQ36)
- (15)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

## 6. 200M 超級救生員



### 比賽內容

選手聞出發信號後跳入水中，以自由式游 75 公尺，然後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，並帶回轉身池壁。在碰觸轉身池壁之後，放開假人。

接著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。在觸碰轉身牆後，於 5 公尺轉接區內，選手必須將救援浮標正確固定於假人身上的雙臂之下，拖帶假人回終點。

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：選手必須使用主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。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助手。在裁判長的批准下，非同隊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。假人扶持員必須穿戴該比賽隊伍的泳帽。  
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—在該隊伍的比賽水道之內。  
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，於假人頭部前端超過5公尺界線之前，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5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)拖帶假人：選手必須拖假人「非帶」假人。超過5公尺轉接區，選手必須拖著在水面上且保持臉朝上，正確固定的假人。在假人的頭部前端超過10公尺界線之前，浮標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」，且假人在水面上且臉朝上者，選手不算違規不被取消資格。  
只要假人在水面之上且臉朝上，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；此時在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。

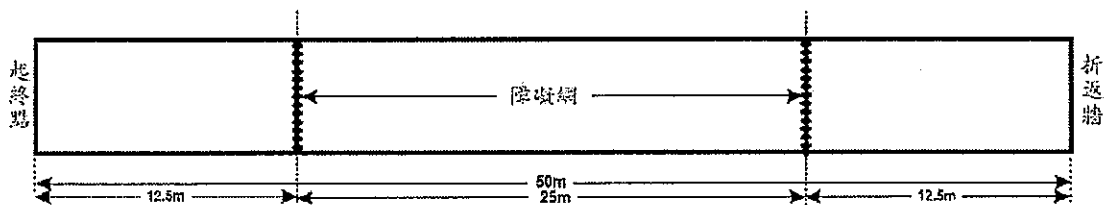
#### 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為將取消比賽資格：

- (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。  
(DQ16)
- (2)在假人頭部前端超過5公尺轉接區界線之前，未轉成正確的帶假人姿勢。(DQ17)
- (3)用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ18)
- (4)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ19)
- (5)選手觸及轉身池壁後，假人扶持員未立即放開假人。(DQ27)

- (6)假人扶持員將假人推向選手或終點方向。(DQ28)
- (7)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。(DQ25)
- (8)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。(DQ29)
- (9)在150公尺處，未觸及池壁先接觸假人。(DQ26)
- (10)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)。(DQ30)
- (11)在5公尺轉接區界內，未將救援浮標正確固定於假人身上(以假人的頭部前端做判斷)。(DQ31)
- (12)在假人的頭部前端通過10公尺界線之前，救援浮標的繩索未完全伸直。(DQ33)
- (13)假人的頭部前端超過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)。(DQ34)
- (14)救援浮標，經正確固定在假人身上之後，浮標與假人分離。(DQ35)
- (15)碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。(DQ36)
- (16)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

## 7. 4x50M 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，須穿過兩道水中障礙網。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，選手的頭部出水平面。
- (2)選手潛過水中障礙網時，可蹬池底回到水面。
- (3)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。
- (4)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。

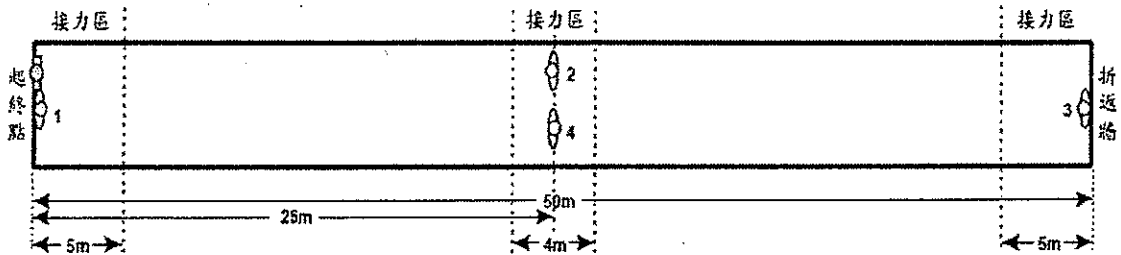
### 取消資格

除了一般規定之外，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。(DQ10)
- (2)每一棒跳水出發後，未回到水面。(DQ11)
- (3)潛過每一道障礙網後，未回到水面。(DQ12)
- (4)在前一位選手未觸牆前出發。(DQ40)

- (5)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)
- (6)選手完成該段接力賽程後又進入水中。(DQ50)
- (7)某位選手在同一場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。(DQ39)
- (8)第一棒和第二棒選手未確實觸及轉身池壁之前，第二棒和第三棒選手提早出發(DQ43)

## 8. 4x25M 帶假人接力



### 比賽內容

四名選手依序來回帶同一俱假人，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的水中，直到裁判示意，該場比賽已完成始可離開。
- (6)帶假人進入接力區和準備帶假人離開接力區的選手才得以參與假人交接。只要假人的頭部前端保持在交接區之內；進行交接時，帶假人進入接力區的選手才可以協助將要帶假人離去的選手。
- (7)前一棒選手在下一棒抓住假人之前，不得鬆手（選手須至少有一人以單手接觸假人）。
- (8)出發和接力區域應有旗幟標示，如下：
  - 出發區域—離起點池壁5公尺上方。
  - 泳池中央—於23公尺及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5公尺上方。
- (9)在接力區域內選手可蹬池底出發。
- (10)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。
- (11)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，選手必須使用主辦單位所提供之假人。

### 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為將取消資格：

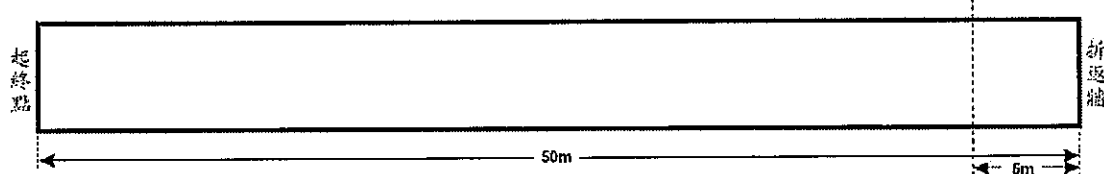
- (1)採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定所述。(DQ18)
- (2)帶假人時，假人的臉朝下(參閱附則假人相關規定)。(DQ19)
- (3)借助泳池設施的協助(如水道繩、台階、排水管或水中設施等)，不包括池底。(DQ16)
- (4)假人交接(換)手時(DQ41)：
  - 在接力區域外交接。
  - 第二棒碰牆前交接。
- (5)選手帶假人進出接力區進行交接時，借助第三者的協助進行交接。(DQ38)
- (6)在下一棒接觸到假人之前，前一棒放開假人(選手須至少有一人以單手接觸假人)。(DQ42)
- (7)在碰觸轉身池壁或終點池壁之前，先放開假人。(DQ37)
- (8)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)
- (9)某位選手在同一場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。(DQ39)
- (10)前一棒選手碰觸池壁之前，下一棒選手提早出發。(DQ40)
- (11)選手完成該段接力賽程後又進入水中。(DQ50)

註：一但假人的頭部前端進入接力區，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。但假人的頭部前端出了接力區，就必須依「正確帶假人」的規定判定。

在第1棒和第2棒及第3和4棒之間的假人交接，應在假人頭部的前端進入接力區之內任何的時間進行，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，當假人的頭部前端一超出接力區界線時，選手就必須要正確帶著假人。

第2棒接觸轉身池壁之後，在5公尺的接力區內任何地方，他(她)可以幫助第3棒進行交接。假人頭部的前端超過5公尺界線時，第3棒必須要以正確帶假人的姿勢帶著假人。

## 9. 4x50M 混合救生接力



### 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。

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。第三棒以雙手轉而抓住浮標本體扮演「溺者」，讓第四棒拖帶游50公尺抵達終點。

- (1)第四棒和第三棒(溺者)兩者必須在離開轉身池壁之後。溺者於超過5公尺界線之前，必須抓穩救援浮標本體，接著浮標繩索在超過10公尺界線必須完全伸直。

- (2) 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。
- (3) 溺者被拖帶時可以踢腿，但不得借助其他外力的協助。
- (4) 溺者必須雙手抓住救援浮標本體，非救援浮標繩或扣環（夾）。
- (5) 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。
- (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沿等待出發，第四棒可以使用手、手臂或腳蹬離池壁。第4棒選手要等到第3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。
- (7) 第一和二棒選手一但完成他/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：選手必須使用主辦單位所提供的救援浮標。
- (2) 背救援浮標出發：第三棒出發前，可以依選手的意思將救援浮標和繩索，擺放於自己比賽水道之適當位置。選手應該確認救援浮標和繩索，擺放於正確且能安全出發的位置。
- (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。在選手正確的穿戴浮標後，於接近或拖帶中，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穿好後，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。

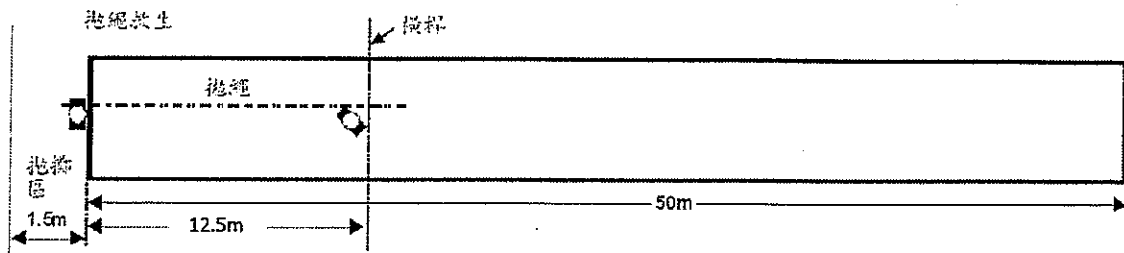
#### 取消資格

除了一般規定之外，有下列行為將被取消資格：

- (1) 於第一和二棒選手確實碰觸池壁前，第二和三棒就先出發。(DQ43)
- (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。(DQ44)
- (3) 於第三棒選手碰觸池壁前，第四棒先離開轉身池壁。(DQ45)
- (4) 溺者只抓住救援浮標的繩索或扣環。(DQ46)
- (5) 溺者用手划水助泳前進，或未雙手緊握救援浮標。(DQ47)
- (6) 在超過5公尺界線後，溺者未雙手抓住（失去）救援浮標。(DQ48)
- (7) 第四棒選手拖帶溺者通過10公尺界線時，救援浮標繩索未完全伸直。(DQ49)
- (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）。(DQ39)
- (9) 沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)
- (10) 選手完成該棒次的接力後，又進入水中。(DQ50)
- (11) 前一棒選手碰觸池壁之前，下一棒選手提早出發。(DQ40)

## 10. 拋繩救生 (12.5M)





## 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：在第一聲哨音之下，拋繩者（選手）站入拋繩區內。「拋繩者」握住救生繩的一端，「溺者」拿著救生繩一端，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上面的後方。不允許拋繩練習。

第二聲哨音響起時，選手不遲疑的準備好開始拋繩的所有事項，不動。在所有選手已準備好開始位置，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。所有選手就位靜止不動，發令員即發出號令開始比賽。

(2)開始姿勢：拋繩者站立在拋繩區內，面對溺者。雙腳併攏，雙手伸直下垂並置於身體兩側，保持不動。且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標處。

(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（要抓繩者），並將在池中的溺者拉回，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他（她）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，溺者如果他（她）試著爬出水面或上池邊，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。

(4)公平拋繩標準：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，另一支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。

(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，不會取消資格。

溺者可以戴泳鏡。

(6)拋繩區：拋繩者不可離開比賽水道及離池邊1.5公尺的標示之拋繩區域。若池邊高出地面，則以高出地面部分向後算起1.5公尺內。

拋繩者必須最少保持一隻完整的腳在拋繩區邊緣之內。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。

為了不妨礙其他選手比賽，要最少一腳完全在拋繩區邊線內的情形，拋繩者身體的任何部位可以碰觸拋繩區或越過拋繩區而不受罰。拋繩者的腳可以超過拋繩區前方的池緣也不受罰。

只要拋繩者，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。

- (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。若繩子拋得太近或是落於指定的水道外，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12.5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 12.5 公尺處之兩側應設有裁判。

#### 取消資格

除了一般規定之外，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。(DQ51)
- (2)溺者在其水道之外，捉取繩子。(DQ54)
- (3)溺者被拉回時，臉未朝前向著終點池壁。(DQ55)
- (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)。(DQ56)
- (5)溺者被拉回時，雙手交換捉繩向前爬行。(DQ57)
- (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)。(DQ52)
- (7)在45秒比賽終了停止號令發出前，溺者出水上岸。(DQ53)
- (8)拋繩者進行拋繩練習。(DQ58)
- (9)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ14)

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。但必須：

- 帶著假人出水面。
- 在假人頭部的前端超過5公尺（帶假人、混合救生、超級救生）或10公尺界線（穿蛙鞋帶假人）時，轉成正確帶假人姿勢。
- 出水面後不再下沉。

帶假人出水面，是僅以假人頭部的前端超過5公尺或10公尺界線為判定標準。

註：「水面」意指平靜泳池的水面之水平線。

### 帶假人：

1. 在比賽項目中帶假人時，假人(遭難者)被假定為無呼吸者。選手必須：
  - 帶著假人的臉朝上在水面，且至少有一隻手隨時與假人保持接觸。
  - 避免不正確的帶假人技術，例如：推假人；掐住假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛；或是在水面下帶假人。「推」是意指假人頭部位於選手頭前方。
2. 帶假人時，假人的臉可有傾斜角度，但不可以超過水面水平線的90度。
3. 帶假人時，是僅以假人頭部的前端超過5公尺或10公尺界線為判定標準。
4. 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。  
註：水淹過假人的臉，不再做為判定依據。

### 浮標拖假人：

1. 在比賽項目中拖假人時，假人(遭難者)被假定為有呼吸者。
2. 在拖帶假人之前，選手必須在5公尺轉接區內正確的固定假人。所謂「正確」是意指浮標本體環繞於假人身上的雙臂之下，而且扣夾扣住○型環。
3. 在超過5公尺轉接區的界線後，選手必須在水面上拖著已用浮標正確固定且保持臉朝上的假人。在假人的頭部前端超過10公尺界線之前，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，盡可能的提早讓浮標繩索完全伸直。
4. 假如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，浮標本體滑落造成浮標本體僅固定住假人的單邊臂下，仍維持假人在水面且臉朝上的「正確固定」者，選手不算違規不被取消資格。
5. 帶假人時，假人的臉可有傾斜角度，但不可以超過水面水平線的90度。

### 假人助手(扶持員)：

1. 在「穿蛙鞋用浮標帶假人」及「超級救生員」賽事項目中，參賽隊伍需要一位選手的成員協助扶著假人。在裁判長的批准下，非同一參賽隊伍的選手可擔任扶假人的助手。但此助手的參賽隊伍需為註冊參加本錦標賽的賽隊成員。
2. 比賽開始前及比賽時，假人助手以假人的臉，面向池壁且垂直的姿勢扶住假人，置於排定比賽水道之內。
3. 假人助手必須戴著該參賽隊伍的泳帽。
4. 假人助手在該比賽進行期間，不得進入水中。

註：本規則如有爭議，以國際救生總會(ILS)出版之英文規則為最終依據。