



99 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽

競賽規程

指導單位

教育部

主辦單位

中華民國水上救生協會

協辦單位

直轄市與各縣市水上救生協會

各縣市體育會水上救生委員會

**99 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規程****目 錄**

壹、 依據	-----	2
貳、 目的	-----	2
參、 指導單位	-----	2
肆、 主辦單位	-----	2
伍、 協辦單位	-----	2
陸、 選手分組	-----	2
柒、 水道編配	-----	2
捌、 比賽場地	-----	4
玖、 報名辦法	-----	4
拾、 選手保險	-----	4
拾壹、 獎勵辦法	-----	4
拾貳、 比賽項目	-----	5
拾參、 競賽器材	-----	6
拾肆、 比賽爭議	-----	6
拾伍、 選手須知	-----	6
拾陸、 競賽規則	-----	7
高中組競賽規則	-----	7
200M 障礙游泳	-----	7
50M 帶假人	-----	7
100M 混合救生	-----	8
100M 穿蛙鞋帶假人	-----	9
100M 穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人	-----	10
4 X 25M 帶假人接力	-----	12
救生繩救生 (12M)	-----	13
國中組競賽規則	-----	15
100M 障礙游泳	-----	15
50M 帶假人	-----	16
50M 混合救生	-----	17
50M 穿蛙鞋帶假人	-----	18
100M 穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人	-----	19
4 X 25M 帶假人接力	-----	21
救生繩救生(10M)	-----	22
拾柒、 附則	-----	24



99 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規程

壹、依據

依據教育部台體(一)字第 0990186730 號函核准辦理。

貳、目的

- 一、藉由辦理運動成績優良學生甄試資格水上救生運動錦標賽，鼓勵各級學校將水上安全觀念及水上救生技術融入日常教育課程中，得有效防止不幸溺水事件之發生。
- 二、協助執行政府「全民泳起來」重大政策外，兼可培育優秀水上救生競賽選手，俾在相關國際賽事中爭取佳績、奪得獎牌，為國爭光。

參、指導單位

教育部

肆、主辦單位

中華民國水上救生協會

伍、協辦單位

直轄市與各縣市水上救生協會
各縣市體育會水上救生委員會

陸、選手分組

- 1、選手需為教育部認定之全國各公私立國高中職等學校在校學生。
- 2、以學校為單位組隊參加，分為國中男子組、國中女子組及高中男子組、高中女子組四組；在校國中生參加國中組，在校高中生參加高中組。
- 3、相同國、高中各校最多可派一隊(含男、女選手)參加，一校同時設有國、高中部者得組派國、高中各一隊參加。
- 4、每隊男、女選手最多各 10 名，選手總人數不得超過 20 名。
- 5、比賽時國中男子組、國中女子組及高中男子組、高中女子組分開競賽，亦分記名次。

柒、水道編配

因本錦標賽係首度辦理，無選手過去成績紀錄可循，所有預賽之水道編配均由本會編排，複、決賽則依相關選手前次成績按下列規定編配。

一、預賽與複賽編配

1、預賽



- 1.1** 各參賽選手均應於報名表上註明最近 12 個月內之最佳比賽成績，並由競賽委員會依成績順序列名，選手如未註明成績，則視同成績最劣者，並列名於成績表之末。如選手之成績相同或有一人以上之選手均未註明成績時，則以抽籤決定。選手其水道之編配，應依據以下 1.2 之規定。預賽選手則依其註明之成績，以下列方式編排水道：
- 1.1.1** 如預賽只有一組比賽，則於決賽期內舉行。
- 1.1.2** 預賽有二組比賽，則成績最快之選手安排於第二組，次快者安排於第一組，第三快者排於第二組，第四快者排於第一組，以此類推。
- 1.1.3** 如有三組預賽，則最快者排於第三組，次快者排於第二組，第三快者排於第一組，第四快者排於第三組，第五快者排於第二組，第六快者排於第一組，第七快者排於第三組，以此類推。
- 1.1.4** 如四組或多於四組參與預賽，則後三組應依前述 1.1.3 規定編排。後三組之前一組應為後三組編成以外之次快選手組成；在後四組之前一組應為後四組編成以外之次快選手組成，以此類推。各組預賽時之水道分配，係依填報成績從快到慢之順序依照以 1.2 規定模式予以排定。
- 1.1.5** 當有二組或二組以上之預賽時，每組至少應編排三位選手，但如有選手臨時退出，則每組之選手人數可少於三人。
- 1.2** 除五十公尺項目外，水道之分配（以站立於出發端，面向比賽泳池右端為第一水道）應將最快之選手或泳隊分配在泳池中央水道，若六水道泳池，則編排於第三水道；若八水道泳池則編排於第 4 水道，次快選手之水道分配於最快選手水道之左方，其餘則按其填報成績順序，一右一左交互分配。如選手成績相同，則應以前述之抽籤方式分配水道。
- 1.3** 五十公尺項目比賽時，技術委員會得依電動計時裝置與發令員位置等，慎重決定其比賽應從那一端出發。技術委員會應於賽前將此決定告知選手。無論從那一端出發，應依上述規則規定編排。
- 2、複賽與決賽**
- 2.1** 有複賽（二組）之比賽，應依據前述 1.1.2 規定分配水道。
- 2.2** 無需預賽之比賽，應依據前述 1.2 規定分配水道。若有舉行預賽，則決賽水道之編排應根據預賽之成績依照前述 1.2 規定分配水道。



2.3 同一項目中，有來自同一或不同分組之選手，其名次分列第八或第十六名，其成績記錄至百分之一秒相同時，則應另加賽一次，優勝者進入決賽，並應於選手賽後至少一小時之後舉行。

2.4 如複賽或決賽時有一名或更多選手空額，則依預賽成績順序遞補。該比賽項目之水道分配，則必須依據前述 1.2 規定，並必須將遞補更換資料詳載於檢錄單上公告。

二、決賽編配

3、決賽

3.1 遇有預(複)賽之項目，則取預(複)賽中排名前八名或前十六名進入決賽；決賽分 A、B 組計時決賽，A 組成績為 1 至 8 名，B 組成績為 9 至 16 名，比賽結束，遇 A 組選手名次出缺，B 組選手亦不得晉升為前 8 名。

3.2 分組預(複)賽時，不論組別多寡，得依大會裁判長之裁定，以分組計時決賽成績決定該單項之名次。

捌、比賽場地

- 1、國立臺灣科技大學游泳池，臺北市基隆路四段 43 號。
- 2、本錦標賽目前僅辦理泳池競賽項目。(海洋項目視未來需求增列)

玖、報名辦法

以學校為單位，分國女、國男、高女、高男四組，將依說明填妥之報名表及選手參賽項目表，於報名截止日中華民國 100 年 3 月 15 日前以電子郵件(word 格式檔)傳至 linjuian@gmail.com 林瑞安考試官收；同時需另寄紙本一份至台北市愛國西路 52 號 2 樓中華民國水上救生協會收，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。

拾、選手保險

- 一、選手為在校學生應具有學生平安保險，如為休學或延畢生亦須具有完整之學生平安保險。
- 二、主辦單位(中華民國水上救生協會)另將為於規定時間內完成報名手續之選手投保意外險新台幣 300 萬元整。
- 三、無上述二項保險者一律不得參加本錦標賽。

拾壹、獎勵辦法

- 一、本比賽為符合教育部「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之指定盃賽」，其甄試資格取得所需，實際參賽隊伍(人)數及獲得最優級



組前幾名隊伍(人)數，依教育部最新公布之辦法辦理。惟本比賽成績於同學年度中等學校運動聯賽或全國中等學校運動會將「水上救生運動」列為競賽種類時，本比賽依規定將不具有運動績優生甄試資格。

二、選手成績

- 1、國男、國女、高男、高女等四組之個人及團體項目前三名選手，分別頒發金、銀、銅獎牌一枚。
- 2、國男、國女、高男、高女等四組之個人及團體項目前八名選手各發獎狀乙紙。

三、團體成績

- 1、以各校所組同隊男女選手參加決賽的名次，按 20、18、16、14、13、12、11、10、8、7、6、5、4、3、2、1 之分數分別計分，即決賽第一名得 20 分，第十六名得 1 分，再全部加總計之；選手於決賽檢錄後，若於比賽中違規或無法完成比賽均獲得 1 分。
- 2、以同隊男女選手相加之總積分為準，按成績高低依序取前四名，分別頒發冠軍、亞軍、季軍、殿軍獎盃。
- 3、如遇積分相同時，以獲得金牌較多者為勝，如仍相同，則以銀牌數多寡判定勝負，餘類推。
- 4、國中組、高中組分開計分，分別敘獎。

拾貳、比賽項目

組別 項次	競賽項目		每組最多 參賽人數	備考
	高男組/高女組	國男組/國女組		
1	200M 障礙游泳	100M 障礙游泳	2 人	個人項目 男女分組
2	50M 帶假人	50M 帶假人	2 人	個人項目 男女分組
3	100M 混合救生	50M 混合救生	2 人	個人項目 男女分組
4	100M 穿蛙鞋帶假人	50M 穿蛙鞋帶假人	2 人	個人項目 男女分組
5	100M 穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人	100M 穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人	2 人	個人項目 男女分組
6	4 X 25M 帶假人接力	4 X 25M 帶假人接力	1 組(4 人)	團體項目 男女分組
7	救生繩救生 (12M)	救生繩救生(10M)	1 組(2 人)	團體項目 男女分組



拾參、競賽器材

- 一、 假人、障礙網、救生繩等器材統由主辦單位提供。
- 二、 選手需自備符合規定之蛙鞋（長 65 公分以內，寬 30 公分以內）。
- 三、 選手自備之相關競賽器材，須經主辦單位指定人員審查通過。

拾肆、比賽爭議

- 一、 如錦標賽競賽規則中有明文規定，或有類似含意者，則裁判之裁定即為終決。
- 二、 如有爭議，賽前發生之相關情事，應於該項比賽前提出，比賽開始後發生之相關情事，應於各項比賽後 30 分鐘內提出，兩者均需以書面方式，由該隊領隊簽章，並繳交保證金新台幣參仟元，向大會審判委員會提出。
- 三、 以大會審判委員會之判決為最終判決。抗議成立，則保證金退還；若抗議無效，則保證金沒收，充作大會基金。

拾伍、選手須知

參加錦標賽之選手除須遵守大會各項規定外，並應遵守下列事項：

- 一、 各隊選手均應整隊穿著整齊隊服參加開、閉幕典禮。
- 二、 完成報名後之選手不得無故棄權，否則每棄權一項扣該隊團體總積分 5 分，團體項目加倍計算。
- 三、 選手應攜帶個人身分證、學生證及選手證，以備查驗。
- 四、 選手需注意大會標準時間與大會報告，並於各項比賽開始前 20 分鐘到檢錄處報到點名，再由檢錄人員引導進場至競賽場所。
- 五、 選手水道編配之決定，均由大會依本實施計畫第陸項水道編配之規定辦理。
- 六、 頒獎時，受獎人員之服裝應力求整齊。
- 七、 各項賽程均依預定時間進行，若遇特殊情況，經大會裁判長之裁定，並由大會報告，得提前、延後或部份取銷。
- 八、 團體項目比賽，同隊選手須戴該隊相同泳帽進行比賽，違者取銷該項目比賽資格，若已比賽，則成績不計。

拾陸、競賽規則

均依照國際救生總會(International Lifesaving Federation, 簡稱 ILS)世界救生錦標賽及世界運動會競賽項目規則訂定；國中組視項目比賽流程酌減標準。以國際救生總會最新競賽規程英文版為最終版本。

高中組競賽規則

一、200 公尺障礙游泳

比賽流程

聞出發信號後，選手跳入水中，採自由式游 200 公尺，潛過八道水中障礙網後碰觸終點。選手入水後，在潛過第一道水中障礙網前、每次潛過水中障礙網後，及每次觸牆轉身後要潛過水中障礙網前均需浮出水面。選手每次潛過水中障礙網後，可借助蹬池底回到水面。浮出水面的定義為選手的頭部應露出於水平面。

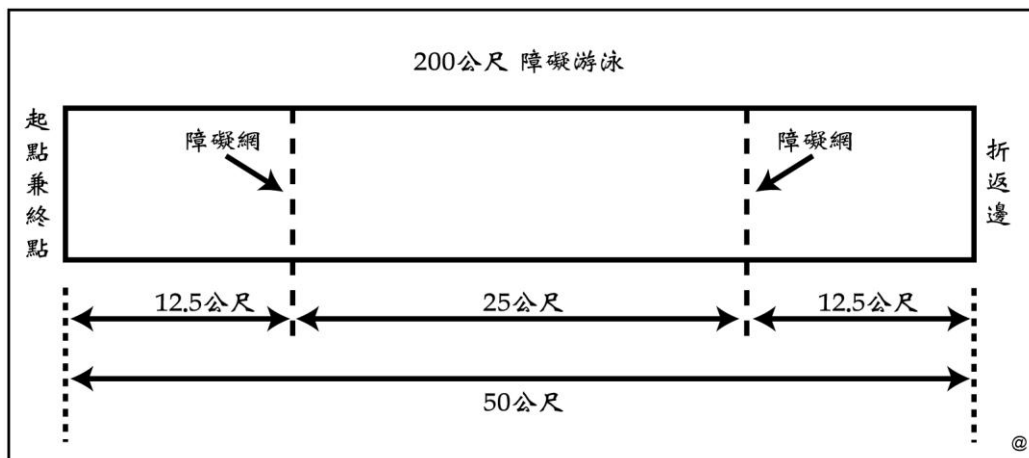
器材

水中障礙網

障礙網高 70 公分，寬 240 公分。泳池水深若小於 160 公分，則障礙網高依比例遞減。水中障礙網應與水道繩成直角及成一齊線固定排列在水中。第一道水中障礙網置於距出發池壁 12.5 公尺處，第二道水中障礙網置於距轉身池壁 12.5 公尺處。兩水中障礙網間隔 25 公尺。

取銷資格

- 1、 選手由障礙網上方越過，且並未立即越回或潛回，並重新由障礙網下方潛過。
- 2、 入水後及每次轉身後未浮出水面。
- 3、 潛過水中障礙網後，未浮出水面。
- 4、 轉身時沒有碰觸池壁。
- 5、 沒有碰觸終點池壁。



二、50 公尺帶假人

比賽流程

聞出發信號後，選手跳入水中，採自由式游 25 公尺，然後潛入水中帶起假人，在離假人



置放處 5 公尺內將假人帶出水面，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。

器材

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

假人放置

假人須放置在水深 1.60 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），以符合規定的深度。

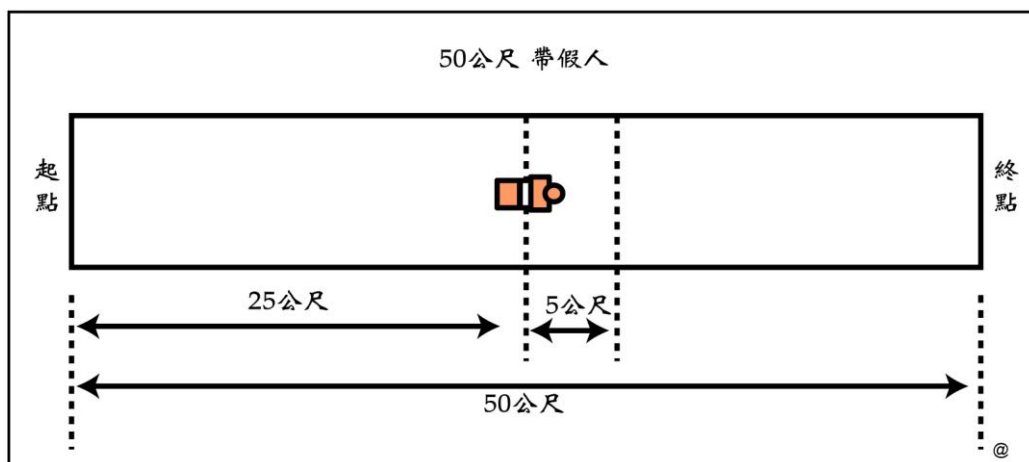
置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道 25 公尺處。

帶假人出水面

假人帶起後，在假人頭頂超過假人置放處 5 公尺前，選手應完成正確拖帶姿勢。

取銷資格

- 1、選手出發後，在潛入水中帶起假人之前，沒有浮出水面。
- 2、從水中帶起假人時借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中的設施等），不包括池底。
- 3、未在假人頭頂超過假人置放處 5 公尺前完成正確拖帶姿勢。
- 4、採用不正確拖帶假人方法。
- 5、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 6、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7、沒有碰觸終點池壁。



三、100 公尺混合救生

比賽流程

聞出發信號後，選手以自由式游50公尺到折返池壁，轉身後即潛泳至離轉身池壁17.5公尺的假人處帶起假人。

選手需於假人置放處5公尺內將假人帶出水面，然後繼續拖帶至碰觸終點牆。

選手在轉身時可以換氣，但只要腳一離開轉身池壁即須潛入水中，直到將假人帶出水面前，都不得浮出水面。選手可蹬池底將假人帶出水面。



器材

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

假人放置

假人應置於水深1.6公尺至3公尺之間，若水深超過3公尺，假人應擺置在平台上(或其他支撐物)，以符合規定的深度。

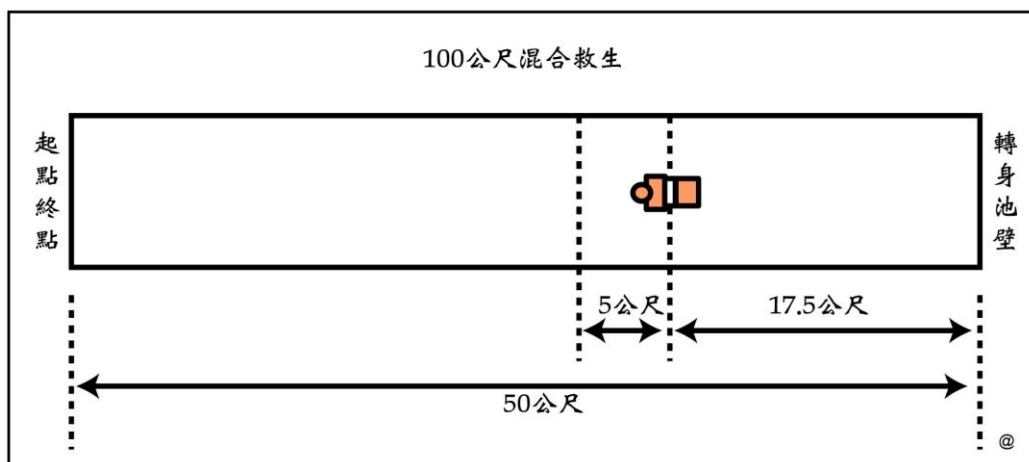
置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線置於水道 17.5 公尺處。

帶假人出水面

在假人頭頂超過假人置放處5公尺線前，選手應完成正確的拖帶姿勢。

取銷資格

- 1、選手轉身後在未將假人帶出水面前，選手先浮出水面。
- 2、選手在腳離開轉身池壁後及在將假人帶出水面前換氣。
- 3、從水中帶起假人時借助泳池的設施 (如水道繩、台階、排水管或水中設施等)。不包括池底。
- 4、未在假人頭頂超過假人置放處5公尺前完成正確拖帶姿勢。
- 5、採用不正確拖帶假人方法。
- 6、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 7、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 8、沒有碰觸終點牆。



四、100 公尺穿蛙鞋帶假人

比賽流程

聞出發信號後，選手跳入水中，穿著蛙鞋以自由式游 50 公尺，然後帶起水中的假人，並需在離轉身池壁 10 公尺內完成正確的拖帶姿勢。選手不一定要碰到轉身池壁即可潛入水中帶起假人。選手可藉助蹬池底返回水面。

器材

假人、蛙鞋

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封；選手需自備蛙鞋使用，蛙鞋尺寸為長65公分以內，寬30公分以內。

假人放置

假人應置於水深1.6公尺至3公尺之間，若水深超過3公尺，假人應擺置在平台上(或其他支撐物)，以達到置放於規定的深度。

假若泳池池壁與池底未呈直角，假人應盡量貼到轉身池壁，最多不得超過由水面上測量的30公分遠。

置放時，假人背部朝下平躺於池底(或支撐物)，假人底部接觸轉身池壁，頭朝終點方向。

帶假人出水面

在假人頭頂超過10公尺線前，選手應完成正確的拖帶姿勢。

蛙鞋脫落後重穿

比賽開始後，選手可重新穿著脫落的蛙鞋。只要仍以正確方式控制假人，就不算違規。

選手不得要求在另一場重新比賽。



取銷資格

- 1、從水中帶起假人時借助泳池的設施(如水道繩、台階、排水管或水中設施等)。不包括池底。
- 2、未在假人頭頂超過10公尺線前完成拖帶姿勢。
- 3、採用不正確拖帶假人方法。
- 4、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 5、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 6、沒有碰觸終點牆。

五、100公尺穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人

比賽流程

選手穿蛙鞋持魚雷浮標就位，聞出發信號後即進入水中，採自由式游50公尺。碰觸轉身池壁後，在距轉身池壁5公尺內將魚雷浮標正確套在假人身上，然後將假人拖帶回終點，選手碰觸泳池終點池壁即為完成比賽。

器材

假人、蛙鞋、魚雷浮標



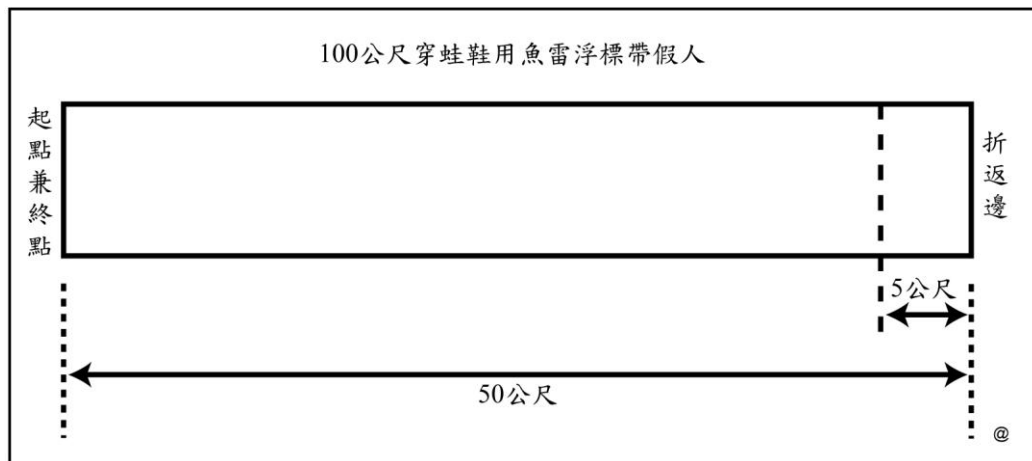
假人應裝水至其胸部橫線上方與水面平。選手需使用主辦單位所提供之假人和魚雷浮標。蛙鞋需自備，蛙鞋最寬不得超過 30 公分，最長不得超過 65 公分。

假人放置

- 1、需有一位同隊隊員擔任假人扶持員。在裁判長同意之下，非該隊隊員也可擔任假人扶持員，但此扶持員需為已登記參加本次錦標賽的人員。假人扶持員應戴與選手相同的該隊泳帽。
- 2、比賽開始前，假人扶持員應正確將假人扶持於自己的水道池邊 - 假人呈直立且面向池邊。
- 3、選手碰牆後，假人扶持員應立即放開假人。持扶員不得將假人推給選手或是推向終點方向。
- 4、比賽中，假人持扶員不得故意進入水中。

攜魚雷浮標出發

比賽前魚雷浮標可依選手意思置放於自己水道內的任何地方。出發後，魚雷浮標的繩索需立即完全伸展。



魚雷浮標配戴

- 1、魚雷浮標應正確配戴，揹帶應斜套於或掛於一邊肩膀上。在游向假人時，該魚雷浮標繩應完全伸展且拖於選手身後。
- 2、認定魚雷浮標是正確配戴後，選手游向假人時或是在拖帶假人時，揹帶滑落至選手的手臂或手肘不算違規。

假人固定

- 1、碰觸轉身池壁後，選手應於五公尺內將魚雷浮標扣套於假人身上及置於假人雙手臂下。
- 2、選手需先碰觸池壁完成游泳的步驟，才可碰觸假人或是套扣假人。

假人拖帶

- 1、選手必需在前方拖帶假人，而非攜帶。
- 2、在五公尺線之前，選手必須完成正確拖帶姿勢，魚雷浮標繩索需完全伸展，且假人的口鼻露出水面。
- 3、於假人頭頂過 5 公尺線後，才依據拖帶假人的相關規定進行裁判。
- 4、如魚雷浮標和假人分離，選手將被取銷資格。拖帶時，若魚雷浮標滑至假人只剩一



邊手臂在浮標上，但是浮標仍是像原來一樣扣緊在假人身上且假人口鼻仍然露出水面，不算違規。

蛙鞋脫落後重穿

比賽開始後，選手可重新穿著脫落的蛙鞋。只要仍以正確方式控制假人，就不算違規。選手不得要求重新參加另一場比賽。

魚雷浮標瑕疵

若裁判長認為選手的魚雷浮標、繩索或揹帶品質上有瑕疵時，裁判長可允許該選手重新比賽。

取銷資格

- 1、從水中帶起假人時借助泳池設施（如水道繩、台階、排水管或水中曲棍球設施等）-不包括池底。
- 2、游向假人時，魚雷浮標繩索沒有完成伸展，亦或是揹帶沒有斜套於或掛於一邊肩膀上。
- 3、假人扶持員在選手碰觸轉身池壁後沒有立即放開假人。
- 4、假人扶持員將假人推給選手或是推向終點方向。
- 5、假人扶持員扶置假人的動作不正確，或是在選手碰觸轉身池壁後碰觸假人。
- 6、比賽中，假人扶持員故意進入水中，或是進入水中影響其他選手的比賽，或是影響該項比賽的裁判判決。
- 7、選手游完 50 公尺時，沒有先碰觸池壁就先碰觸假人，或是拿魚雷浮標去固定假人。
- 8、魚雷浮標套在假人身上的位置不正確（例如，沒有使用扣環套在假人身上及雙手臂之下）。
- 9、在五公尺內沒有完成正確的套繞動作（以假人頭頂超過五公尺線為準）。
- 10、以推或帶的動作取代拖帶假人的方式。
- 11、過五公尺線後，浮標的繩索沒有完全伸展。
- 12、未保持假人口、鼻在水面上，如 4.3 節假人篇中所述。
- 13、將魚雷浮標正確套扣在假人身上後，浮標和假人分開。
- 14、碰觸終點池壁時，浮標和假人未在正確的位置。
- 15、沒有碰觸終點牆。

六、4 X 25 公尺 帶假人接力

比賽流程(同隊選手需戴該隊相同泳帽)

四名選手依序拖帶假人，每人約游 25 公尺。

第一棒選手：在水中最少需以一手接觸碰觸出發池壁，並能控制住假人，保持假人的口鼻露出水面。聞出發信號後，拖帶假人出發，在 23 公尺至 27 公尺之 4 公尺的交接區內將假人交給第二棒。

第二棒選手：第二棒拖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接觸池壁的第三棒。第三棒需在第二棒碰觸池壁後才可接觸假人。

第三棒選手：第三棒繼續拖帶假人，在 73-77 公尺交接區內將假人交給第四棒。

第四棒選手：接著第四棒將假人拖帶回終點，以身體任一部份碰觸終點池壁，即算完成。

前一棒選手在下一棒捉住假人之前，不得鬆手（選手須至少以單手接觸假人）。

出發區域和接力區域應有旗幟標示：

出發區域 - 離出發區池壁 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，分別懸掛一條旗線。

轉身池壁 - 離轉身池壁 5 公尺上方。

選手在接力區域內可蹬池底出發。

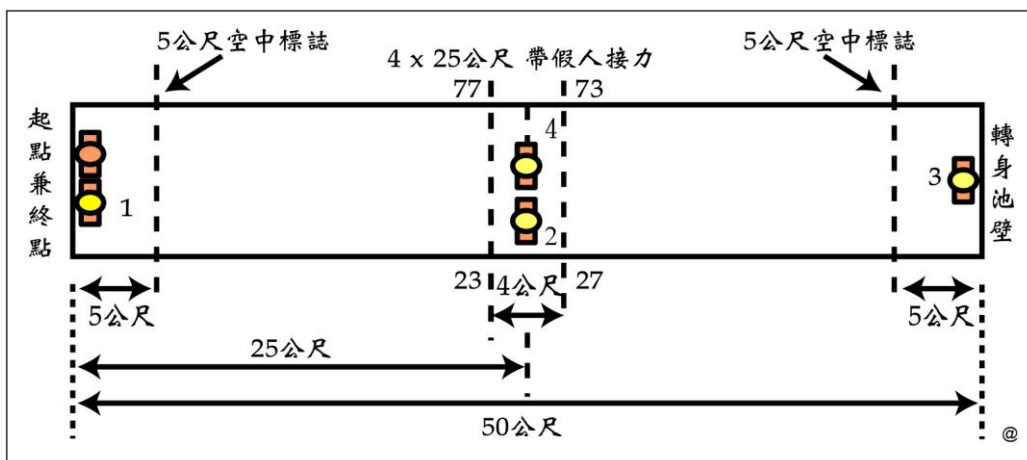
離出發區池壁五公尺內和接力區域內，不依一般假人拖帶規定去判定帶假人的動作。

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

取銷資格

- 1、採用不正確拖帶假人方法。
- 2、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 3、從水中帶起假人時借助泳池的設施 (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：
 - 1) 交接區域外交接。
 - 2) 第二棒觸牆前交接。
 - 3) 第三棒在第二棒未觸牆前出發。
- 5、前一棒在下一棒尚未接觸到假人前放開假人。
- 6、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7、沒有碰觸終點牆。



七、救生繩救生

比賽流程(同隊選手需戴該隊相同泳帽)

本項為有時間限制的比賽。選手拋擲一條浮水性的繩子給在水中距離池邊 12 公尺固定橫桿前的溺者(同隊隊友擔任)，然後將溺者拉回終點池壁。

比賽開始

- 1、在一長哨聲之下，拋繩者站立在拋繩區內。拋繩者握住繩部一端。溺者握住繩索，入水游至橫竿前，以一手或兩手同時捉住橫桿中央指定處和繩索的另一端，並將繩索完全展開，多餘的部份置於各自水道的橫桿之後。
- 2、當發令員喊“預備”時，拋繩者與溺者應迅速就定預備位置。當所有參賽者就位靜止

不動時，發令員即發出信號開始比賽。

預備位置

- 1、拋繩者應面對溺者，雙腳併攏，雙手自然下垂置於身體二側，並以單手握住繩子的末端。
- 2、溺者在指定的水道的橫桿前中央處踩水，以一手或兩手同時捉住橫桿上指定處和繩索的另一端，並將繩索完全展開，多餘的部份置於各自水道的橫桿之後。

開始信號後

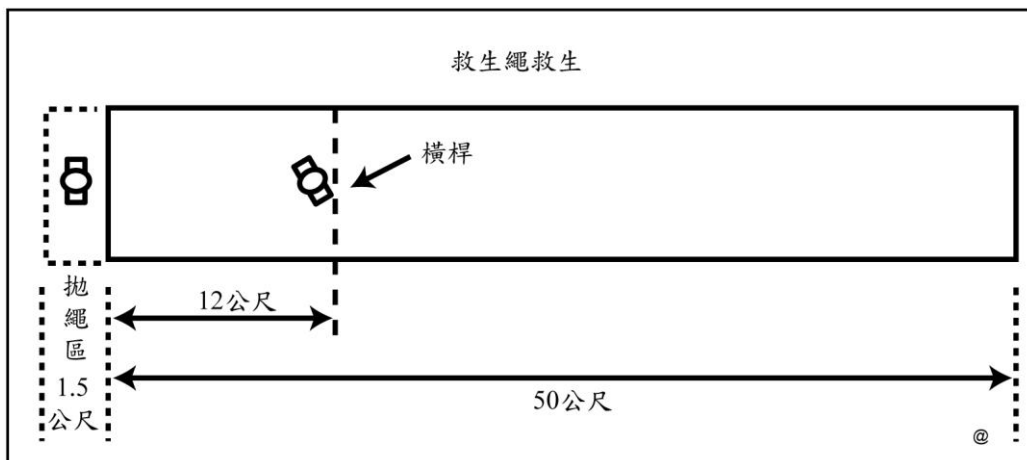
- 1、拋繩者迅速將繩索收回，然後拋給溺者，並將溺者拉回，直到溺者碰觸終點池壁為止。
- 2、在裁判尚未指示比賽結束前，拋繩者應留於拋繩區，溺者留於水中。
- 3、企圖接繩時，所造成固定橫桿的扯動，只要手不離開橫桿指定處，不視為違規。

拋繩標準

溺者只能在手沒有離開所捉橫桿上的指定點的狀況下，去捉落在自己水道內的繩子。水道標示物不被視為"在水道內"。溺者不得潛入水中捉取繩子。

拉回水中溺者

溺者被拉回時，應面向前方且雙手緊握住繩子。溺者捉住繩子的雙手不得超越前手往前捉繩。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，此動作不被視為違規。



拋繩區

- 1、拋繩者不可離開該水道及離池邊 1.5 公尺的拋繩區。若池邊地面凸出，則以凸出地面後計算 1.5 公尺。
- 2、拋繩者最少需保持一腳完全在拋繩區內。
- 3、拋繩者在拉繩時，或在裁判宣判 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。
- 4、在不妨礙其他選手比賽，以及最少一腳完全在拋繩區域內的情況下，拋繩者身體的任何部位碰觸拋繩區線或越過該線，將不被視為違規。拋繩者雙腳任一部份越過池邊的拋繩區域前方，亦不被視為違規。
- 5、拋繩者進入(或跌落) 水中將被取銷資格。



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 秒鐘內重新收拋繩。拋繩者未在 45 秒內將溺者拉抵終點池壁視為“未完成”。

器材

繩子

- 1、使用浮水性的編織繩。繩子長度應在 16.5 至 17.5 公尺之間內，繩子直徑為 8 厘米，可有正負 1 厘米的誤差。拋繩者需使用大會所提供之繩子。
- 2、硬式橫桿橫跨於離拋繩區池邊 12 公尺處的水面上。允許有正 0.1 公尺和負 0 公尺的誤差。
- 3、橫桿中央處應有明顯的記號設計，以便溺者捉握。

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 公尺處二側應各有一位裁判。

取銷資格

- 1、溺者抓到繩子前，手離開橫桿上的標記。
- 2、溺者潛入水中捉取繩子。
- 3、溺者捉回落在水道外的繩子。
- 4、溺者被拉回時，未以頭部為先朝向終點池壁。
- 5、溺者被拉回終點池壁時，未以雙手握繩(溺者為碰觸終點池壁，可鬆開一手去碰觸)。
- 6、溺者被拉回時，雙手交換相互超越捉繩向前爬。
- 7、溺者在 45 秒的比賽時間未結束前離水。
- 8、比賽開始後和 45 秒的比賽時間尚未結束前，拋繩者離開拋繩區(以雙腳離開為準)。
- 9、45 秒內未將溺者拉抵終點池壁。

國中組競賽規則

一、100 公尺障礙游泳

比賽流程

聞出發信號後，選手跳入水中，採自由式游 100 公尺，潛過八道水中障礙網後碰觸終點。選手入水後，在潛過第一道水中障礙網前、每次潛過水中障礙網後，及每次觸牆轉身後要潛過水中障礙網前均需浮出水面。選手每次潛過水中障礙網後，可借助蹬池底回到水面。浮出水面的定義為選手的頭部應露出於水平面。

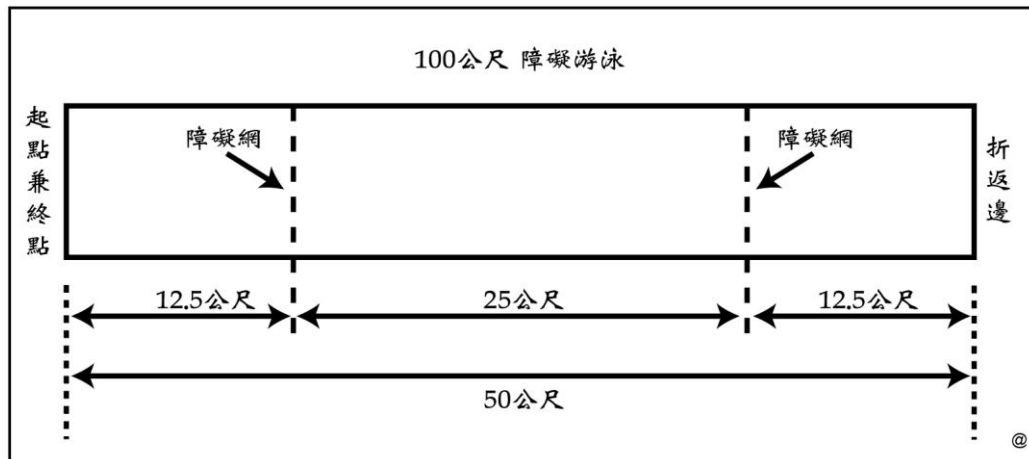
器材

水中障礙網

障礙網高 70 公分，寬 240 公分。泳池水深若小於 160 公分，則障礙網高依比例遞減。水中障礙網應與水道繩成直角及成一齊線固定排列在水中。第一道水中障礙網置於距出發池壁 12.5 公尺處，第二道水中障礙網置於距轉身池壁 12.5 公尺處。兩水中障礙網間隔 25 公尺。

取銷資格

- 1、選手由障礙網上方越過，且並未立即越回或潛回，並重新由障礙網下方潛過。
- 2、入水後及每次轉身後未浮出水面。
- 3、潛過水中障礙網後，未浮出水面。
- 4、轉身時沒有碰觸池壁。
- 5、沒有碰觸終點池壁。



二、50 公尺帶假人

比賽流程

聞出發信號後，選手跳入水中，採自由式游 30 公尺，然後潛入水中帶起假人，在離假人置放處 5 公尺內將假人帶出水面，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。

器材

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

假人放置

假人須放置在水深 1.60 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），以符合規定的深度。

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。

帶假人出水面

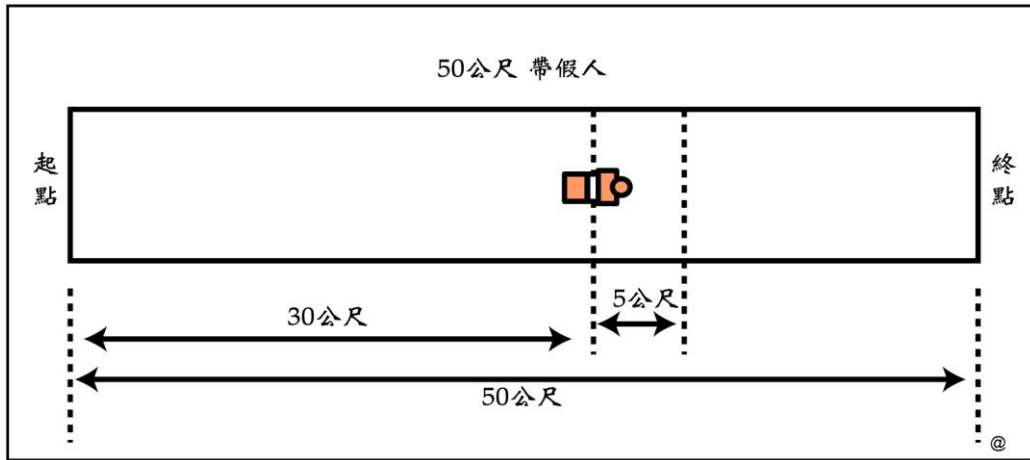
假人帶起後，在假人頭頂超過假人置放處 5 公尺前，選手應完成正確拖帶姿勢。

取銷資格

- 1、選手出發後，在潛入水中帶起假人之前，沒有浮出水面。
- 2、從水中帶起假人時借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中的設施等），不包括池底。
- 3、未在假人頭頂超過假人置放處 5 公尺前完成正確拖帶姿勢。
- 4、採用不正確拖帶假人方法。
- 5、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。



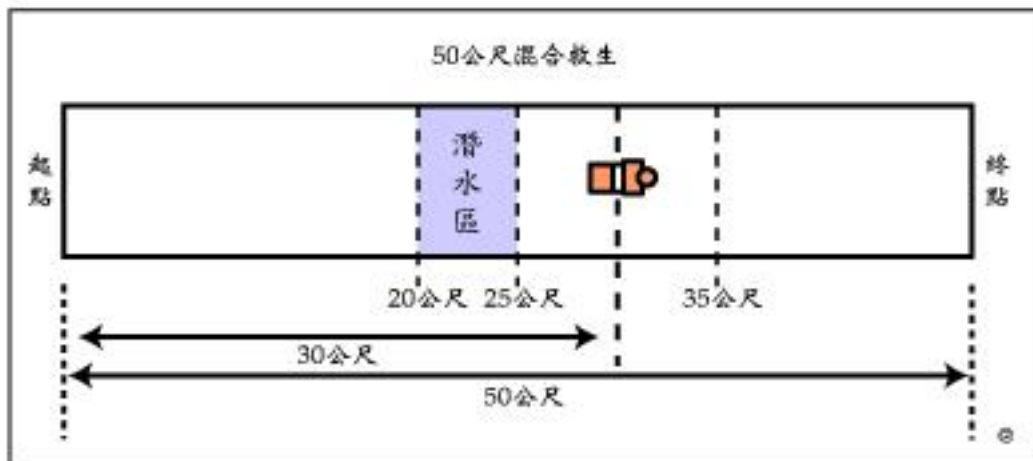
- 6、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7、沒有碰觸終點池壁。



三、50 公尺混合救生

比賽流程

聞出發信號後，選手以自由式游20公尺，過20公尺後，在泳池中間線(25公尺)前須潛入水中，然後潛泳去帶起置於30公尺處之假人，再於水面將假人帶至終點。選手需於假人置放處之5公尺內將假人帶出水面，然後繼續拖帶至碰觸終點牆。選手可蹬池底將假人帶出水面。



器材

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

假人放置

假人應置於水深1.6公尺至3公尺之間，若水深超過3公尺，假人應擺置在平台上(或其他支撐物)，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。

帶假人出水面

在假人頭頂超過假人置放處5公尺前，選手應完成正確的拖帶姿勢。

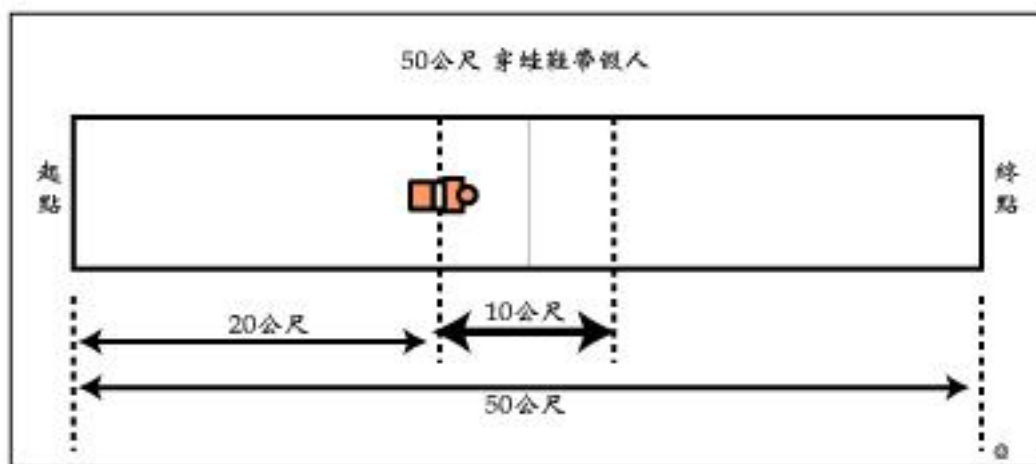
取銷資格

- 1、選手未在25公尺前潛入水中。
- 2、選手未將假人帶出水面前，先浮出水面。
- 3、從水中帶起假人時借助泳池的設施 (如水道繩、台階、排水管或水中設施等)。不包括池底。
- 4、未在假人頭頂超過假人置放處5公尺前完成正確拖帶姿勢。
- 5、採用不正確拖帶假人方法。
- 6、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 7、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 8、沒有碰觸終點牆。

四、50 公尺穿蛙鞋帶假人

比賽流程

聞出發信號後，選手著蛙鞋出發，以自由式游 20 公尺，然後潛入水中帶起假人，再帶至終點處。選手可藉助蹬池底返回水面。



器材

假人、蛙鞋

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封；選手需自備蛙鞋使用，蛙鞋尺寸為長65公分以內，寬30公分以內。

假人放置

假人應置於水深1.6公尺至3公尺之間，若水深超過3公尺，假人應擺置在平台上(或其他支撐物)，以達到置放於規定的深度。

置放假人時，假人背部朝下平躺於池底(或支撐物)，胸部的橫線置於水道20公尺處，頭朝終點方向。

帶假人出水面

在假人頭頂超過假人置放處5公尺前，選手應完成正確的拖帶姿勢。

蛙鞋脫落後重穿

比賽開始後，選手可重新穿著脫落的蛙鞋，只要仍以正確方式控制假人，就不算違規。



選手不得要求在另一場重新比賽。

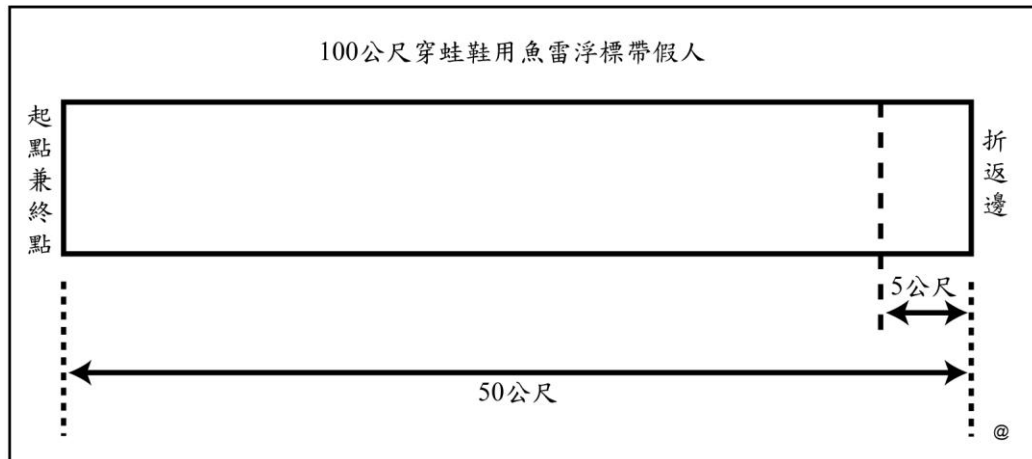
取銷資格

- 1、從水中帶起假人時借助泳池的設施 (如水道繩、台階、排水管或水中設施等)。不包括池底。
- 2、未在假人頭頂超過假人置放處 5 公尺前完成拖帶姿勢。
- 3、採用不正確拖帶假人方法。
- 4、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 5、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 6、沒有碰觸終點牆。

五、100 公尺穿蛙鞋用魚雷浮標帶假人

比賽流程

選手穿蛙鞋持魚雷浮標就位，聞出發信號後即進入水中，採自由式游 50 公尺。碰觸轉身池壁後，在距轉身池壁 5 公尺內將魚雷浮標正確套在假人身上，然後將假人拖帶回終點，選手碰觸泳池終點池壁即為完成比賽。



器材

假人、蛙鞋、魚雷浮標

假人應裝水至其胸部橫線上方與水面平。選手需使用主辦單位所提供之假人和魚雷浮標。蛙鞋需自備，蛙鞋最寬不得超過 30 公分，最長不得超過 65 公分。

假人放置

- 1、需有一位同隊隊員擔任假人扶持員。在裁判長同意之下，非該隊隊員也可擔任假人扶持員，但此扶持員需為已登記參加本次錦標賽的人員。假人扶持員應戴與選手相同的該隊泳帽。
- 2、比賽開始前，假人扶持員應正確將假人扶持於自己的水道池邊 - 假人呈直立且面向池邊。
- 3、選手碰牆後，假人扶持員應立即放開假人。持扶員不得將假人推給選手或是推向終點方向。
- 4、比賽中，假人持扶員不得故意進入水中。



攜魚雷浮標出發

比賽前魚雷浮標可依選手意思置放於自己水道內的任何地方。出發後，魚雷浮標的繩索需立即完全伸展。

魚雷浮標配戴

- 1、魚雷浮標應正確配戴，揹帶應斜套於或掛於一邊肩膀上。在游向假人時，該魚雷浮標繩應完全伸展且拖於選手身後。
- 2、認定魚雷浮標是正確配戴後，選手游向假人時或是在拖帶假人時，揹帶滑落至選手的手臂或手肘不算違規。

假人固定

- 1、碰觸轉身池壁後，選手應於五公尺內將魚雷浮標扣套於假人身上及置於假人雙手臂下。
- 2、選手需先碰觸池壁完成游泳的步驟，才可碰觸假人或是套扣假人。

假人拖帶

- 1、選手必需在前方拖帶假人，而非攜帶。
- 2、在五公尺線之前，選手必須完成正確拖帶姿勢，魚雷浮標繩索需完全伸展，且假人的口或鼻需露出水面。
- 3、於假人頭頂過 5 公尺線後，才依據拖帶假人的相關規定進行裁判。
- 4、如魚雷浮標和假人分離，選手將被取銷資格。拖帶時，若魚雷浮標滑至假人只剩一邊手臂在浮標上，但是浮標仍是像原來一樣扣緊在假人身上且假人口鼻仍然露出水面，不算違規。

蛙鞋脫落後重穿

比賽開始後，選手可重新穿著脫落的蛙鞋。只要仍以正確方式控制假人，就不算違規。選手不得要求重新參加另一場比賽。

魚雷浮標瑕疵

若裁判長認為選手的魚雷浮標、繩索或揹帶品質上有瑕疵時，裁判長可允許該選手重新比賽。

取銷資格

除了國際救生聯盟競賽規則第三章與第 4.1 節至 4.3 節所述外，下列行為亦視為違規，將被取銷資格：

- 1、從水中帶起假人時借助泳池設施 (如水道繩、台階、排水管或水中曲棍球設施等) -不包括池底。
- 2、游向假人時，魚雷浮標繩索沒有完成伸展，亦或是揹帶沒有斜套於或掛於一邊肩膀上。
- 3、假人扶持員在選手碰觸轉身池壁後沒有立即放開假人。
- 4、假人扶持員將假人推給選手或是推向終點方向。
- 5、假人扶持員扶置假人的動作不正確，或是在選手碰觸轉身池壁後碰觸假人。
- 6、比賽中，假人扶持員故意進入水中，或是進入水中影響其他選手的比賽，或是影響該項比賽的裁判判決。
- 7、選手游完 50 公尺時，沒有先碰觸池壁就先碰觸假人，或是拿魚雷浮標去固定假人。
- 8、魚雷浮標套在假人身上的位置不正確(例如，沒有使用扣環套在假人身上及雙手臂



之下)。

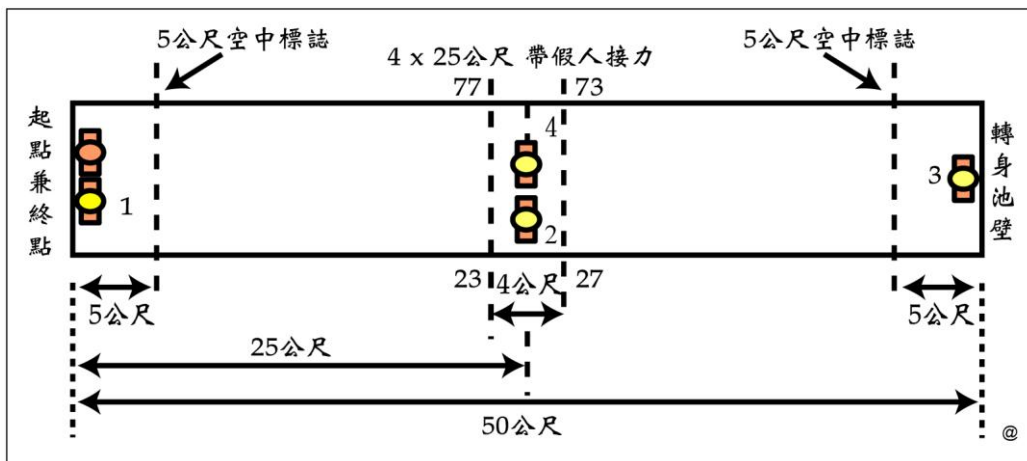
- 9、在五公尺內沒有完成正確的套繞動作(以假人頭頂超過五公尺線為準)。
- 10、以推或帶的動作取代拖帶假人的方式。
- 11、過五公尺線後，浮標的繩索沒有完全伸展。
- 12、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 13、將魚雷浮標正確套扣在假人身上後，浮標和假人分開。
- 14、碰觸終點池壁時，浮標和假人未在正確的位置。
- 15、沒有碰觸終點牆。

六、4 X 25 公尺 帶假人接力

比賽流程(同隊選手需戴該隊相同泳帽)

四名選手依序拖帶假人，每人約游 25 公尺。

第一棒選手：在水中最少需以一手接觸碰觸出發池壁，並能控制住假人，保持假人的口鼻露出水面。聞出發信號後，拖帶假人出發，在 23 公尺至 27 公尺之 4 公尺的交接區內將假人交給第二棒。



第二棒選手：第二棒拖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接觸池壁的第三棒。第三棒需在第二棒碰觸池壁後才可接觸假人。

第三棒選手：第三棒繼續拖帶假人，在 73-77 公尺交接區內將假人交給第四棒。

第四棒選手：接著第四棒將假人拖帶回終點，以身體任一部份碰觸終點池壁，即算完成。

前一棒選手在下一棒捉住假人之前，不得鬆手(選手須至少以單手接觸假人)。

出發區域和接力區域應有旗幟標示：

出發區域 - 離出發區池壁 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，分別懸掛一條旗線。

轉身池壁 - 離轉身池壁 5 公尺上方。

選手在接力區域內可蹬池底出發。

離出發區池壁五公尺內和接力區域內，不依拖帶假人一般規定去判定帶假人的動作。

假人

選手需使用主辦單位所提供之假人，比賽時假人需裝滿水且密封。

取銷資格

- 1、採用不正確拖帶假人方法。
- 2、拖帶時未保持假人口或鼻在水面上。
- 3、從水中帶起假人時借助泳池的設施 (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：
 - 1)交接區域外交接。
 - 2)第二棒觸牆前交接。
 - 3)第三棒在第二棒未觸牆前出發。
- 5、前一棒在下一棒尚未接觸到假人前放開假人。
- 6、未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- 7、沒有碰觸終點牆。

七、救生繩救生

比賽流程(同隊選手需戴該隊相同泳帽)

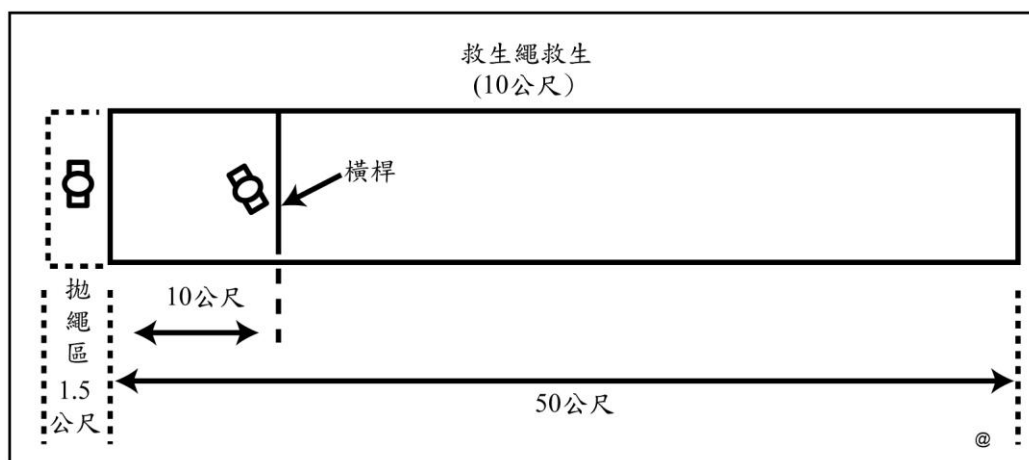
本項為有時間限制的比賽。選手拋擲一條浮水性的繩子給在水中距離池邊 10 公尺固定橫桿前的溺者(同隊隊友擔任)，然後將溺者拉回終點池壁。

比賽開始

- 1、在一長哨聲之下，拋繩者站立在拋繩區內。拋繩者握住繩部一端。溺者握住繩索，入水游至橫桿前，以一手或兩手同時捉住橫桿中央指定處和繩索的另一端，並將繩索完全展開，多餘的部份置於各自水道的橫桿之後。
- 2、當發令員喊“預備”時，拋繩者與溺者應迅速就定預備位置。當所有參賽者就位靜止不動時，發令員即發出信號開始比賽。

預備位置

- 1、拋繩者應面對溺者，雙腳併攏，雙手自然下垂置於身體二側，並以單手握住繩子的末端。
- 2、溺者在指定的水道的橫桿前中央處踩水，以一手或兩手同時捉住橫桿上指定處和繩索的另一端，並將繩索完全展開，多餘的部份置於各自水道的橫桿之後。





開始信號後

- 1、拋繩者迅速將繩索收回，然後拋給溺者，並將溺者拉回，直到溺者碰觸終點池壁為止。
- 2、在裁判尚未指示比賽結束前，拋繩者應留於拋繩區，溺者留於水中。
- 3、企圖接繩時，所造成固定橫桿的扯動，只要手不離開橫桿指定處，不視為違規。

拋繩標準

溺者只能在手沒有離開所捉橫桿上的指定點的狀況下，去捉落在自己水道內的繩子。水道標示物不被視為"在水道內"。溺者不得潛入水中提取繩子。

拉回水中溺者

溺者被拉回時，應面向前方且雙手緊握住繩子。溺者捉住繩子的雙手不得超越前手往前捉繩。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，此動作不被視為違規。

拋繩區

- 1、拋繩者不可離開該水道及離池邊 1.5 公尺的拋繩區。若池邊地面凸出，則以凸出地面後計算 1.5 公尺。
- 2、拋繩者最少需保持一腳完全在拋繩區內。
- 3、拋繩者在拉繩時，或在裁判宣判 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。
- 4、在不妨礙其他選手比賽，以及最少一腳完全在拋繩區域內的情況下，拋繩者身體的任何部位碰觸拋繩區線或越過該線，將不被視為違規。拋繩者雙腳任一部份越過池邊的拋繩區域前方，亦不被視為違規。
- 5、拋繩者進入(或跌落) 水中將被取銷資格。

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 秒鐘內重新收拋繩。拋繩者未在 45 秒內將溺者拉抵終點池壁視為“未完成”。

器材

繩子

- 1、使用浮水性的編織繩。繩子長度應在 16.5 至 17.5 公尺之間內，繩子直徑為 8 厘米，可有正負 1 厘米的誤差。拋繩者需使用大會所提供之繩子。
- 2、硬式橫桿橫跨於離拋繩區池邊 10 公尺(或 8 公尺)處的水面上。允許有正 0.1 公尺和負 0 公尺的誤差。
- 3、橫桿中央處應有明顯的記號設計，以便溺者捉握。

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 10 公尺(或 8 公尺)處二側應各有一位裁判。

取銷資格

- 1、溺者抓到繩子前，手離開橫桿上的標記。
- 2、溺者潛入水中提取繩子。



- 3、溺者捉回落在水道外的繩子。
- 4、溺者被拉回時，未以頭部為先朝向終點池壁。
- 5、溺者被拉回終點池壁時，未以雙手握繩(溺者為碰觸終點池壁，可鬆開一手去碰觸)。
- 6、溺者被拉回時，雙手交換相互超越捉繩向前爬。
- 7、溺者在 45 秒的比賽時間未結束前離水。
- 8、比賽開始後和 45 秒的比賽時間尚未結束前，拋繩者離開拋繩區(以雙腳離開為準)。
- 9、45 秒內未將溺者拉抵終點池壁。

拾柒、附則

本實施計畫書若有未盡事宜，得得由主辦單位修改訂正、並經指導單位核可後實施。