



2022 年慧行盃全國救生分齡游泳錦標賽競賽規程

核准文號 教育部體育署 中華民國 111 年 3 月 22 日 台教體署全(三)字第 1110011081 號
新竹縣湖口鄉公所 中華民國 111 年 2 月 14 日 湖所民字第 1110001023 號

一、 主旨：

響應教育部推動之學生游泳方案及推行運動人口倍增計劃，提供比賽機會，儲植培養救生游泳運動之潛能及人才，以增進國內救生游泳運動風氣，並提昇救生游泳運動競技水準。

二、 主辦單位：

臺灣慧行志工救生游泳協會

三、 承辦單位：

臺灣慧行志工救生游泳協會桃竹苗區、澎湖、馬祖各服務處

四、 協辦單位：

新竹縣湖口鄉公所、湖口鄉立游泳池、喬力達休閒管理有限公司

五、 比賽日期：

民國 111 年 9 月 18 日（日），當天上午 8:15 檢錄，8：30 開始比賽

六、 比賽地點：

湖口鄉立游泳池(水深 120cm~140cm)

地址：新竹縣湖口鄉新湖路 202 號 電話：03-5904967

七、 報名辦法：

1、 報名日期：

自 3 月 15 日起至 4 月 15 日下午 5:00 截止，逾期或額滿恕不受理。
報名請自行存檔，並請於報名後來電確認。

2、 報名資格：

凡喜愛救生游泳之國內外個人或團體，均可報名參加。

3、 網路報名：

為免人工作業疏失導致賽程錯誤，本競賽採以網路方式受理報名，請依規定輸入相關報名資料，敬請合作。

4 月 15 日下午 5:00 截止報名後，概不受理新增報名項目或成績修正、更改。

※賽前一週於網路公告比賽場次表;比賽結束三天內公告各項比賽成績。

競賽規程及相關資料公佈於「臺灣慧行志工救生游泳協會」網站
<http://www.twalsa.org.tw>。

4、 報名費：每人新台幣 200 元（報名費含意外保險、選手證、礦泉水）

匯款銀行：玉山銀行(代號：808) 壠新分行 帳號：0473-940-012481

戶名：臺灣慧行志工救生游泳協會－【臺】請勿簡寫為【台】敬請合作

5、 報名費請於報名時同時繳交，並將繳費收據傳真至 03-4953401 或電子郵件寄到 twalssa@yahoo.com.tw（傳真截止日期與報名截止日期相同，傳真前請將參加泳隊名稱或個人姓名寫在匯款收據上再傳真），且經電話確認後，始完成報名手續。

6、 比賽當日選手務必攜帶大會選手證出賽，否則不能參賽。報名資料請詳



列單位名稱、選手姓名、身份證字號、出生日期、聯絡地址、電話、組別及照片檔案等，選手報名資料如於競賽時發生爭議，若無法提出證明者，為尊重他人權益，主辦單位得取消其參賽資格。(所有選手報名之個人資料只供本次比賽相關作業及意外保險使用，不作其他用途，並於比賽及相關作業完畢時隨即刪除。)

- 7、大會將為參賽選手保險，請務必填寫正確之姓名、身份證字號、出生日期。若因報名時資料填寫錯誤，導致個人保險權益受損，後果由選手自行負責。
- 8、為避免有人冒名頂替之事情發生，報名未附上個人大頭照，視同未完成報名程序。
- 9、選手報到時拿到選手證後請先行核對姓名，如有錯誤必須在檢錄前完成申請變更程序，未申請變更者，選手拿到獎狀後若需修改姓名，請至報到處申請變更，並支付工本費每張 200 元，修改之獎狀將於大會活動結束後再以郵寄方式寄出。
- 10、各參賽隊伍於泳隊註冊時，請將單位所屬縣、市、區也一同輸入，報名截止後不再受理泳隊名稱變更。
- 11、大會保有是否接受報名之權利，完成報名手續後恕不受理取消。
- 12、查詢專線：臺灣慧行志工救生游泳協會 秘書組：周淑芬 03-4026536
聯絡人：主任委員：張鈺欣 0986-181985 總幹事：王安如 0928-331273
張招英 0912-015556

八、報到時間：（報到地點：比賽游泳池報到處）

111 年 5 月 01 日上午 7：30 前辦理報到，領取選手證及秩序冊。

7：45 於大會檢錄處召開領隊會議，本會不另發通知。

九、個人項目參賽歲級（計分為男、女組）：

編號	組別	出生年月日起	迄
一	幼兒組(10歲以下)	民國 101 年 1 月 1 日	(含) 以後出生者
二	少年組(11~14 歲)	民國 97 年 1 月 1 日	100 年 12 月 31 日
三	青少年組(15~18 歲)	民國 93 年 1 月 1 日	96 年 12 月 31 日
四	社會 A 組(19~29 歲)	民國 82 年 1 月 1 日	92 年 12 月 31 日
五	社會 B 組(30~39 歲)	民國 72 年 1 月 1 日	81 年 12 月 31 日
六	社會 C 組(40~49 歲)	民國 62 年 1 月 1 日	71 年 12 月 31 日
七	社會 D 組(50~59 歲)	民國 52 年 1 月 1 日	61 年 12 月 31 日
八	長青 A 組(60~69 歲)	民國 42 年 1 月 1 日	51 年 12 月 31 日
九	長青 B 組(70 歲級以上)	民國 32 年 1 月 1 日	41 年 12 月 31 日
十	長青 C 組(80 歲級以上)	民國 31 年 12 月 31 日以前出生	

十、比賽項目：(男女相同)

個人項目：(分組競賽)

- 1、基本仰泳：50 公尺、100 公尺
- 2、抬頭蛙泳：50 公尺、100 公尺
- 3、側 泳：50 公尺、100 公尺

- 4、 抬頭捷泳：50 公尺、100 公尺
- 5、 200 公尺個人救生四式
- 6、 障礙游泳：100 公尺、200 公尺
- 7、 50 公尺帶假人
- 8、 100 公尺混合救生
- 9、 100 公尺穿蛙鞋帶假人

男女分組團體接力賽(每隊分男女，各組限各報一隊參賽)

- 10、 100 公尺帶假人接力(4x25 公尺)
- 11、 200 公尺障礙游泳接力賽(4x50 公尺)
- 12、 200 公尺救生四式接力(4x50 公尺)
- 13、 200 公尺混合救生接力(4x50 公尺)

大隊接力賽(不分組，每隊不分男女限各報一隊參賽，年齡不拘)

- 14、 拋繩救生(男、女年齡不拘，2 名救者，2 名溺者)
- 15、 500 公尺抬頭捷泳大隊接力(10x50 公尺)(每隊最少 2 名女性)

備註：

第七項(50 公尺帶假人)、第八項(100 公尺混合救生)、第九項(100 公尺穿蛙鞋帶假人)、第十項(4x25 公尺帶假人接力)等四項只限青少年組以上之女、男(15 歲級以上之團體)報名參賽。

十一、參賽規定：

- 1、 每人至多參加三項比賽(接力賽除外)。
- 2、 接力賽每單位每組限報名一隊，人數不足不得報名，其他項目報名人數不限。
- 3、 參賽選手請隨身攜帶選手證於檢錄時查驗，如未提供查驗者，將取消比賽資格。
- 4、 本比賽一律採計時決賽，賽後隨時舉行頒獎典禮，請選手注意廣播。

十二、獎勵辦法：

- 1、 團體獎：
報名人數最多的最大團體，將頒發獎金 5,000 元以資鼓勵。

2、個人獎：

每項取前五名，前三名頒發獎牌及獎狀，四、五名頒發獎狀。

個人項目單項參賽人數超過三人(含)以上者(報名後未報到選手需扣除該名額)，第一名除頒發獎牌獎狀外，並另頒發獎金 200 元，及市值 250 元羊奶饅頭乙盒。

3、個人進步獎(每人限申請一項)：

需事先申請，申請截止日期與報名日期相同(民國 111 年 4 月 15 日止)。

凡參加 2022 年慧行盃全國救生分齡游泳錦標賽之選手，本次參加相同項次(50 公尺長水道)，成績進步即有獎，頒發獎狀及獎品(獎品除選手本身應得外，若選手年齡為 17 歲(含)以下者，另贈一份育英獎予選手家長【家長不在現場時由教練代領】，以資鼓勵)。

※選手 2019 年各項成績請參閱 2019 年慧行盃救生游泳競賽成績檔案，請於 4 月 15 日前提出申請，並來電 03-4026536 確認，報名截止後恕不再受理。大會保有審查資格是否符合之權力。

4、男女分組團體接力賽：取前五名，一至三名頒發獎牌、獎狀，四、五名頒發獎狀。

5、大隊接力賽：取前三名，一至三名頒發獎牌、獎狀。

6、團體總錦標獎：團體總成績前三名頒贈獎盃乙座，並頒發獎金第一名 10,000 元，第二名 5,000 元，第三名 3,000 元。

《團體積分辦法》

各項報名參賽 3 人以上錄取前三名，不足參賽人數 2 人以下(含 2 人)參賽時，則不列入團體成績。團體錦標以項目獎牌數(一個項目以一面獎牌數計)一金、銀、銅(第一、二、三名)得數計算，以所得金牌數最多之單位獲得冠軍錦標，次多之單位分別列為亞軍、季軍，如兩個或兩個以上單位所得金牌(第一名)數相同時，以所得銀牌(第二名)數多寡判定，餘依此類推，如仍無法判定時，則名次並列。

※參賽選手不得越級或降級報名，如有資格不符、冒名頂替等違規事項，取消參賽資格，其事後發現者，則取消得獎資格。

十三、交通補助費

1、凡報名 10 人(含)以上之團體，每人補助交通費 100 元。

2、請領方式：請提出該隊選手名單於當天向主辦單位請領(限比賽當天完成領取，逾期未領恕不補發)。

十四、競賽規則：

1.1 泳池競賽之一般規則

各隊管理與選手需熟知比賽時間、規則及順序。

(1) 選手經檢錄裁判第三次點名仍未到者，視同棄權。

(2) 接力隊伍成員缺席，未於檢錄時補足缺額者，視同整隊棄權。

(3) 比賽時，僅允許該項選手與工作人員可在泳池出發區待命。

- (4) 比賽時不允許攜帶其他器材。(如：手套、臂章等)。
- (5) 比賽時不可利用池內物品(如：水道繩、樓梯等)助泳。
- (6) 比賽名次由裁判或電子計時器判定，不可抗議。

1.2 出發

比賽前，工作人員應：

- (1) 檢查工作人員及裁判是否到齊。
- (2) 檢查選手(含救者及溺者)是否位於正確位置。
- (3) 檢查器材擺放位置是否正確。
- (4) 告知選手比賽即將開始。

跳水出發程序：

- (1) 當裁判長吹“三短哨音”時，選手應迅速於出發台前一呎就位。
- (2) 當裁判長吹“一長哨音”時，選手應即站在各自水道之出發台準備就緒。
- (3) 裁判長單手側平舉指示發令員進行出發的程序。
- (4) 當發令員喊“Take Your Marks”，選手必須立刻做好入水準備且保持靜止不動。
- (5) 隨即“鳴笛聲一響”，選手即刻跳水出發。

取消資格

- (1) 選手提早出發將一律取消比賽資格。
- (2) 若於出發信號發起後違規，比賽將繼續。其違規之選手將在該項比賽結束後取消比賽資格。
- (3) 若選手於出發信號未發起前違規，該選手應被取消資格，其餘選手應重新進行出發動作。
- (4) 叫回選手之口令應與開始口令相同。
- (5) 比賽時工作人員誤發信號導致選手犯規，選手之違規將不被計算在內。

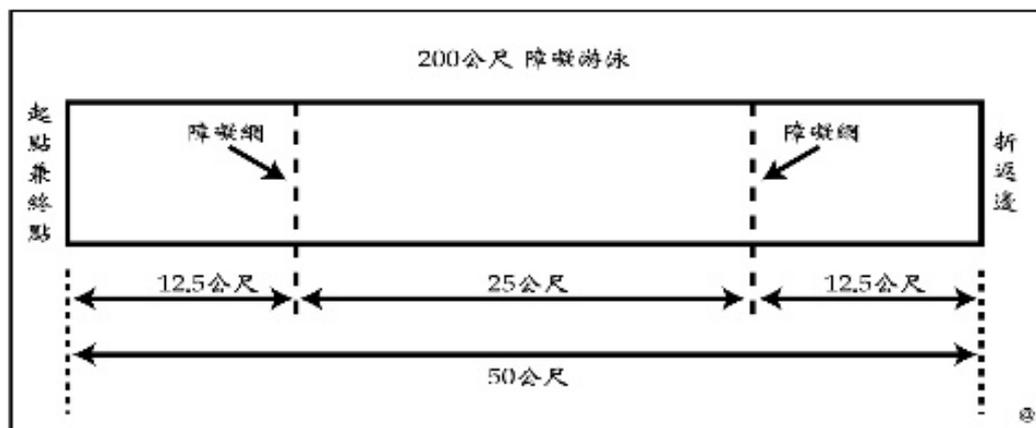
- 2、救生四式即抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳，側泳腳部動作以剪刀腳踢水。
- 3、救生四式選手，「全程」眼睛須露出水面，四式在競賽過程中，抵達終點或轉身皆以手部觸壁，抬頭蛙泳、基本仰泳須以雙手觸壁，其他二式得以單手觸壁，餘程時仍需保持眼睛須露出水面。
- 4、除基本仰泳在水中蹬牆出發外，其餘三式均從出發台以跨步式入水。
- 5、個人救生四式順序為：抬頭捷泳→抬頭蛙泳→側泳→基本仰泳。
- 6、救生四式接力順序為：基本仰泳→抬頭蛙泳→側泳→抬頭捷泳。

7、障礙游泳(200公尺、100公尺)

200公尺障礙游泳比賽流程

聞出發信號後，選手以淺跳式入水，採自由式游完 200 公尺，全程需潛過 8 道障礙網後碰觸終點。

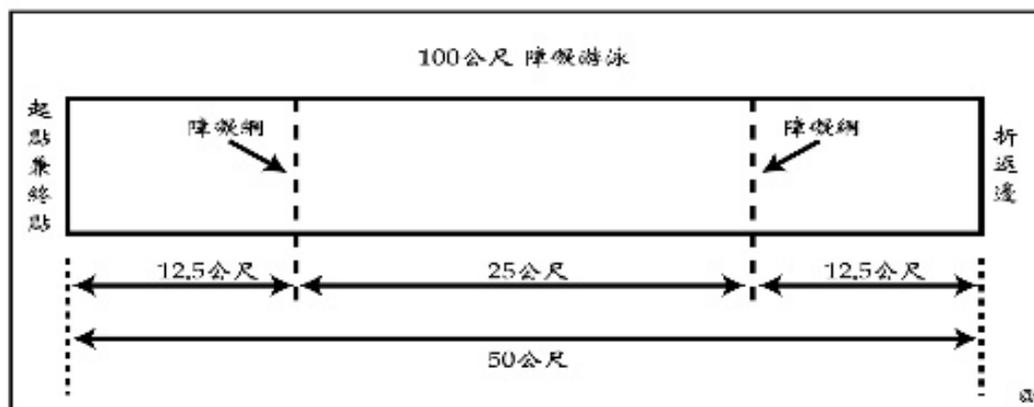
- (1) 選手出發及轉身後，應於第一道障礙網前浮出水面，且應於二道障礙網之間浮出水面。
- (2) 選手每次潛過水中障礙網後，可借助蹬池底回到水面。“浮出水面”的定義為選手的頭部露出於水平面。
- (3) 選手須由障礙網下方潛過，身體可觸碰障礙網。



100 公尺障礙游泳比賽流程

聞出發信號後，選手以淺跳式入水，採自由式游完 100 公尺，全程需潛過 4 道障礙網後碰觸終點。

- (1) 選手出發及轉身後，應於第一道障礙網前浮出水面，且應於二道障礙網之間浮出水面。
- (2) 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露出於水平面。
- (3) 選手須由障礙網下方潛過，身體可觸碰障礙網。



器材(障礙網)：水中障礙網高 70cm，寬 240cm。

障礙網應與水道繩垂直固定，第一障礙網距起點 12.5 公尺，第二障礙網置於距離轉身池壁 12.5 公尺處。兩障礙網中間隔 25 公尺。

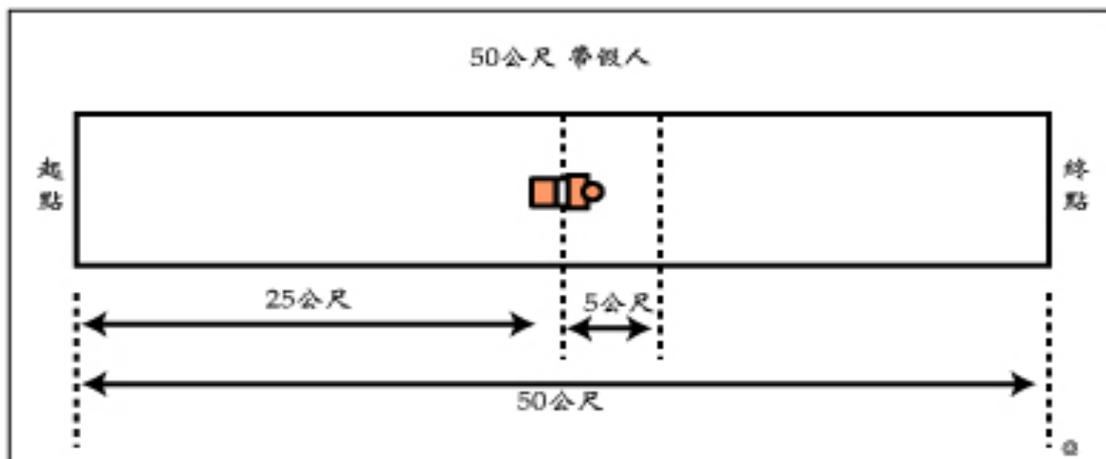
取消資格：

- (1) 由障礙網上方或側方通過，且未立即回頭重新由障礙網下方潛過。
- (2) 出發淺跳後或轉身後選手頭部未露出水面。
- (3) 於兩個障礙網之間選手頭部未露出水面。
- (4) 自水中上升時，借助泳池設施（如水道繩、台階、排水管或水中的設施等），不包括池底。
- (5) 轉身時未觸池壁。
- (6) 抵達終點時未觸池壁。

8、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)

一律使用大會所提供之假人，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），以符合規定的置放深度。

置放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線上方置於水道 25 公尺處。

帶起假人

假人帶起後，在假人頭頂超過 5 公尺線前，選手應完成正確拖帶姿勢。

取消資格

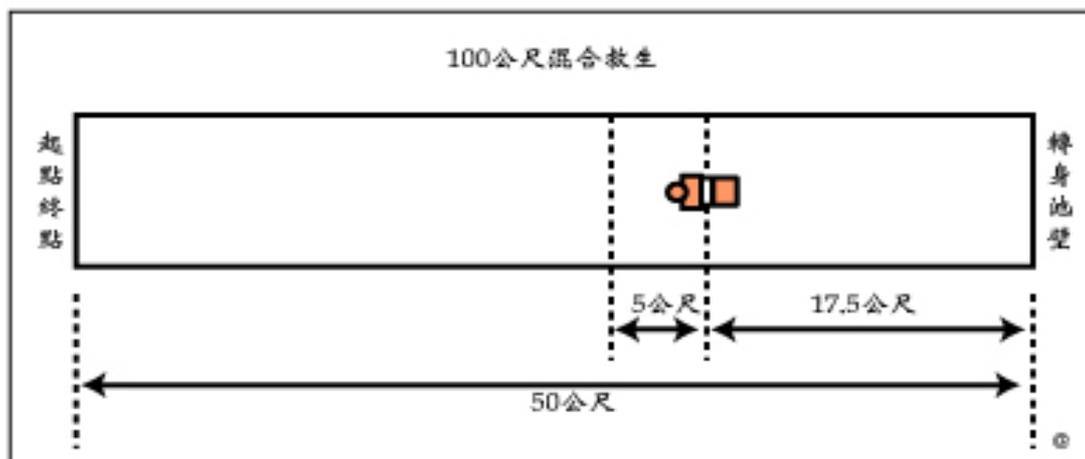
- (1) 選手出發後，在潛入水中帶起假人之前，沒有浮出水面。
- (2) 從水中帶起假人時借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中的設施等），不包括池底。
- (3) 未在假人頭頂超過 5 公尺線前完成正確拖帶姿勢。
- (4) 採用不正確拖帶假人方法（如：推假人或抓其喉嚨、嘴巴、鼻子、眼睛，或是把假人拖在水平面之下）。
- (5) 拖帶假人時使其臉部朝下。
- (6) 未碰觸到終點池壁前，已放開假人。
- (7) 沒有碰觸終點池壁。

9、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 公尺到轉身池壁，轉身後即潛泳至離轉身池壁 17.5 公尺置放假人處帶起假人，選手須於距離假人置放處 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直到將假人帶出水面前，中間都不可以換氣。選手可採蹬池底方式將假人帶出水面。



器材(假人)

一律使用大會所提供之假人，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），以符合規定的置放深度。

置放時假人背部朝下，頭朝終點線，胸部的橫線上方置於水道 17.5 公尺處。

帶假人出水面

在假人頭頂超過 5 公尺線前，選手應完成正確的拖帶姿勢。

取消資格

- (1) 選手在腳離開轉身池壁後在未將假人帶出水面前，選手先浮出水面。
- (2) 從水中帶起假人時借助泳池的設施（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。
- (3) 未在假人頭頂超過 5 公尺線前完成正確拖帶姿勢。
- (4) 採用不正確拖帶假人方法（如：推假人或抓其喉嚨、嘴巴、鼻子、眼睛，或是把假人拖在水平面之下）。
- (5) 拖帶假人時使其臉部朝下。
- (6) 未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- (7) 沒有碰觸終點牆。

10、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，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。

選手不一定要先碰到轉身池壁才可潛入水中帶起假人。

選手可蹬池底返回水面。



器材(假人、蛙鞋)

一律使用大會所提供之假人，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。

若泳池池壁與池底未呈直角，假人應盡量靠到轉身池壁，最多不得超過在水面上測量的 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

比賽時，若蛙鞋脫落，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。

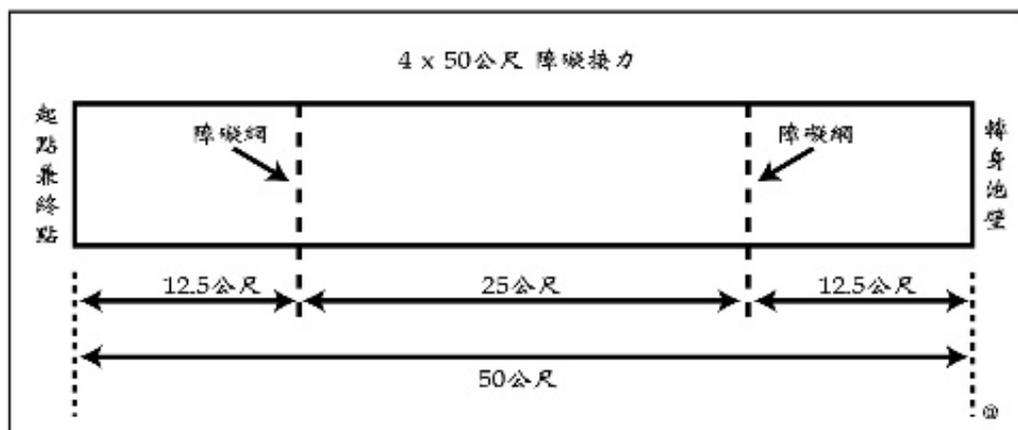
取消資格

- (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（如：推假人或抓其喉嚨、嘴巴、鼻子、眼睛，或是把假人拖在水平面之下）。
- (4) 拖帶假人時使其臉部朝下。
- (5) 未碰觸到終點牆前，已放開假人。
- (6) 沒有碰觸終點牆。

11、障礙游泳接力賽(4 x 50 公尺)

比賽流程

- A、聞出發信號後，選手以淺跳式入水，採自由式游完 50 公尺，全程 50 公尺需潛過 2 次障礙網。第一棒選手完成 50 公尺游泳觸牆後，第二、第三及第四棒選手重複相同步驟。
- B、選手出發後及轉身後應於第一道障礙網前浮出水面，於二道障礙網之間亦應浮出水面。“浮出水面”的定義為選手的頭部露出於水平面。選手每次潛過水中障礙網後，可借助蹬池底回到水面。
- C、選手須由障礙網下方潛過，身體可觸碰障礙網。
- D、第一棒或第二棒或第三棒選手在各自完成賽程後，應在不影響任何其他選手進行比賽的情況下，而回到岸上。
- E、第一棒、第二棒及第三棒選手不得重行進入水中。



障礙網設置

障礙網應與水道繩垂直固定，第一障礙網距起點 12.5 公尺，第二障礙網置於距離轉身池壁 12.5 公尺處。兩障礙網中間隔 25 公尺。

取消資格：

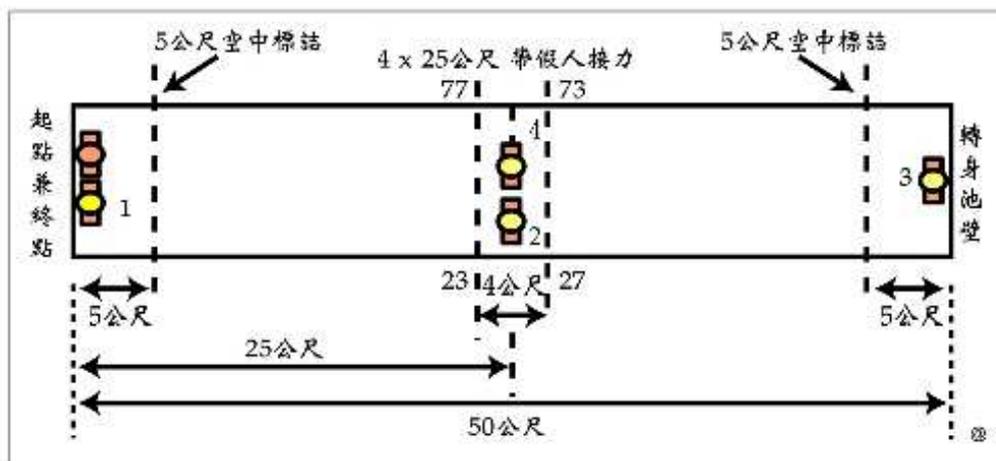
- (1) 由障礙網上方或側方通過，且未立即回頭重新由障礙網下方潛過。
- (2) 淺跳後，選手頭部未露出水面。
- (3) 於二障礙網之間選手頭部未露出水面。
- (4) 接力時同位選手參與兩段(含)以上賽程。
- (5) 在上一棒選手未觸牆前就出發。
- (6) 抵達終點時沒有碰觸終點牆。
- (7) 第一棒或第二棒或第三棒選手完成各自賽程回到岸上時，影響或干擾任何其他選手進行比賽。
- (8) 同位選手完成他的賽程後又進入水中。
- (9) 同位選手重複二次或多次賽程。

12、 4×25 公尺 帶假人接力

比賽流程

- A、四名選手依序拖帶假人，每人約游 25 公尺，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）。
- B、第一棒選手在水中待命出發，以單手抓住假人及保持假人的口鼻露出水面，且另以一手接觸池壁。
- C、聞出發信號後，第一棒選手拖帶假人出發，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。
- D、第二棒選手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。第三棒需在第二棒觸壁後才可接觸假人。
- E、第三棒選手拖帶假人往回游，在 73-77 公尺之 4 公尺的交接區內將假人交給第四棒。
- F、第四棒將假人拖帶回終點，抵達終點時以身體任一部份碰觸終點池壁，即算完成比賽。
- G、當選手完成各自賽程和交換後，選手必須留在各自水道的水中，且不得妨礙到比賽之進行，直到比賽結束信號發出為止。
- H、只有前一棒與下一棒的選手得在交換區內交接假人。前一棒選手僅可在假人頭部仍在交換區內協助下一棒選手。

- I、選手在接力區域內可蹬池底出發，離出發及轉身池壁 5 公尺內和接力區域內，不受國際救生總會競賽規則(3.3 節)假人拖帶之規定所規範，但比賽全程至少要以一手接觸到假人，包括在交接區內。
- J、假人必須於交接區內完成交接，以假人頭部為準。



出發區域和接力區域應有旗幟標示：

出發區域 - 離出發池壁 5 公尺處上方，懸掛一條旗幟線；

轉身池壁 - 離轉身池壁 5 公尺處上方，懸掛一條旗幟線；

池中交接區 - 於 23、27、73、77 公尺處，水道繩上以小桿子標示或兩側岸上各放置 2 個三角錐。

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。

取消資格

- (1) 採用不正確拖帶假人方法(如：推假人或抓其喉嚨、嘴巴、鼻子、眼睛，或是把假人拖在水平面之下)。
- (2) 拖帶假人時使其臉部朝下。
- (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：
 - A、交接區域外交接。
 - B、第二棒觸牆前交接。
 - C、第三棒在第二棒未觸牆前出發。
 - D、第三棒在第二棒未觸牆前觸碰假人。
 - E、前一棒在下一棒尚未接觸到假人前放開假人。
 - F、在交接區交接假人時，有第三位選手協助。
- (5) 未碰觸到終點牆或轉身牆前，已放開假人。
- (6) 沒有碰觸終點牆。
- (7) 選手在完成他的接力賽程後離開水中，在尚未發出比賽結束信號前離開水中。
- (8) 同位選手參與二段或多段賽程。

(9) 選手穿蛙鞋參賽。

13、 200 公尺混合救生接力(4x50)

比賽流程：

- A、 聞出發信號後，第一棒選手不穿蛙鞋以淺跳式入水，然後採自由式游 50 公尺到對岸。
- B、 第一棒選手觸牆後，第二棒選手穿蛙鞋以淺跳式入水，然後採自由式游 50 公尺到對岸。
- C、 第二棒選手觸牆後，第三棒選手不穿蛙鞋揹救援浮標以淺跳式入水，然後採自由式游 50 公尺到對岸。
- D、 第四棒選手穿蛙鞋，至少以一手扶池邊於水中等待出發。
- E、 第三棒選手觸牆後將救援浮標遞給第四棒，第四棒揹此救援浮標擔任救者、第三棒轉為溺者，溺者用手抓住救援浮標，再被第四棒拖帶 50 公尺游向終點。
 - (a)在第三棒選手碰觸轉身牆前，第四棒不得碰觸救援浮標任一部分。
 - (b)第四棒(救者)和第三棒(溺者)必須從池邊出發。溺者應於超過池壁 10 公尺前抓住救援浮標本體。

於溺者頭部經過 10 公尺線後，救援浮標的繩索必須完全展開。

備註：救援浮標繩索因溺者踢水前進的力道而未完全展開不視為違規。

(c)以第四棒選手觸碰終點牆且溺者仍接觸到救援浮標時，即完成比賽。

(d)拖帶時，溺者應雙手緊握救援浮標本體，而不是僅抓住浮標繩或扣環。

可調整握救援浮標位置，但不可往前捉握。溺者可以腳踢水助游。

(e)第四棒選手待第三棒選手觸牆後才可以出發。

第四棒選手可蹬池壁出發。

(f)出發時救援浮標揹帶應套過選手一邊肩膀，拖帶時揹帶移位不算違規

(g)比賽時，選手蛙鞋脫落可重新穿戴蛙鞋。

(h)若裁判判決某具救援浮標有缺陷時可允許該選手重新比賽。

(i)第一棒及第二棒選手完成他們的賽程後，必須在不干擾其他選手的比



賽下離開水中，第一棒及第二棒選手不得再進入水中。

器材(救援浮標、蛙鞋)

- (1) 選手需使用主辦單位所提供之救援浮標。
- (2) 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。
- (3) 第三位選手出發前救援浮標和繩索可依選手意思置放於任何地方，但要在自己的水道內。選手需確認救援浮標等器材皆置於正確且安全的位置。救援浮標未扣上。
- (4) 救援浮標必須穿戴正確，可依選手意願將揸帶套在單側肩膀，或二側肩膀，或是斜揸在身上，選手須確認救援浮標配戴正確。比賽時，在選手接近溺者或拖帶溺者時，若浮標揸帶掉落至選手的手臂或手肘處亦不算犯規。

取消資格

- (1) 前一棒選手未觸牆前，下一棒就出發。
- (2) 第三棒選手尚未觸牆前，第四棒選手碰觸救援浮標的任一部份。
- (3) 選手將救援浮標扣繞成環。
- (4) 第四棒拖帶溺者時，超過 10 公尺線後，救援浮標繩索未完全展開。
- (5) 溺者僅抓救援浮標之扣環或繩帶。
- (6) 溺者用手撥水助泳，或未以雙手緊握救援浮標主體。
- (7) 溺者被救者拖帶離池壁超過 10 公尺後，溺者雙手失去救援浮標。
- (8) 同位選手參與兩段(含)以上賽程。(第三棒扮溺者的情況除外)。
- (9) 選手在完成他的賽程後又進入水中。
- (10) 第四棒選手沒有碰觸終點牆。

14、 拋繩救生--12 公尺：每隊 1 組（每組救者、溺者各兩人，共兩棒）

比賽流程：

每棒救溺各為 45 秒，本項比賽共 1 分 30 秒。

A、各隊救者面向隊友(溺者)，將救生繩拋給在 12 公尺處固定橫桿前的同隊隊友(溺者)，然後將「溺者」拉回終點池壁。

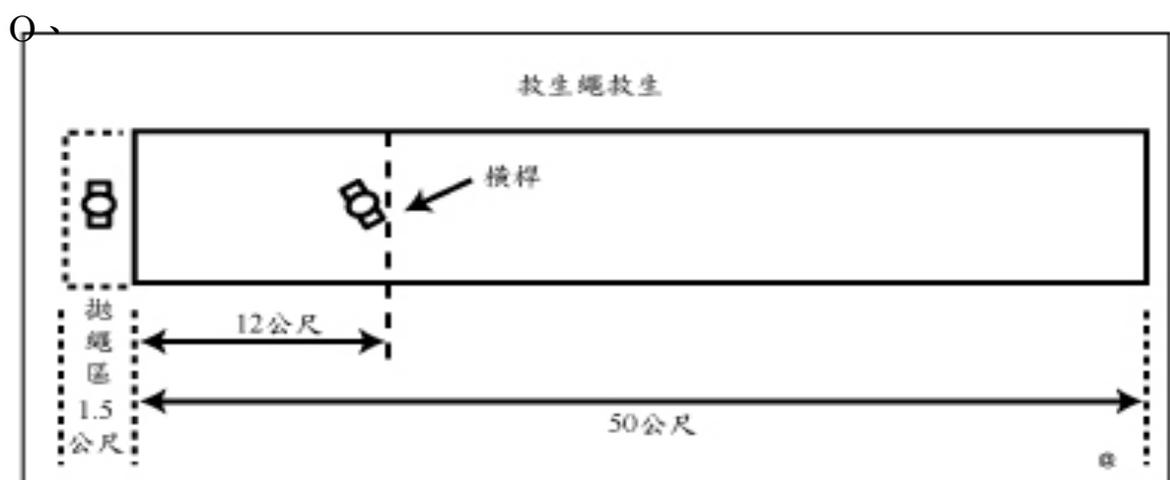
B、預備位置：

- (1) 在第一次哨聲之下，救者站立在拋繩區內，面對溺者，雙腳併攏，雙手自然下垂於身體側邊，一手握住救生繩尾端。
- (2) 「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。溺者在該水道橫桿前踩水，並以一手或兩手同時握住橫桿中間記號處及救生繩的另一端。

C、出發：在第一次哨音(三短聲)時，選手(救者及溺者)應迅速就預備位置。開始前，不得拋擲。

在第二次哨音(一長聲)響起時，救者即進入拋繩區位置，當確定所有選手就定位靜止不動時，發令員發出(Take Your Marks)，並隨即發出

- 開始信號(鳴笛聲)。
- D、聞開始信號時，第一棒救者迅速收繩，然後拋給水中的第一棒溺者，溺者捉住繩後，救者迅速拉繩將溺者拉回終點池壁，直到溺者碰觸到終點池壁，接著，第一棒救者遞救生繩給第二棒救者，第二棒救者即開始重新收繩，然後再拋給水中的第二棒溺者，第二棒溺者捉住繩後，救者迅速拉繩將溺者拉回終點池壁，直到溺者碰觸到終點池壁。
 - E、在裁判長示意比賽終了，發出停止比賽號令之前，溺者必須留在他們指定的水道中，不得離開水中，救者也不可離開拋繩區，違者將取消資格。
 - F、溺者抓繩標準：溺者應在所指定的水道中捉住繩索。救者拋繩後，溺者可自行抓住拋在該水道內的繩索，溺者可以潛入水中抓取繩子，但在一隻手抓到救生繩之前，另一隻手不得脫離橫桿指定處。
 - G、拉回水中溺者：當溺者被拉回時，應面向前方且雙手緊握住救生繩，溺者不得雙手交替往前捉握救生繩。溺者可以腳踢水助游。為安全起見，溺者僅可在要碰觸終點牆時，可鬆開一手碰牆，此動作不視為違規。
 - H、拋繩區：拋繩者須位於指定的水道的池邊上所清楚標示的1.5公尺的拋繩區。若池邊有高於地面的部分，則拋繩區後方線應位於高出部分向後算起1.5公尺。
 - I、救者在拉回溺者時或在裁判長發出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。
 - J、救者可取回掉在拋繩區外的救生繩，只要他們最少保持一隻腳完全在拋繩區內且不會妨礙其他選手。
 - K、救者不可進入(或跌落)水中。
 - L、救者在拋擲救生繩的落定位置需在指定的水道中，水面上的水道浮標(水道繩)並不是在水道內；亦即救生繩落在水道繩上(壓到水道繩)，應立即收回重拋，不算違規。
 - M、若救生繩落在水道繩上(壓到水道繩)，溺者捉住救生繩並被救者拉回岸邊，視同違規取消資格。
 - N、時間限制：救者於規定時間內可重複拋繩給溺者，以將溺者拉回岸邊，若未將溺者拉回終點，則視為“未完成比賽”。



器材：

救生繩：繩長應在 16.5 至 17.5 公尺範圍內。選手需使用大會所提供之救生繩。

橫 桿：應位於離池邊起點處 12 公尺的水面上，橫桿上之溺者握持處應標示明顯記號。

裁判：

每位救者後方應有一位裁判，泳池兩邊 12 公尺處應各有一位裁判。

取消資格：

- (1) 拋繩者進行拋繩練習。
- (2) 溺者在比賽開始信號後，及至捉到救生繩被拉回終點牆前，手離開橫桿記號處。
- (3) 溺者在其指定水道外捉到救生繩。
- (4) 救生繩落在水道繩上，溺者捉住救生繩並被救者拉回終點牆。
- (5) 溺者在被拉回終點牆時，沒有採俯臥姿勢。
- (6) 溺者被拉回終點牆時，沒有以雙手握繩(溺者可在要碰觸終點牆時，可鬆開一手，此動作不視為違規)。
- (7) 溺者被拉回終點牆時，雙手交換捉繩往前爬行。
- (8) 溺者未碰觸終點牆。
- (9) 救者拋繩時，救生繩完全沒入水中。
- (10) 救者拋繩時進入或跌入水中。
- (11) 救者在收繩時，其他隊友幫忙收繩。
- (12) 救者在裁判長發出比賽時間結束前離開拋繩區。
- (13) 溺者在裁判長發出比賽時間結束前離開指定水道或自行上岸。

備註：在規定的 1 分 30 秒結束訊號聲響前，無法將溺者拉回終點，將被判定為「未完成比賽」。

15、抬頭捷泳大隊接力：

每隊共 10 人，每人以淺跳式入水各游 50M 抬頭捷泳，每隊女隊員不得少於 2 人；「全程」眼睛須露出水面，前一棒未觸壁即出發者，皆取消該隊資格。

十五、上述競賽規則如有遺漏之處，比賽當日由裁判長於領隊教練會議中補述。

十六、比賽爭議之判定與申訴：

- 1、規則有明文規定者或有關同樣意義之註明者，依該規定辦理。
- 2、規則無明文規定者，由審判委員會之判決為終決，不得提出抗議。
- 3、該競賽爭議申訴，應依據各種國際運動總會之競賽及相關規定辦理，若無明文規定者，先以口頭提出，並應以書面方式在該項比賽結束後三十分鐘內提出(該代表隊之領隊或教練須簽章)，並繳交保證金新台幣 3,000

元，向裁判長正式提出，交由審判委員會處理，並以審判委員會議之判決為終決，若申訴不成立，沒收保證金充作大會經費。未依規定時間提出者，不予受理。

- 4、競賽過程中如發生爭議時，參賽選手、隊職員及家長不得當場質詢裁判或故意妨礙、延誤比賽或擾亂會場，如經由大會工作人員、裁判或審判委員當場勸導無效，未於 10 分鐘內恢復秩序時，取消該隊(該人)之參賽資格並驅離競賽場地。

十七、比賽如遇天災或不可抗力影響賽程時，則當日活動取消，恕不退費。

十八、本競賽規程經報請教育部核准後實施，大會保留更改本競賽規程內容之權利。