

# 106 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽競賽規則

## 壹、比賽項目及參賽人數

項次	比賽項目	參賽人(隊)數
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	國中組 10M 高中組 12.5M

## 貳、競賽規則

### 一、200M 障礙游泳



#### 1. 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。

#### 2. 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。

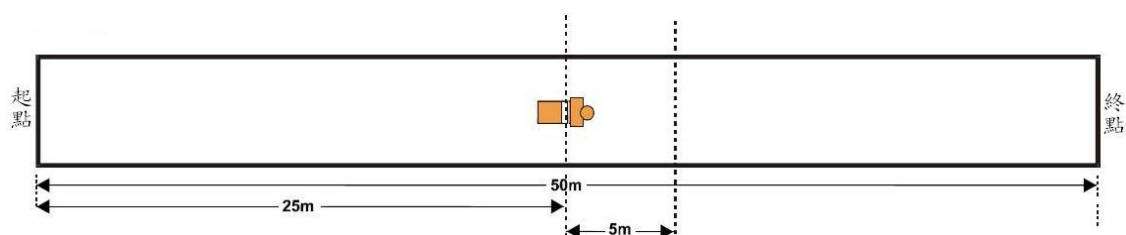
第一道障礙網距起點12.5公尺，第二道障礙網位於距轉身池壁12.5公尺處。兩道障礙網間的距離為25公尺。

### 3. 取消資格

除一般規定外，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。(DQ 10)
- (2) 跳水出發及每次轉身後，未回到水面。(DQ 11)
- (3) 潛過水中障礙網後，未回到水面。(DQ 12)
- (4) 轉身時，沒有或無效碰觸池壁。(DQ 13)
- (5) 沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

## 二、50M 帶假人



### 1. 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，並在離假人放置處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。

### 2. 設備

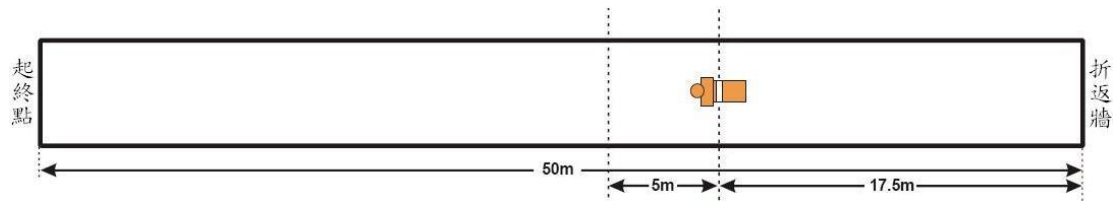
- (1) 假人：假人內部應裝滿水並密封。選手應使用主辦單位所提供的假人。
- (2) 假人放置：假人應放置於水深1.80公尺至3.00公尺處。若水深超過3公尺，假人應放置在平台上（或其他支撐物），以達到置放規定的深度。擺放時，假人背部朝下，頭朝終點，胸部橫線置於水道25公尺處。
- (3) 帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部前端超過5公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

### 3. 取消資格

除一般規定外，有下列行為取消資格：

- (1) 潛入水中撈取假人之前，未先浮出水面。(DQ 15)
- (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。(DQ 16)
- (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。(DQ 17)
- (4) 採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ 18)
- (5) 帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ 19)
- (6) 在接觸終點池壁之前，先放開假人。(DQ 20)
- (7) 沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

### 三、100M 混合救生



#### 1. 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能換氣，並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。

#### 2. 設備

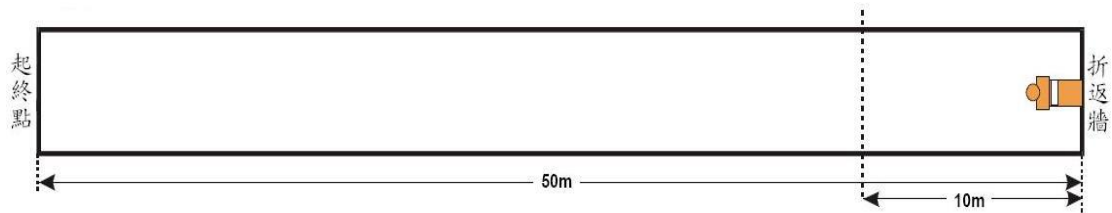
- (1)假人：假人內部應裝滿水並密封。選手應使用主辦單位所提供的假人。
- (2)假人置放：假人須置放於水深1.80公尺至3.00公尺處。若水深超過3公尺，假人應置放在平台上（或其他支撐物），以達到置放規定的深度。擺放時，假人背部朝下，頭朝終點線，胸部橫線置於水道17.5公尺處。
- (3)帶假人浮出水面：撈起假人後，於假人頭部前端超過5公尺界線之前，選手應轉成正確帶假人姿勢。

#### 3. 取消資格

有下列行為取消資格：

- (1)選手在轉身後撈起假人之前，浮出水面。(DQ 21)
- (2)選手轉身後腳離開池壁撈起假人浮出水面之前，換氣。(DQ 22)
- (3)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。(DQ 16)
- (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。(DQ 17)
- (5)採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ 18)
- (6)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ 19)
- (7)在碰觸到終點牆之前，先放開假人。(DQ 20)
- (8)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

#### 四、100M 穿蛙鞋帶假人



##### 1. 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。

##### 2. 設備

(1)假人、蛙鞋：假人內部應裝滿水並密封。選手應使用主辦單位所提供的假人。

(2)假人放置：假人應放置在水深1.80公尺至3.00公尺處。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，假人背部朝下平躺於池底，同時假人的底部緊靠轉身池壁，頭朝終點方向。

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，只要仍保持正確方式帶著假人（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。

##### 3. 取消資格

除一般規定外，有下列行為取消資格：

(1)水中帶起假人浮出水面時，借助泳池設施（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。(DQ 16)

(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。(DQ 23)

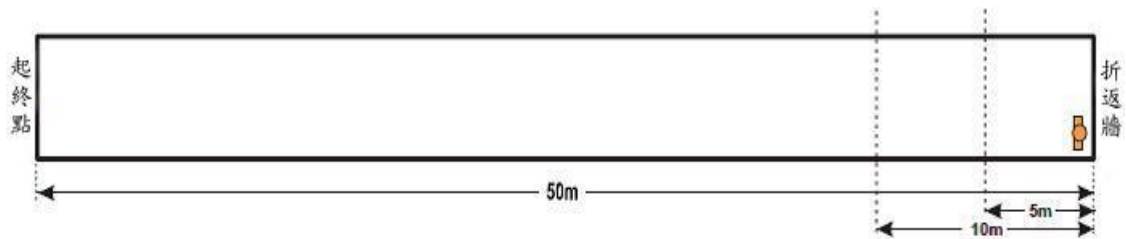
(3)採用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ 18)

(4)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ 19)

(5)在碰觸終點牆之前，先放開假人。(DQ 20)

(6)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

## 五、100M 穿蛙鞋用浮標帶假人



### 1. 比賽內容

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。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，即算比賽完成。

### 2. 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。選手應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應為大會正式成員，並已註冊參加該錦標賽的隊伍成員。假人助手應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，假人應面對池壁成垂直直立姿勢，並在該隊的比賽水道內。  
在選手碰觸轉身池壁後，假人助手應立刻放開假人。假人助手不得將假人推給選手或推向終點方向。  
比賽時，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。選手應確保救援浮標和浮標繩索的位置正確，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，應在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，正確的固定假人。  
選手在接觸假人之前，應先以自由式游完50公尺，並碰觸池壁。
- (5)拖帶假人：選手應「拖」假人，而非「帶」假人。超過5公尺轉接區，選手應拖著正確固定，且臉朝上之假人。在假人頭部前端通過10公尺界線之前，救援浮標的繩索應盡快完全伸直。  
選手應在不延遲或妨礙賽事進行下，盡可能提早讓救援浮標繩索完全伸直。  
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，但仍維持假人的臉朝上在水面上，並「正確固定」者，不算違規。

只要假人臉朝上在水面上，同時假人和救援浮標沒有完全分離，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，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：於比賽中在裁判長指示下，如救援浮標、繩索和（或）背帶出現技術上瑕疵時，裁判長可允許該隊重賽。

### 3. 取消資格

有下列行為取消資格：

(1)以救援浮標固定假人時，借助泳池設施協助（如水道繩、台階、排水管或水中設施等）。(DQ 24)

(2)選手觸及轉身池壁後，假人助手未立即放開假人。(DQ 27)

(3)假人扶持員將假人推向選手或終點方向。(DQ 28)

(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。(DQ 25)

(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。(DQ 29)

(6)在50公尺處，未觸及池壁先接觸假人。(DQ 26)

(7)不正確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)。(DQ 30)

(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）。(DQ 31)

(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。(DQ 33)

(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，未正確帶著假人（選手停下來重新固定假人除外）。(DQ 34)

(11)以手推或手托帶，替代拖帶假人的方式。(DQ 32)

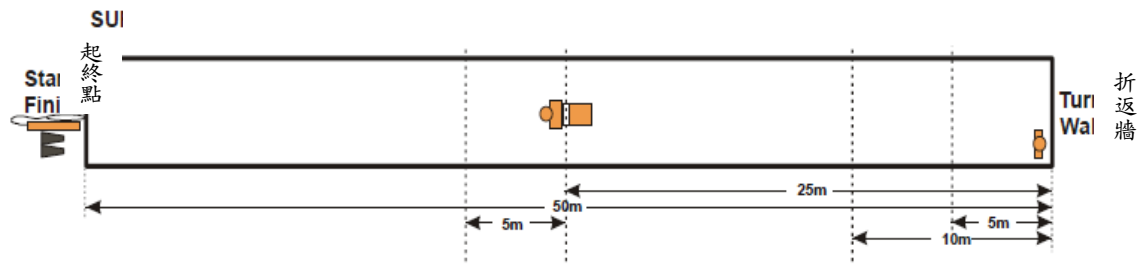
(12)拖帶假人時，假人的臉朝下（請參閱附則假人相關規定）。(DQ 19)

(13)在浮標正確固定於假人身上之後，浮標與假人分離。(DQ 35)

(14)碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。(DQ 36)

(15)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

## 六、200M 超級救生員



### 1. 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，選手碰觸終點池壁，即算完成比賽。

### 2. 設備

- (1)假人、蛙鞋、救援浮標：選手應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：假人內部應裝滿水並密封。假人應放置在水深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，應為已註冊參加本錦標賽的賽隊成員。假人助手應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，假人應面對池壁成垂直直立姿勢，並在該隊的比賽水道內。  
在選手碰觸轉身池壁後，假人助手應立刻放開假人。假人助手不得將假人推給選手或推向終點方向。  
比賽時，假人助手不允許入水。
- (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，背帶應正確的斜背或套過一邊肩膀。  
若出發時浮標穿著正確，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，應在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，正確的固定假人。  
選手在接觸假人之前，應先以自由式游完50公尺，並碰觸池壁。
- (9)拖帶假人：選手應「拖」假人，而非「帶」假人。超過5公尺轉接區，選手應拖著正確固定，且臉朝上之假人。在假人頭部前端通過10公尺界線之前，救援浮標的繩索應盡快完全伸直。  
選手應在不延遲或妨礙賽事進行下，盡可能提早讓救援浮標繩索完全伸直。  
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，但仍維持假人的臉朝上在水面上，並「正確固定」者，不算違規。  
只要假人臉朝上在水面上，同時假人和救援浮標沒有完全分離，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，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。
- (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。
- (11)救援浮標有瑕疵：於比賽中在裁判長指示下，如救援浮標、繩索和（或）背帶出現技術上瑕疵時，裁判長可允許該隊重賽。

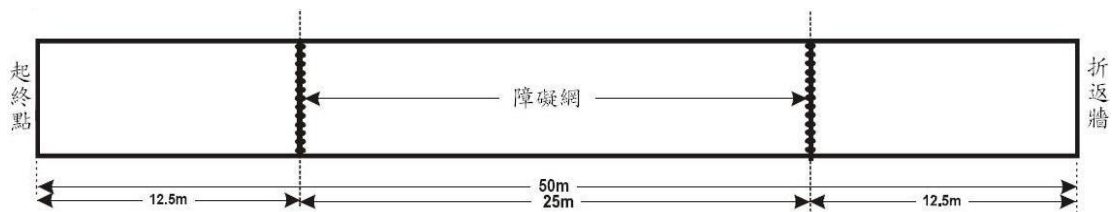
### 3. 取消資格

有下列行為取消資格：

- (1)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。(DQ 16)
- (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。(DQ 17)
- (3)用不正確的技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ 18)
- (4)帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ 19)
- (5)選手觸及轉身池壁後，假人扶持員未立即放開假人。(DQ 27)
- (6)假人扶持員將假人推向選手或終點方向。(DQ 28)
- (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。(DQ 25)
- (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。(DQ 29)

- (9)在150公尺處，未觸及池壁先接觸假人。(DQ 26)
- (10)未正確固定救援浮標在假人身上(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)。(DQ 30)
- (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(以假人頭部前端做判斷)。(DQ 31)
- (12)在假人頭部前端通過10公尺界線之前，救援浮標的繩索未完全伸直。(DQ 33)
- (13)假人頭部前端超過10公尺界線後，完全伸直的救援浮標，未正確帶著假人(選手停下來重新固定假人除外)。(DQ 34)
- (14)救援浮標經正確固定在假人身上之後，浮標與假人分離。(DQ 35)
- (15)碰觸終點池壁時，假人與救援浮標位置不正確。(DQ 36)
- (16)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

## 七、4x50M 障礙游泳接力



### 1. 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，並應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，應浮出水面。「浮出水面」意指選手的頭部前端出水平面。
- (2)選手潛過水中障礙網時，可蹬池底回到水面。
- (3)比賽時，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，應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。

### 2. 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。

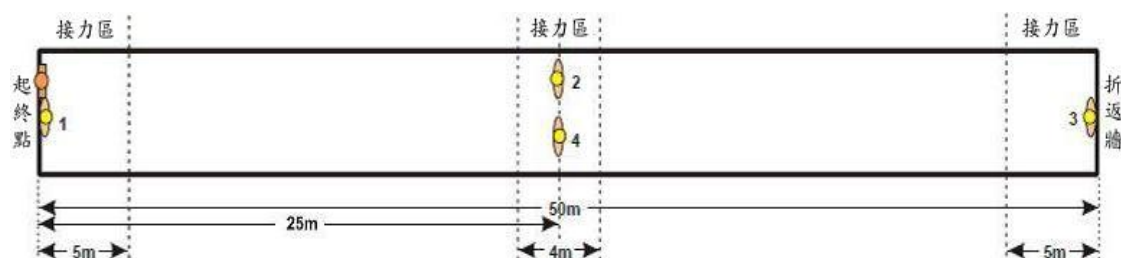
兩道障礙網之間的距離為25公尺。

### 3. 取消資格

除一般規定外，有下列行為取消資格：

- (1)選手由障礙網上方越過，未立即越回或潛回，再重新由障礙網下方潛過。(DQ 10)
- (2)每一棒跳水出發後，未回到水面。(DQ 11)
- (3)潛過每一道障礙網後，未回到水面。(DQ 12)
- (4)在前一位選手未觸牆前出發。(DQ 40)
- (5)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)
- (6)選手完成該段接力賽程後，又進入水中。(DQ 50)
- (7)某位選手在同一場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。(DQ 39)
- (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。(DQ 43)

## 八、4×25M 帶假人接力



### 1. 比賽內容

四名選手依序來回拖帶同一具假人，每人約游25公尺。

- (1)第一棒選手：在水中以單手抓住假人（假人的口或鼻應露出水面），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，並至少以單手碰觸池壁或以出發姿勢固定的第三棒。第三棒應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)所有參賽選手應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，才可以參與假人交接。只要假人的頭部前端保持在交接區內，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（選手應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，如下：
  - 出發區域：離出發區池壁五公尺上方。
  - 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) 選手在接力區域內可蹬池底出發。
- (10) 離出發區池壁5公尺內，不須依「正確帶假人」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，應依帶假人規定判定。
- (11) 在池中央和轉身池壁的接力區域內，不須依「帶假人」規定去判定是否正確帶假人。

## 2. 設備

假人：比賽時假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位所提供之假人。

## 3. 取消資格

除一般規定外，有下列行為取消資格：

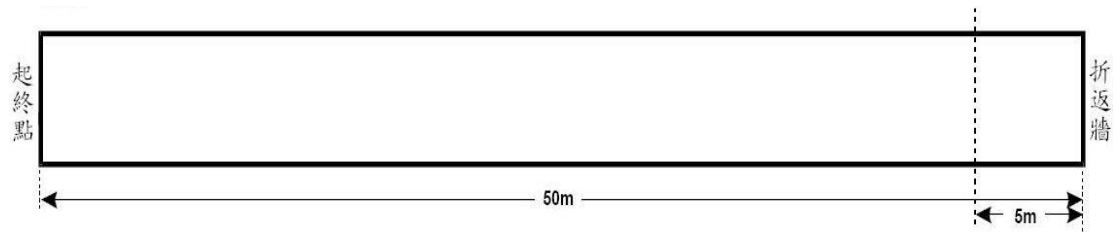
- (1) 採用不正確技術帶假人，詳如附則假人相關規定。(DQ 18)
- (2) 帶假人時，假人的臉朝下，參閱附則假人相關規定。(DQ 19)
- (3) 借助泳池設施的協助（如水道繩、台階、排水管或水中設施等），不包括池底。(DQ 16)
- (4) 假人交接（換）手時：(DQ 41)
  - 在接力區域外交接。
  - 第二棒觸牆前交接。
- (5) 選手帶假人進出接力區進行交接時，借助第三者的協助進行交接。(DQ 38)
- (6) 在下一棒接觸到假人之前，前一棒放開假人（選手應至少有一人以單手接觸假人）。(DQ 42)
- (7) 在碰觸轉身池壁或終點池壁之前，先放開假人。(DQ 37)
- (8) 沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)
- (9) 某位選手在同一場接力賽中，完成二段或二段以上賽程。(DQ 39)
- (10) 前一棒選手碰觸池壁之前，下一棒選手提早出發。(DQ 40)
- (11) 選手完成該段接力賽程後又進入水中。(DQ 50)

**註：**但假人的頭部前端進入接力區，就不須依「正確帶假人」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，就應依「正確帶假人」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，應在假人的頭部前端進入接力區內進行，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，選手就應正確帶著假人。

第二棒接觸轉身池壁之後，在5公尺接力區內的任何地方，他（她）可以幫助第三棒交接。第三棒應在假人的頭部前端超過5公尺界線時，以正確帶假人姿勢帶著假人。

## 九、4x50M 混合救生接力



### 1. 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）兩者應在離開轉身池壁之後，溺者於超過5公尺界線之前，應抓穩救援浮標本體，接著浮標繩索在超過10公尺界線應完全伸直。
- (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協助。
- (4) 溺者應雙手抓住救援浮標本體，非救援浮標繩或扣環。
- (5) 溺者被拖帶過程中，雙手應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，第四棒至少應雙手或單手扣緊池沿等待出發，第四棒可使用手、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。
- (7) 第一和二棒選手一但完成他（她）自己的棒次賽事之後，應在不干擾其他選手比賽下，離開水中。第一棒和第二棒選手不得再入水。

### 2. 設備

- (1) 救援浮標、蛙鞋：選手應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：救援浮標的背帶應正確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，救援浮標繩索應完全伸直。

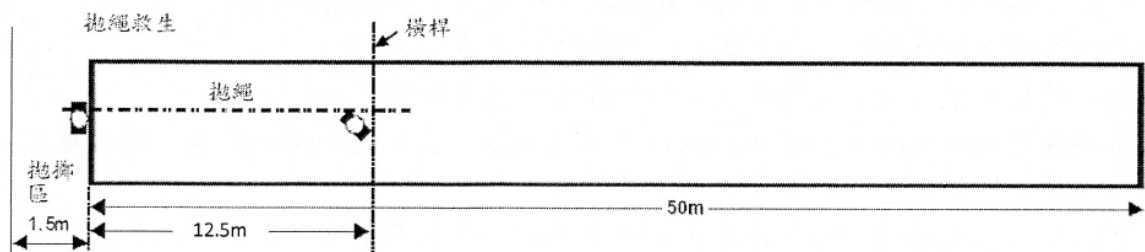
- (5)蛙鞋脫落後重穿：比賽開始後，選手可重新拾回脫落的蛙鞋，並穿好蛙鞋繼續比賽，該隊不得要求重賽。
- (6)救援浮標有瑕疵：於比賽當中，在裁判長指示下，如救援浮標、繩索或背帶出現技術上瑕疵時，裁判長可允許該隊重賽。

### 3. 取消資格

除一般規定外，有下列行為取消資格：

- (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。(DQ 43)
- (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。(DQ 44)
- (3)於第三棒選手碰觸池壁前，第四棒先離開轉身池壁。(DQ 45)
- (4)溺者只抓住救援浮標的繩索或扣環。(DQ 46)
- (5)溺者用手撥水助泳前進，或未雙手緊握救援浮標。(DQ 47)
- (6)在超過5公尺線後，溺者未雙手抓住（失去）救援浮標。(DQ 48)
- (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。(DQ 49)
- (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）。(DQ 39)
- (9)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)
- (10)選手完成該棒次的接力後，又進入水中。(DQ 50)
- (11)前一棒選手碰觸池壁之前，下一棒選手提早出發。(DQ 40)

## 十、拋繩救生 12.5M(國中組10M)



### 1. 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(高中組12.5公尺)(國中組10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，雙手自然下垂置於身體兩側，保持不動。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，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，另一隻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，並且手沒有鬆開他們握住的橫桿指定處，他們在自己水道之內，可用腳或身體的其他部位去取得拋繩，以便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。

拋繩者應最少保持一隻完整的腳，在拋繩區邊線內。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緣內，拋繩者身體的任何部位，可碰觸拋繩區或越過拋繩區而不受罰。拋繩者的腳超過拋繩區前方池緣，不犯規。

只要拋繩者，在不妨礙其他選手比賽，並保持至少一隻腳完整站在拋繩區內，就可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水道外，拋繩者可在45秒時限內，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)。

## 2. 設備

- (1)繩索：繩索長度應在16.5~17.5公尺之間，繩子直徑為8厘米，可有正負厘米的誤差。選手應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(國中組10公尺)處的水面上。允許正負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。

## 3. 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。泳池12.5公尺處之兩側應設有裁判。

## 4. 取消資格

有下列行為取消資格：

- (1)溺者抓到繩子前，另一隻手離開橫桿上的定點。(DQ 51)
- (2)溺者在其水道之外，捉取繩子。(DQ 54)
- (3)溺者被拉回時，臉未朝前向著終點池壁。(DQ 55)
- (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）。(DQ 56)
- (5)溺者被拉回時，雙手交換捉繩向前爬行。(DQ 57)
- (6)拋繩者從比賽開始後，到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）。(DQ 52)
- (7)在45秒比賽終了停止號令發出前，溺者出水上岸。(DQ 53)
- (8)拋繩者進行拋繩練習。(DQ 58)
- (9)沒有或無效碰觸終點池壁。(DQ 14)

註：在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

### 一、帶假人浮出水面

選手可蹬池底帶假人浮出水面，但應：

- 帶著假人出水面。
- 在假人頭部前端超過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，是以假人頭部前端超過5公尺或10公尺界線為判定標準。

註：「水面」是指平靜泳池的水面之水平線。

### 二、帶假人

1. 在比賽項目中帶假人時，假人（溺者）被假定為無呼吸者。選手應：
  - 帶著假人臉朝上在水面，並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，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，但不可超過水面水平線90度。
3. 帶假人時，是以假人頭部前端超過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，不須依帶假人標準，判定是否違規。

註：水淹過假人的臉，不再做為判定依據。

### 三、浮標拖帶假人

1. 在比賽項目中拖假人時，假人（溺者）被假定為有呼吸者。
2. 在拖帶假人之前，選手應在5公尺轉接區內，正確固定假人。所謂「正確」是指浮標本體環繞於假人身上雙臂之下，並扣夾扣住○型環。
3. 在超過5公尺轉接區界線後，選手應在水面上，拖著已用浮標正確固定並保持臉朝上的假人。在假人頭部前端超過10公尺界線之前，浮標繩索應盡快完全伸直。選手應在行進間不延遲或妨礙賽事下，盡量提早讓浮標繩索完全伸直。
4. 如浮標本體和假人完全分開者，選手即被取消資格。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，並臉朝上「正確固定」者，選手不算違規不被取消資格。
5. 帶假人時，假人臉可有傾斜角度，但不可超過水面水平線90度。

### 四、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，參賽隊伍需有一位選手成員，協助扶著假人。在裁判長批准下，非同隊的參賽隊伍選手，可擔任扶假人助手。但此助手的參賽隊伍，應為已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，並垂直姿勢扶住假人，置於排定比賽水道內。
3. 假人助手應戴著該參賽隊伍泳帽。
4. 假人助手在該比賽進行期間，不得進入水中。

本規則如有爭議，以國際救生總會（ILS）最新出版之英文規則為依據。