

水上救生規則



日期：111年10月9-10日

地點：中正大學游泳池

社團法人中華民國水上救生協會

水上救生規則

泳池項目

泳池項目如下：

- 障礙游泳 100m、200m
- 帶假人 50m
- 混合救生 100m
- 穿蛙鞋帶假人 100m
- 穿蛙鞋救援浮標拖假人 100m
- 超級救生員 200m
- 拋繩 12.5m
- 假人接力 4×25m
- 障礙接力 4×50m
- 混合接力 4×50m
- 游泳池救生員男女混合接力 4×50m

3.1 泳池項目競賽規則

團隊經理與選手應熟悉比賽賽程表、規則和泳池項目之流程。

- (a) 不允許選手因遲到而沒有在檢錄區報到就參賽 (DQ3)。
- (b) 選手或團隊若在開始比賽前缺席，將取消其參賽資格 (DQ4)。
- (c) 只有選手和裁判允許站在指定的泳池邊區域，沒有比賽時，選手和裁判必須離開指定的比賽區域。
- (d) 除非在規則中特別規定，否則不得在比賽中使用人工推進裝置（如掌蹠、充氣臂圈）。
- (e) 於泳池比賽中，不允許選手在手或腳上，使用有黏性或具黏著性物質（液體、固體或噴霧），可用於假人或救援浮標表面，以利抓住或幫助選手推離池底 (DQ7)。

- (f) 用於預防、醫療、治療或運動機能的身體防護膠帶，只要它不會提高抓握或推進力的競爭優勢，可由總裁判長決定是否允許使用。
- 注意：**以上含義通常是指身體上的膠帶（包括四肢，但不包括指尖）可以接受。不允許使用膠帶如下：在手指上綁膠帶（兩個或多個手指綁在一起），因它們可能有助於游泳和/或抓緊假人；在一根手指，如可助益假人/器材的抓握和假人攜帶。
- (g) 除非特別允許（如：障礙游泳、假人浮出水面、4×25m 假人接力），選手不得蹬池底（DQ8）。
- (h) 不允許從泳池內，任何設備（水道繩、階梯、排水設備或水下器材配件）獲得幫助（DQ17、24）。
- (i) 選手中在比賽中，干擾其他選手將被取消資格（DQ2）。
- (j) 除非比賽規則另有規定，否則選手在整個比賽過程中，應留在其指定的泳道上，在比賽結束後，選手應留在其泳道的水中，直到被指示離開泳池（DQ9）。
- 選手應從泳池的兩側離開，不能從池端計時板的上方離開。
- (k) 選手在所有比賽中，都應佩戴俱樂部或國家隊的泳帽。可佩戴海洋比賽的泳帽或橡膠或矽膠泳帽。
- (l) 比賽結束指令，不論是由裁判或自動計時設備所發出，皆不可抗議或申訴。
- (m) 比賽開始指令，不論是由裁判長、發令員或總裁判長（或總裁判長指定人員）所發出，皆不可抗議或申訴。
- (n) 由於設備故障或干擾，總裁判長可允許重賽/重拋，視為正式成績。
- (o) 找回掉落的蛙鞋：選手可在比賽開始後，找回掉落的蛙鞋，並繼續比賽，只要不違反有關假人的規定，不會被取消資格（見 3.3 假人），不允許選手參加另一場次比賽。

3.2 出發

- (a) 每一項比賽出發前，裁判長或指定裁判應：
- (i) 確認所有裁判都就位。
 - (ii) 檢查選手、假人扶持員和溺者，是否穿著正確且就位。
 - (iii) 檢查所有器材，是否處於安全正確的位置。
 - (iv) 通知選手脫掉，除泳衣外的所有衣物，並準備比賽。
- (b) 當選手和裁判準備好正式出發時，裁判長應：
- (i) 發出長哨音，示意比賽正式開始，指示選手站上出發台，或者在「假人接力賽」入水。
 - (ii) 向發令員發出信號（選手由發令員控制），手臂伸直指向賽道。

注意：1. 儘管採取了上述程序，但如選手或團隊，在比賽開始時，未到場或著裝不當，則選手/團隊/不得就上述問題，提出抗議或申訴。

2. 裁判長可使用「over the top」出發。

3. 拋繩的開始程序，請參見 3.13。

3.2.1 跳水出發流程

在世界錦標賽上，應使用一次性的出發規則。

- (a) 在發出長哨音後，選手站上出發台。
- (b) 發令員發出「Take your marks」，選手即至少用一隻腳，站在出發台前面，當選手處於靜止狀態時，發令員發出聲響啟動信號。
- (c) 選手可以在跳台上，在泳池池邊上或在水中用一手與池壁/邊緣接觸。

3.2.2 水中出發流程

假人接力及拋繩都從水中出發，規則如下：

- (a) 在第一哨聲後，假人接力的第一位選手和拋繩的溺者，就要進入水中，準備開始。
- (b) 在第二哨聲後，選手立即就位不得延遲。
- (c) 在假人接力中，選手出發前，以一隻手握假人，另一隻手抓住池邊。

- (d)在拋繩中，溺者應在指定水道橫桿的近側踩水，用一隻手或兩隻手，抓住繩子和橫桿上的任何位置。
- (e)當所有選手就位後，發令員發出「Take your marks」口令。
- (f)當所有選手都靜止不動時，發令員發出聲響啟動信號。

3.2.3 取消資格

- (a)所有在出發信號發出前，出發(即開始出發動作)的選手，將被取消資格(DQ10)。
- (b)若選手在出發信號後，被取消資格，比賽應繼續進行，並在比賽結束後，取消該選手的資格(DQ10)。
- (c)出發信號未發出前，選手若被判取消比賽資格，其他選手應召回重新出發(DQ10)。
- (d)召回選手之信號應與出發信號相同，但須一直重複，並放下止泳繩。又或者，若總裁判長或指定裁判認為出發不公平，他們應在出發哨音後，連續吹哨(重複)。
- (e)在100m穿蛙鞋帶假人項目中，只要有可能，召回信號將使用水下聲響信號進行，如要使用應通知選手。
- (f)若比賽時裁判誤發信號導致選手犯規，選手之違規可被免除。

注意：1.總裁判長、裁判長和發令員的職責，是確保比賽的公平出發。如總裁判長、裁判長和發令員，出於任何原因(包括技術或設備故障)，認為出發不公平，則應召回選手，並重新開始比賽。

2.如選手在比賽出發前「有向前移動動作」，將被取消資格，動作本身並不是取消資格的原因。預期待出發信號，並開始出發動作，將被取消資格(DQ10)。

3.總裁判長、裁判長和發令員，使用自己的判斷力，來確定是否一個或一個以上的選手已開始動作。通常，選手提早出發動作犯規，而導致其他選手的出發動作，則不取消資格DQ。

4.總裁判長、裁判長和發令員的出發決定，均不得提出抗議或申訴。

3.3 假人

3.3.1 選手帶假人浮出水面

(a) 選手帶假人浮出水面時，可蹬池底。

(b) 選手應：

(i) 和假人一起浮出水面。

(ii) 當假人的頭頂通過 5m 線（帶假人、混合救生、超級救生員）或 10m 線（穿蛙鞋帶假人）時，以正確的姿勢帶假人。

(iii) 浮出水面後，不得再次沒入水中。

注意：1. 選手應在指定的 5/10m 線之前，至少用一隻手握住假人，浮出水面。選手不能在超過 5/10m 線後潛泳，並在超過這些線的整個比賽過程中，應與假人露出水面。

2. 當假人頭頂部通過 5/10m 線時，才適用帶假人的判定標準。

3. 在判定帶假人時，將選手和假人視為一個單位/實體。判定的重點是選手的動作，他們的攜帶技巧和假人的位置。水流蓋過假人不是判定標準。

4. 「表面」是指靜止水池表面的水平面。

3.3.2 帶假人

注意：已修改帶假人規則，取消朝向池底或面朝下傾斜角度帶假人的取消資格，以提高賽事的公平判定。

(a) 在帶假人比賽中，假人（視為溺者）被認為無呼吸，水蓋過臉部不是判定標準。

(b) 選手應至少用一隻手，始終與假人接觸來帶假人。

(c) 假人不能用「推的」。推假人定義為，假人的頭部位於選手頭部之前。

(d) 不得抓握假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

(e) 選手和假人被視為一體，任一方都應保持在水面。

注意：1. 「水面」是指靜水游泳池表面的水平面。

2. 如選手和假人都在「水面下」，則取消資格。

3. 如選手和假人在最後一次划水/轉身或觸終點牆/邊緣，或為了接力交換，而導致選手和假人都位於水面下，則不應被取消資格。

(f) 當假人的頭頂通過 5m 或 10m 線時，才採用假人的判定標準。

(g) 在 5m 出發區和假人接力區，及救生員接力賽的接力區，不以帶假人標準判定。但選手應在任何時候（包括在假人交接時），始終與假人保持至少一隻手的接觸。

注意：與所有比賽一樣，「帶假人」的標準（在本章中定義），適用於「假人接力」和「救生員接力」的最後一棒接力選手。

3.3.3 拖帶假人

(a) 在拖帶假人的比賽，假人（作為溺者）被認定為有呼吸，拖帶前，選手應在 10m 的拾取區域內，正確固定假人。

「正確」是指救援浮標扣上○形環，並固定在假人雙臂腋下。

(b) 選手可返回 10m 的轉換區，重新固定假人，只要假人的頭部未通過 10m 線。

(c) 選手可用仰式、側泳及任何姿勢拖帶假人。

(d) 超過 10m 的拾取區，選手應正確固定拖帶假人，且假人面部露出水面。

注意：假人拖帶規則已修正，以前要求在 5m 內固定假人，已修改為 10m 內。

(e) 在假人的頭部通過 10m 線時，救援浮標的繩子應完全伸展。

- (f) 如救援浮標和假人分開，選手將被取消資格。如救援浮標從假人的一隻手臂下方滑落，則選手不應被取消資格，只要救援浮標在 10m 處「正確固定」，且假人的臉部露出水面。
- (g) 如救援浮標的繩子被纏住，則選手將被取消資格，因這被視為縮短了線。
- (h) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會被取消資格。此外，只要在 10m 線處正確將其固定，且假人的臉露出水面，就不需先扶假人頭部。
注意：假人拖帶規則已修正，如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍保持在水面上，選手就不會被取消資格。

3.3.4 假人扶持員

- (a) 穿蛙鞋拖帶假人與超級救生員比賽時，參賽隊伍應有一位假人扶持員。在裁判長同意下，非隊友可當假人扶持員，但此扶持員應有註冊參加其他比賽。
- (b) 比賽開始前及比賽時，假人扶持員應用雙手定位，保持假人垂直面向池壁，自然浮在指定水道內。
- (c) 假人扶持員，應穿戴該參賽隊泳帽。
- (d) 假人扶持員，不能在比賽過程中，故意入水。

3.4 種子選手

- (a) 應採用種子選手編排。
- (b) 在泳池比賽項目，個人和團隊報名時，都應提交選手的成績，並以此成績排名來編排組別。
- (c) 沒有提交成績的選手，將被視為成績最慢。
- (d) 若有兩位以上選手成績排名相同和沒提交成績的選手，應以抽籤方式決定。

3.4.1 預賽的種子選手

當項目有預賽和決賽（根據收到的報名），應根據提交的成績，按以下方式進行預賽種子選手編排。

3.4.1.1 若只有一組預賽

應以決賽方式編配，並於決賽時間內舉行。

3.4.1.2 若有兩組預賽

將成績最快的選手安排於第二組，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，依此類推。

3.4.1.3 若有三組預賽

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，依此類推。

3.4.1.4 若有四組預賽以上

後三組應依上述規定編配。後三組之前一組，應為後三組編配以外之次快選手組成；後四組之前一組，應為後四組編配以外之次快選手組成，依此類推。各組預賽水道編配，應以選手提交的成績，從快到慢之順序，按照下面編配水道方式排定。

3.4.1.5 例外

當有二組或二組以上之預賽，每組至少應編排三位選手。

3.4.2 計時決賽之編排

當項目採計時決賽時，應根據選手提交的成績，按以下方式進行編排。

3.4.2.1 若一組預賽

應以決賽方式編配。

3.4.2.2 若有兩組或兩組以上預賽

速度最快的選手，應根據下節水道分配，排在最後一組比賽，次快的選手編排於倒數第二組，依此類推，直到所有選手都依據提交的成績被分配到一組水道。

3.4.3 水道分配

水道之編配原則（以站立於出發端，面向比賽泳池右端為第 1 水道，水道數若為奇數，最快者或隊伍在 8 道泳池編配於第 4 水道。次優選手編配於最快選手水道的左方，其餘則按其提報成績順序，一右一左交互編排。如選手成績相同，則應以前述之抽籤方式編配水道。

3.4.4 決賽水道編排

泳池項目之水道安排，應按以下方式進行編排：

- (a) 根據預賽成績，前 8 名選手排在 A 組決賽，排名第 9～16 名選手，則編排在 B 組決賽。
- (b) 同一項目中來自相同或不同預賽的選手，其成績紀錄至百分之一秒相同，不論是在 8 道游泳池比賽中，並列第 8 名或第 16 名，應另加賽一場，由優勝者進入複賽或決賽。加賽應在所有相關選手，全部游完預賽或複賽 1 小時後舉行（除非選手同意 1 小時內）。如成績再次相同，則應再加賽一場。
- (c) 在 A 或 B 決賽中棄權或未出發（DNS）的選手或團隊，將不獲得積分（即「未出賽」得分為零分）。
- (d) 如一個或多個選手或團隊棄權 A 組決賽，則應由 B 組決賽選手中遞補，最多可遞補四名選手，B 組決賽不得再重編組。

注意：在泳池賽事中，遞補選手應根據其熱身時間確定。

3.5 計時與名次排序

自動計時裝置使用於泳池項目，以紀錄每位選手的成績，並決定選手的排名。

3.5.1 自動計時裝置

- (a) 任何安裝的設備不應影響選手出發及轉身，自動計時裝置應由發令員操作，且時間應顯示清楚及易讀。
- (b) 自動計時設備所紀錄的時間，判別水道選手名次，所有時間以 1/100 秒計時。

- (c)自動計時設備所紀錄的排名及時間，優先於裁判和計時員的計時成績，若自動計時設備故障或失效或選手未啟動，則採用計時員的計時成績。
- (d)除電子計時設備外，每水道至少應有兩位計時員計時。

3.5.2 手動計時和判定

- (a)ILS 認可的救生比賽無自動計時器時，每水道應至少有三位計時員計時，另有兩位備用計時員，比賽中隨時要替補碼錶無法開始或停止的計時裁判，或是因故無法計時者。
- (b)當發出開始信號時開始計時，於選手身體的任何部分，碰觸終點池壁時（計時員可清楚看到），停止計時。
- (c)若 3 個計時碼錶中，有 2 個時間相同，則以相同之 2 個碼錶時間，為正式紀錄；若 3 個計時碼錶，時間互異，則以中間者，為正式紀錄；若計時中，有一碼錶故障，則採取另外兩個時間之平均，為正式紀錄。
- (d)如手動計時成績與終點名次判定不一致時，則以終點裁判的名次為準，並將兩名選手的成績加總除以 2，為兩者之正式紀錄。

3.6 技術裁判

- (a)技術裁判應確保所有比賽，在符合 ILS 規則和程序公平競爭。
- (b)技術裁判要評估選手的技術，是否符合比賽規則。
- (c)技術裁判應位於水道視野最好之位置，以利判定。

3.7 障礙游泳 (200m、100m)

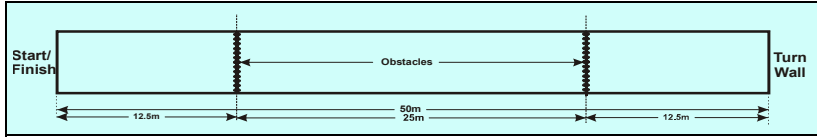


圖 1 障礙游泳 (200m、100m)

3.7.1 項目描述-200m 障礙游泳

聞出發聲響時，選手跳入水中游 200m，潛過 8 次障礙網，碰觸終點池壁。

- 選手跳入水中後，潛過第一道障礙網前，及潛過每一道障礙網後，和每一次轉身後均應出水面。
- 選手潛過每一道障礙網後，可蹬踩池底出水面。「出水面」意指選手頭部露出水平面。
- 游泳撞上或以其他方式碰撞障礙網的行為，不會導致被取消資格。

3.7.2 項目描述-100m 障礙游泳

聞出發聲響時，選手跳入水中游 100m，潛過 4 次障礙網，碰觸終點池壁。

- 選手跳入水中後，潛過第一道障礙網前，及潛過每一道障礙網後，和每一次轉身後均要出水面。
- 選手潛過每一道障礙網後，可蹬踩池底出水面。「出水面」意指選手頭部露出水平面。
- 游泳撞上或以其他方式碰撞障礙網的行為，不會導致被取消資格。

3.7.3 器材

障礙網：參見第八章設施和設備標準及檢查程序，障礙網應與水道繩垂直固定，第一個障礙網距起點 12.5m，第二個障礙網位於對岸 12.5m 前，兩障礙網中間隔 25m。

3.7.4 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- 越過障礙網而沒有立即由上方或下方返回，然後再次潛過障礙網 (DQ11)。
- 跳水出發或轉身，潛過障礙網前未浮出水面 (DQ12)。
- 在兩個障礙物之間未浮出水面 (DQ13)。
- 藉泳池設備的協助 (如水道繩、台階、排水設備等)，不包括池底 (DQ17)。
- 在轉身時，未碰觸池壁 (DQ14)。
- 未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.8 帶假人 (50m)

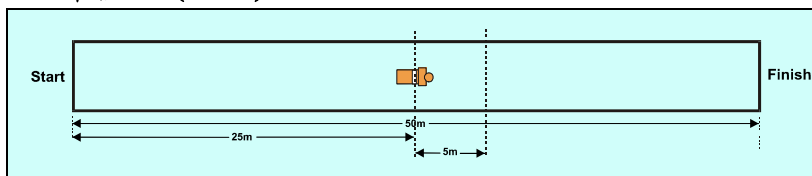


圖 2 帶假人 (50m)

3.8.1 項目描述

出發聲響時，選手跳入水中游 25m 自由式後，潛入水底，在 5m 拾取區內，將假人帶出水面，接著帶假人直到碰觸終點。

選手可藉蹬池底帶假人浮出水面。

3.8.2 器材

- (a)假人：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位提供的假人。
- (b)假人的位置：假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，泳池水深超過 3m，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
假人應平躺且頭朝終點位置，在 25m 上應放一橫線，該線應位於假人胸前。
- (c)帶假人浮出水面：選手應在假人頭頂超過 5m 線前，以正確方式拖帶假人。

3.8.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a)潛入水中帶假人之前，未露出水面 (DQ16)。
- (b)藉泳池設備的協助（如水道繩、台階、排水管設備等），不包括池底 (DQ17)。
- (c)在假人頭部通過 5m 線前，未以正確的姿勢帶假人(DQ18)。
- (d)使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述 (DQ19)。
- (e)在觸碰終點池壁前，放開假人 (DQ21)。
- (f)未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.9 混合救生 (100m)

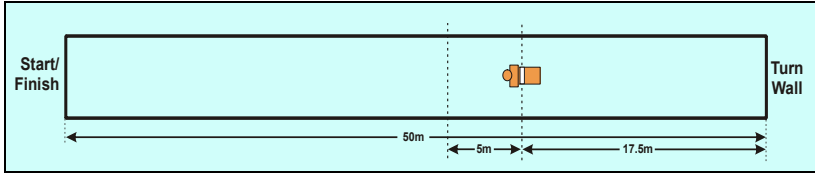


圖 3 混合救生 (100m)

3.9.1 項目描述-100 m 混合救生

出發聲響起時，選手跳入水中游 50m 自由式後轉身，潛泳至 17.5m 放置假人的位置。

選手應在 5m 拾取區內，將假人帶出水面，接著帶假人直到碰觸終點池壁。

選手在轉身前可換氣，但轉身後潛泳至假人前，不可換氣，直到帶假人出水面。

選手帶假人出水面時可蹬池底。

3.9.2 器材

(a)假人：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位提供的假人。

(b)假人的位置：假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，泳池水深超過 3m，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。

假人應平躺且頭朝終點，假人胸部位置在 17.5m 橫線。

(c)帶假人浮出水面：選手應在假人頭頂超過 5m 線前，以正確方式拖帶假人。

3.9.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

(a)在轉身後和帶起假人前，露出水面 (DQ22)。

(b)帶假人浮出水面時，藉泳池設備的協助(如水道繩、台階、排水設備等)，不包括池底 (DQ17)。

(c)在假人頭部通過 5m 線前，未以正確的姿勢帶假人(DQ18)。

(d)使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述(DQ19)。

(e)在碰觸終點池壁前，放開假人 (DQ21)。

(f)未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.10 穿蛙鞋帶假人 (100m)

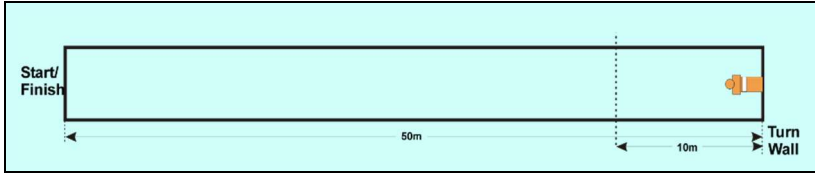


圖 4 穿蛙鞋帶假人 (100m)

3.10.1 項目描述

出發聲響起時，選手穿蛙鞋跳入水中游 50m，在轉身池壁 10m 內帶假人出水面，接著帶假人直到碰觸終點池壁。選手不需碰觸轉身池壁。

選手可蹬池底帶假人出水面。

3.10.2 器材

- 假人：**參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位提供的假人。
- 假人的位置：**假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，泳池水深超過 3m，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
假人應平躺接觸池底，身體底部接觸泳池牆面，且頭朝向終點位置。
泳池的設計沒有呈 90 度垂直的池壁時，假人應儘可能貼牆，但從水平面測量，不能大於 30 公分。
- 帶假人浮出水面：**選手應在假人頭頂超過 10m 線前，以正確方式拖帶假人。
- 找回掉落的蛙鞋：**比賽時，選手掉落蛙鞋可找回重新穿戴，只要沒違反拖帶假人規則（見 3.3 假人），但選手不准參加另一組預賽。

3.10.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- 帶假人浮出水面時，藉泳池設備的協助（如水道繩、台階、排水設備等），不包括池底（DQ17）。
- 在假人頭部通過 10m 線前，未以正確姿勢拖帶（DQ23）。
- 使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述（DQ19）。
- 在觸碰終點池壁前，放開假人（DQ21）。
- 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.11 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m）

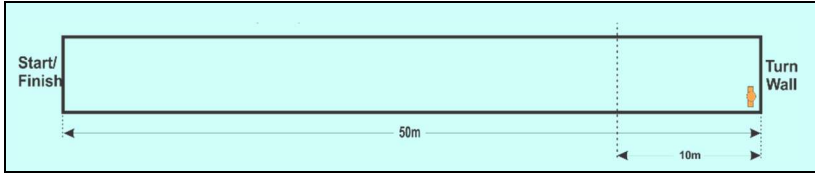


圖 5 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m）

3.11.1 項目描述

出發聲響起時，選手穿蛙鞋背救援浮標跳入水中游 50m，轉身後於 10m 拾取區內，將救援浮標以正確方式固定假人手臂下，往終點方向拖帶。當選手碰觸終點即完成比賽。

3.11.2 器材

- (a) **假人、蛙鞋、救援浮標**：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝水至胸前橫線以上露出水面，選手應使用主辦單位提供的假人和救援浮標。
- (b) **假人位置**：參賽隊伍應有一位假人扶持員，在裁判同意之下，非隊友可當假人扶持員，但此扶持員應註冊參與其他比賽，假人扶持員應穿戴同隊泳帽。
比賽開始前，假人扶持員應正確扶持假人，假人垂直並面向轉身牆。
扶持者在選手碰到轉身牆後，應立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。
假人扶持員在比賽中，不得故意入水。
- (c) **背救援浮標出發**：出發時，選手可將救援浮標與浮標繩置於該水道內任何位置，但應確認救援浮標與繩子，在安全及正確位置上，救援浮標應維持未扣上，直到扣住假人。
- (d) **背救援浮標**：救援浮標應正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖帶時，背帶掉在選手的手臂或手肘，將不會被取消資格。

- (e) **固定假人**：在碰觸轉身池壁後，選手在 10m 拾取區內，應正確將救援浮標，環繞在假人雙臂下，並扣上○型環，假人頭部未超過 10m 線前，選手可返回拾取區內，重新扣上假人。
- (f) **拖假人**：選手應拖假人，而非帶假人。如泳池比賽一般規則說明，救援浮標應扣住假人，假人頭部在 10m 線時，救援浮標繩子應完全伸展。
- (g) 如救援浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時救援浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，如原本就有「正確固定」，且假人面部朝上，選手不會被取消資格。
- (h) 選手如故意將繩子環繞假人，將被取消資格。
- (i) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會被取消資格。
- (j) **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人規則規定（見 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不被取消資格，但不允許選手參加另一場比賽。
- (k) **救援浮標缺陷**：如救援浮標、繩子和/或背帶有缺陷，總裁判長可允許選手參加另一場預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

3.11.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 在固定救援浮標於假人身上時，藉助任何泳池內的設備（如水道繩、階梯、排水設備或水下器材等）（DQ24）。
- (b) 選手在碰觸轉身池壁前，扣上救援浮標（DQ30）。
- (c) 假人扶持員在選手碰到轉身池壁後，沒有立即放開假人（DQ27）。
- (d) 假人扶持員將假人推向選手或終點牆（DQ28）。

- (e) 假人扶持員以不正確動作，錯誤扶持假人，或在選手碰觸池壁後，仍未放開假人 (DQ25)。
- (f) 假人扶持員在比賽中，故意入水或入水干擾其他選手表現或干擾裁判 (DQ29)。
- (g) 在 50m 處，選手未碰觸池壁前，接觸假人 (DQ26)。
- (h) 以錯誤方式，將救援浮標固定假人(如未環繞在假人雙臂下和未扣上○型) (DQ31)。
- (i) 沒有在 10 公尺線內，用救援浮標固定假人，以假人頭頂來判斷 (DQ32)。
- (j) 在假人頭頂超過 10m 線時，救援浮標繩子未完全伸展 (DQ34)。
- (k) 超過 10m 線後，未完全伸展救援浮標繩拖帶假人(DQ35)。
- (l) 拖假人時，假人臉部朝下 (DQ20)。
- (m) 以推或帶，而非拖帶方式帶假人 (DQ33)。
- (n) 救援浮標正確固定在假人身上後，又分離 (DQ36)。
- (o) 假人沒有用救援浮標固定好的情況下，觸碰終點牆 (DQ37)。
- (p) 未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.12 超級救生員 (200 m)

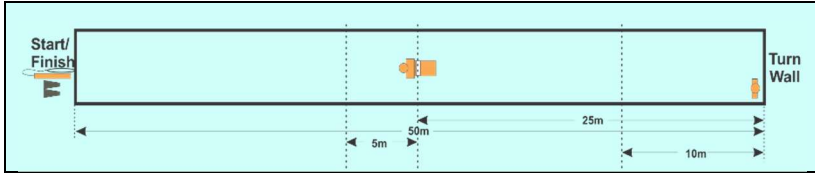


圖 6 超級救生員 (200m)

3.12.1 項目描述

出發聲響起時，選手跳入水中游 75m 後，潛入池底，在 5m 拾取區內，將假人帶出水面，並帶至轉身池壁，在觸壁後放開假人，然後在水中穿戴蛙鞋背救援浮標，游 50m 碰觸池壁後，在 10m 拾取區內，選手應正確固定救援浮標於假人雙臂下，拖帶至終點。

當選手碰到終點池壁，即完成比賽。

3.12.2 器材

- (a) **假人、蛙鞋、救援浮標**：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，選手應使用主辦單位提供的假人和救援浮標。
- (b) **蛙鞋及救援浮標位置**：開始前，選手應將蛙鞋與救援浮標放置於泳池邊上，非出發跳台。
- (c) **帶假人的擺放**：假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，泳池水深超過 3m，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
假人應平躺且頭朝向終點，假人胸前橫線在 25m 處。
- (d) **拖假人的擺放**：假人應裝水至胸前橫線以上露出水面。參賽隊伍應有一位假人扶持員，在裁判同意下，非隊友可當假人扶持員，但此扶持員應註冊參與其他比賽，假人扶持員應穿戴同隊泳帽。
比賽開始前，假人扶持員應正確扶持假人，假人垂直並面向轉身牆。

扶持員在選手碰到轉身牆後，要立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。

假人扶持員在比賽中，不得故意入水。

- (e) **帶第一個假人出水面**：選手可蹬池底帶假人浮出水面。選手應於假人頭頂超過 5m 線前，以正確方式帶假人。
- (f) **穿戴救援浮標及蛙鞋**：選手碰觸轉身池壁後，就可放開第一個假人，同時在水中穿戴蛙鞋與救援浮標，再游 50m。
- (g) **背帶救援浮標**：救援浮標應正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖帶時，背帶掉在選手的手臂或手肘，將不會被取消資格。
救援浮標在扣住假人前，不得扣上。
- (h) **固定假人**：在碰觸轉身池牆後，選手在 10m 拾取區內，應正確將救援浮標環繞在假人雙臂下，並扣上 O 型環，假人頭部未超過 10m 線前，選手可返回拾取區內重新扣上假人。
- (i) 選手應拖假人，如泳池比賽一般規則說明，救援浮標應扣住假人，假人頭部在 10m 線時，救援浮標繩子應完全伸展。
- (j) 如救援浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時救援浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，如原本就有「正確固定」，且假人面部朝上，選手不會被取消資格。
- (k) 選手如故意將繩子環繞假人，將被取消資格。
- (l) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍然在水面之上，選手就不會被取消資格。
- (m) **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人規則規定（見 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不被取消資格，但不允許選手參加另一場比賽。
- (n) **救援浮標缺陷**：如救援浮標、繩子和/或背帶有缺陷，總裁判長可允許選手參加另一場預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

3.12.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 帶假人浮出水面時，藉泳池設備的協助(如水道繩、台階、排水設備等)，不包括池底 (DQ17)。
- (b) 在假人頭頂超過 5m 拾取區前，未以正確姿勢帶假人(DQ18)。
- (c) 使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述 (DQ19)。
- (d) 在觸碰轉身池壁前，放開假人 (DQ21)。
- (e) 在固定救援浮標於假人身上時，藉助任何泳池內的設備 (如水道繩、階梯、排水設備或水下器材等) (DQ24)。
- (f) 選手在碰觸轉身池壁前，扣上救援浮標 (DQ30)。
- (g) 假人扶持員在選手碰到轉身池壁後，沒有立即放開假人 (DQ27)。
- (h) 假人扶持員將假人推向選手或終點牆 (DQ28)。
- (i) 假人扶持員以不正確動作，錯誤扶持假人，或在選手碰觸池壁後，仍未放開假人 (DQ25)。
- (j) 假人扶持員在比賽中，故意入水或入水干擾其他選手表現或干擾裁判 (DQ29)。
- (k) 在 150m 處，選手未碰觸池壁前，接觸假人 (DQ26)。
- (l) 以錯誤方式，將救援浮標固定假人(如未環繞在假人雙臂下和未扣上○型) (DQ31)。
- (m) 沒有在 10 公尺線內，用救援浮標固定假人，以假人頭頂來判斷 (DQ32)。
- (n) 在假人頭頂超過 10m 線時，救援浮標繩子未完全伸展 (DQ34)。
- (o) 超過 10m 線後，未完全伸展救援浮標繩拖帶假人(DQ35)。
- (p) 拖假人時，假人臉部朝下 (DQ20)。
- (q) 以推或帶，而非拖帶方式帶假人 (DQ33)。
- (r) 救援浮標正確固定在假人身上後，又分離 (DQ36)。
- (s) 假人沒有用救援浮標固定好的情況下，觸碰終點牆 (DQ37)。
- (t) 未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.13 拋繩-12.5m



圖 7 拋繩-12.5m

3.13.1 項目描述

在 45 秒內，選手對距離池邊 12.5m 橫桿前的隊友（溺者），拋出一條繩子，將溺者拉回終點。

(a) **開始**：在一長哨聲後，選手進入拋繩區，「救者」握住繩子的一端，「溺者」抓繩子進入水中，以一手或兩手抓握繩子和橫桿。救者不允許試拋，多餘的繩子置於橫桿之後。在第二長哨聲後，選手就位，當所有選手就位後，發令員發出「**Take your marks**」指令，俟所有選手靜止不動時，發令員發出開始信號聲。

(b) **預備姿勢**：救者站在拋繩區面對溺者，雙腳併攏不動且雙手自然垂放身體兩側，以單手抓住繩子的末端。

溺者在指定水道中抓拋繩，並用一隻或兩隻手握住橫桿。

(c) **開始信號聲響時**：救者收繩，再拋給溺者（溺者抓繩），再將溺者拉回岸邊，直到碰觸終點池壁。溺者只能在自己水道內的橫桿前後抓繩。

注意：溺者可沿著橫桿的任何位置滑動，但抓繩時，應同時握住橫桿。

為避免對其他水道造成干擾，溺者應留在自己水道內不得離開。在裁判長發出信號之前，如選手離開水中或坐在池邊，將被取消資格。

同時，救者在裁判發出信號之前，應停留在投擲區內。

抓繩時拉動橫桿不予懲罰。

(d) **公平投擲**：溺者僅能在自己的水道內抓繩子，溺者可從水中抓繩子，但抓繩前不得放開橫桿。

溺者只要在自己的水道內，在抓繩子前不放開橫桿，可用腳或腳的其他身體部位，將水道內的繩子，勾到溺者的手。

注意：溺者的手可在橫桿的任何位置滑動，但抓繩時應握住橫桿。

- (e) **將溺者拉回岸邊**：當被拉回到岸邊時，溺者應面向前方，並雙手緊握住繩子，選手不能以雙手交替方式「爬」拋繩。為安全起見，抵達終點時，溺者可放一手碰觸池壁，不會被視為犯規。
溺者可戴泳鏡。
- (f) **拋繩區**：救者應在距池邊 1.5m 的拋繩區內，若池邊台面凸出，則以凸出後的 1.5m 計算。
救者在拉回溺者或比賽結束哨聲響起前，救者離開拋繩區，將被取消資格。救者應至少有一隻腳在拋繩區內，救者的腳跨越拋繩區前的池邊，不算犯規。
救者可在拋繩區外，收回繩子，只要維持一隻腳於拋繩區內，不干擾到其他選手。救者進入（或掉入）水中，將被取消資格。
- (g) **時間限制**：選手應於 45 秒內正確拋繩，並把溺者拉回終點。若拋繩失敗，太短或拋出指定水道外，選手未在 45 秒內結束信號響起前，拉回溺者，則視為「未完成」(DNF)。

3.13.2 器材

- (a) **拋繩**：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，拋繩線長應在 16.5 至 17.5m 範圍內，選手應使用主辦單位提供的拋繩。
- (b) **橫桿**：應位於水面上，並離拋繩區 12.5m，橫桿容許正 0.10m 和負 0.00m 的公差。

3.13.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 救者練習試拋 (DQ58)。
- (b) 溺者在抓繩前，放開橫桿 (DQ51)。
- (c) 溺者在自已水道外抓繩 (DQ54)。
- (d) 當救者將溺者拉往終點牆時，溺者未面向前方 (DQ55)。
- (e) 當救者將溺者拉往終點時，溺者未以雙手抓住拋繩（溺者為觸碰終點可放開一隻手）(DQ56)。
- (f) 溺者以雙手交替方式「爬」拋繩 (DQ57)。
- (g) 救者在開始後，到 45 秒結束信號響起前，雙腳離開拋繩區 (DQ52)。
- (h) 溺者在 45 秒結束信號響起前，離開水中 (DQ53)。
- (i) 未碰觸終點池壁 (DQ15)。

3.14 假人接力 (4×25m)

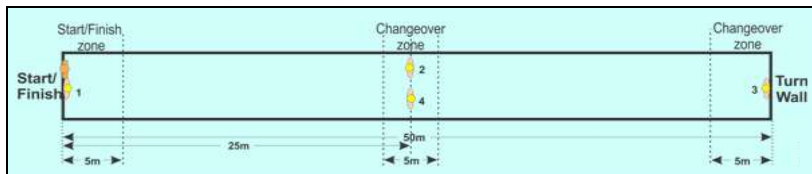


圖 8 假人接力 (4×25m)

3.14.1 項目描述

四位選手輪流帶假人，每人約 25m。

- (a) **第一位選手**從水中出發時，以一手帶假人，另一手抓著出發牆邊，出發信號響起後，帶假人至位於 22.5m 至 27.5m 之間的 5m 接力區內，將假人交給第二位選手。
- (b) **第二位選手**帶假人碰到轉身池壁後，交給至少一手抓池壁或出發台的第三位選手，第三位選手在第二位選手碰到轉身池壁後，才能接觸假人。
- (c) **第三位選手**帶假人，到接力區 72.5 至 77.5m 之間，將假人交給第四位選手。
- (d) **第四位選手**將假人帶至終點，可用身體任何部位，碰觸終點。
- (e) 選手完成他的比賽棒次並交棒後，應停在所屬水道內，直到比賽結束的信號響起。
- (f) 只有交棒和接棒的選手可參與交接假人，交棒的選手可協助接棒的選手，但假人頭部，應維持在接力區內。
- (g) 選手應全程至少以一手接觸假人。
- (h) 出發區和接力區，需以旗子標示。
- (i) 選手可在接力區蹬池底。
- (j) 選手在出發和接力區內，不以 (3.3 定義) 「帶假人」的標準來規範，但選手應全程，至少以一手接觸假人，包括在接力區內。

注意：「帶假人」的標準 (3.3 定義)，適用於最後一棒選手到達終點時。

- (k) 帶假人交棒應在接力區內，以假人頭部判定。

3.14.2 器材

假人：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位提供的假人。

3.14.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述 (DQ19)。
- (b) 帶假人浮出水面時，藉泳池設備的協助(如水道繩、台階、排水設備等)，不包括池底 (DQ17)。
- (c) 在前一名選手碰觸池壁前，離開起點 (DQ41)。
- (d) 假人交接 (DQ42)：
 - 在接力區之前或之後。
 - 在第二名選手碰觸池壁之前。
- (e) 交接棒時，得到第三位選手的協助 (DQ39)。
- (f) 在下一名選手抓住假人之前，放開假人(即交接時兩名選手應以一隻手接觸假人) (DQ43)。
- (g) 在假人頭部通過 5m 線前，未以正確的姿勢帶假人 (DQ18)。
- (h) 在觸碰終點或轉身池壁前，放開假人 (DQ21)。
- (i) 未碰觸終點池壁 (DQ15)。
- (j) 選手在完成自己的接力賽程後，離開泳池 (DQ50) 和在比賽結束離池信號發出前，離開泳池 (DQ61)。
- (k) 一名選手重複完成兩棒以上賽程 (DQ40)。

3.15 障礙接力 (4×50m)



圖 9 障礙接力 (4×50m)

3.15.1 項目描述

出發聲響起時，第一位選手游 50m 潛過兩面障礙網，第一位選手碰觸轉身池壁後，第二、第三及第四選手重複相同步驟。

- 選手跳入水中後，潛過第一道障礙網前，及潛過每一道障礙網後，應出水面。「出水面」意思為選手頭露出水面。
- 選手潛過每一道障礙網後，可蹬池底出水面。
- 游泳撞上或以其他方式碰撞障礙網的行為，不會導致被取消資格。
- 第一、第二和第三位選手，完成自己該段比賽的賽程後，就要離開，不能妨礙其他選手。第一、第二和第三位選手不能再次進入水中。

3.15.2 器材

障礙網：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，障礙網應與水道繩垂直固定，第一個障礙網距起點 12.5m，第二個障礙網位於對岸 12.5m 前，兩障礙網中間隔 25m。

3.15.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- 越過障礙網而沒有立即由上方或下方返回，然後再次潛過障礙網 (DQ11)。
- 跳水出發或轉身，潛過障礙網前未浮出水面 (DQ12)。
- 在兩個障礙物之間未浮出水面 (DQ13)。
- 藉泳池設備的協助 (如水道繩、台階、排水設備等)，不包括池底 (DQ17)。
- 在轉身時，未碰觸池壁 (DQ14)。
- 未碰觸終點池壁 (DQ15)。
- 選手在完成自己的接力賽程後，又再次進入水中 (DQ50)。
- 一名選手重複完成兩棒以上賽程 (DQ40)。

3.16 混合接力 (4×50m)

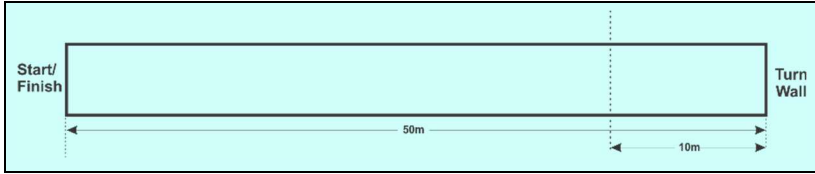


圖 10 混合接力 (4×50m)

3.16.1 項目描述

出發聲響起，選手跳入水中，第一位選手不穿蛙鞋游 50m。當第一位選手碰池壁後，第二位選手再跳入水中穿蛙鞋游 50m。當第二位選手碰觸池壁後，第三位選手再背著救援浮標游 50m 碰觸池壁。

第四位選手穿蛙鞋在水中，一手抓池邊。第三位選手未觸池壁前，第四位選手不得碰觸救援浮標，待第三位選手觸池壁後，轉成「溺者」角色，雙手握住救援浮標，由第四位選手拖帶 50m 直到終點。

(a) 第四和第三位（溺者）選手，都應從轉身池壁離開，溺者應在通過 10m 線前，抓著救援浮標，溺者頭部通過 10m 時，救援浮標繩子應完全延展。

注意：救援浮標繩子未完全延展，是因為溺者強力打水，則不被取消資格。

(b) 當第四位選手，以救援浮標拖帶溺者碰觸終點，比賽結束。

(c) 溺者在被拖帶時，可以踢水，其他協助方式則不允許。

(d) 溺者應抓住救援浮標主體或扣環，不可抓繩子。

(e) 當被拖帶時，溺者應雙手緊握救援浮標，但拖帶時改變他或她手的位置，則不算犯規。

(f) 當第三位選手碰到池壁時，第四位選手應一手抓池邊才能出發，第四位選手不能碰觸到救援浮標任何一部分，其繩子或線，直到第三位選手碰到轉身池壁後才可以。

(g) 第一和第二位選手，在完成比賽後，應離開泳池而不妨礙其他選手，這些選手不可再進入水中。

3.16.2 器材

- (a) **救援浮標、蛙鞋**：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，選手應使用主辦單位提供的救援浮標。
- (b) **開始使用救援浮標**：第三位選手出發時，救援浮標與繩子置於該水道內任何位置，由選手決定，選手應確認救援浮標與其線，在安全及正確位置上，救援浮標不必扣上扣環。
- (c) **背救援浮標**：救援浮標應正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖帶時，背帶掉在選手的手臂或手肘，將不會被取消資格。
- (d) **拖帶溺者**：選手在拖帶時，救援浮標線應完全伸展。溺者頭頂未超過 10m 前，選手可返回 10m 接力區重帶溺者。
- (e) **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人規則規定（見 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不被取消資格，但不允許選手參加另一場比賽。
- (f) **救援浮標缺陷**：如救援浮標、繩子和/或背帶有缺陷，總裁判長可允許選手參加另一場預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

3.16.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 在第一名選手碰觸池壁前，離開起點（DQ41）。
- (b) 第四名選手，在第三名選手碰到轉身池壁之前，接觸到救援浮標繩帶、線或其他任何部分（DQ44）。
- (c) 選手扣上救援浮標扣環（DQ45）。
- (d) 溺者抓住救援浮標繩帶或扣環（DQ46）。
- (e) 溺者以手助泳或雙手未緊握救援浮標（DQ47）。
- (f) 在通過 10m 線後，溺者未抓住救援浮標或脫落（DQ48）。
- (g) 第四位選手在拖帶溺者超過 10m 線時，救援浮標繩未完全延伸（DQ49）。
- (h) 一名選手重複完成兩棒以上賽程（不包括擔任溺者的第三位選手）（DQ40）。
- (i) 未碰觸終點池壁（DQ15）。
- (j) 選手在完成自己的接力賽程後，又再次進入水中（DQ50）。

3.17 游泳池救生員接力 (4×50m)

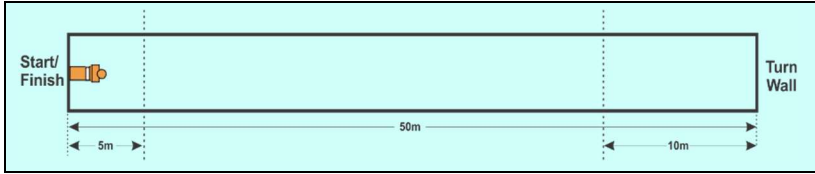


圖 11 游泳池救生員接力 (4×50m)

3.17.1 項目描述

- (a) **第一名選手**：出發聲響後跳入水中，第一名選手游 50m，不穿蛙鞋。
- (b) **第二名選手**：在第一名選手碰觸池壁後跳入水中，第二名選手穿蛙鞋游 50m，潛水帶假人浮出水面。第二名選手將假人交給第三名選手前，不必碰觸池壁。
注意：第二位選手在出發後，帶假人出水前，允許全程潛泳或浮出水面一次以上。
- (c) **第三名選手**：第三名選手在水中等待（無蛙鞋），至少用一隻手接觸池壁或出發台。第三名選手可在假人的頭部浮出水面前，先觸摸但不能抓住假人。假人的頭部露出水面後，選手可控制假人，並放開接觸池壁或出發台。然後第三名選手帶假人游 50m 碰觸池壁，再將假人交給第四名選手。
- (d) **第四名選手**：第四名選手（穿蛙鞋）至少用一隻手碰觸池壁或出發台，直到接觸假人為止。第四名選手在第三名選手碰觸池壁後，才可觸摸假人。然後第四名選手，帶假人游至終點，以身體任何一部分碰觸池壁。
- (e) 第二名選手和第三名選手，可協助下一棒選手，只要假人的頭部保持在接力區內即可。
- (f) 接力區應以旗幟標示：
 - 第二和第三名選手接力區-距池壁 5m。
 - 第三和第四名選手接力區-距池壁 10m。
- (g) 在下一名選手抓住假人之前，選手不得放開假人（二名選手的手應同時與假人接觸）。
- (h) 第三和第四名選手，當假人頭頂在接力區內時，不採用「攜帶假人」（3.3 規範）。攜帶假人標準也適用於接力結束時的終點區。

- (i) 第三和第四名選手在接到假人後，可用手、手臂或腳推離池壁。
- (j) 當第四名選手正確攜帶假人碰觸池壁時，比賽結束。
- (k) 第一、第二和第三名選手，在完成比賽後，應離開泳池而不妨礙其他選手，這些選手不可再進入水中。
- (l) 找回脫落的蛙鞋：只要不違反假人規則規定（見 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不被取消資格，但不允許選手參加另一場比賽。
注意：世界救生錦標賽，每隊應由兩名男子和兩名女子組成。團隊可以選擇自己的性別順序。

3.17.2 器材

假人：參見第八章設施和器材標準及檢查程序，假人應裝滿水並密封，選手應使用主辦單位提供的假人

蛙鞋：參見第八章設施和器材標準及檢查程序。

3.17.3 取消資格

除第二章一般規則和 3.1 至 3.3 規則外，以下行為將被取消資格：

- (a) 使用不正確的帶假人方法，如 3.3 假人中所述（DQ19）。
- (b) 帶假人浮出水面時，藉泳池設備的協助（如水道繩、台階、排水設備等），不包括池底（DQ17）。
- (c) 第三名選手在假人的頭部浮出水面前，放開池壁或抓住假人（DQ59）。
- (d) 在假人頭頂通過 5m 線前，第三名選手未以正確動作攜帶假人（DQ18）。
- (e) 第四名選手，在第三名選手碰觸池壁前，接觸假人（DQ60）。
- (f) 交接棒時，得到第三位選手的協助（DQ39）。
- (g) 在下一名選手抓住假人之前，放開假人（即交接時兩名選手應以一隻手接觸假人）（DQ43）。
- (h) 第四名選手在假人頭部通過 10m 線前，未以正確姿勢拖帶（DQ23）。
- (i) 未碰觸終點（DQ15）。
- (j) 一名選手重複完成兩棒以上賽程（DQ40）。
- (k) 在前一名選手碰觸池壁前，離開起點（DQ41）。
- (l) 選手在完成自己的接力賽程後，又再次進入水中（DQ50）。

游泳池救生比賽違規代碼

代碼和取消資格規定	項目
1.未依項目描述或一般規則完成比賽。	所有項目
2.如選手、團隊或協助者，被認為有不公平的競爭行為，則可能被取消資格。 「不公平競爭」的例子包括： ●使用禁藥或與禁藥有關的違規行為。 ●假冒其他選手。 ●試圖使項目或排位的抽籤無效。 ●在同一單項比賽中，參賽兩次。 ●在不同團隊的同一賽事中，參加兩次比賽。 ●故意妨礙他人路線，使自己得利。 ●推擠或妨礙其他選手的協助者，以此阻礙他或她的前進。 ●接收身體或物質上的外在幫助（而不是口頭或其他指示）。	所有項目
3.如選手檢錄遲到，則可能不允許參賽。	所有項目
4.比賽開始時缺席的選手或團隊，將被取消資格，但A或B決賽除外。	所有項目
5.故意破壞場地、住宿場所或他人財產的活動，將被取消選手的參賽資格。	所有項目
6.辱罵裁判，將被取消資格。	所有項目
7.在手或腳或假人或救援浮標上，使用有黏性、發黏或黏性物質（液體、固體或噴霧），以利抓握或推離池底。	所有項目
8.從池底獲得協助，除非有特別規定（如障礙游泳、4×25公尺假人接力）。	所有項目
9.比賽結束，未經裁判許可，離開水中。	所有項目
10.在出發信號前，開始出發動作。	所有項目

11.由上方通過障礙網，未立即由網上或網下返回，再由網子下方通過。	障礙游泳 障礙接力
12.出發入水或轉身後，在障礙網前未浮出水面。	障礙游泳 障礙接力
13.在每次通過障礙網後，未浮出水面。	障礙游泳 障礙接力
14.轉身時，未碰觸池壁。	障礙游泳
15.抵達終點時，未碰觸池壁。	所有項目
16.潛水帶假人前，未浮出水面。	帶假人
17.帶假人浮出水面時，藉泳池設備（如水道繩、台階、排水設備等）的協助（根據賽事的適用情況），不包括池底。	障礙游泳 障礙接力 帶假人 穿蛙鞋帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 游泳池救生員接力
18.在假人頭部通過5公尺線前，未以正確的姿勢帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。	帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員
19.使用不正確的拖帶假人方法（如3.3假人所述）。	帶假人 穿蛙鞋帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 游泳池救生員接力
20.拖假人時，假人臉部朝下。	穿蛙鞋帶假人 超級救生員
21.在觸碰終點或轉身池壁前，放開假人。	帶假人 穿蛙鞋帶假人 混合接力 超級救生員 假人接力 游泳池救生員接力

22.在轉身後和帶起假人前，露出水面。	混合救生
23.在假人頭部通過10公尺線前，未以正確姿勢拖帶。	穿蛙鞋帶假人 游泳池救生員接力
24.在固定救援浮標於假人身上時，藉助任何泳池內的設備（如水道繩、階梯、排水設備或水下器材等）。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
25.假人扶持員以不正確動作，錯誤扶持假人，或在選手碰觸池壁後，仍未放開假人。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
26.在50/150公尺處，選手未碰觸池壁前接觸假人。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
27.假人扶持員在選手碰到轉身池壁後，沒有立即放開假人。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
28.假人扶持員將假人推向選手或終點牆。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
29.假人扶持員在比賽中，故意入水或入水干擾其他選手表現或干擾裁判。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
30.選手在碰觸轉身池壁前，扣上救援浮標。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
31.以錯誤方式，將救援浮標固定假人（如未環繞在假人雙臂下和未扣上○型）。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
32.沒有在10公尺線內，用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
33.以推或帶，而非拖帶方式帶假人。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
34.在假人頭頂超過10公尺線時，救援浮標繩子未完全伸展。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員

35.超過10公尺線後，未完全伸展救援浮標繩拖帶假人。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
36.在救援浮標正確固定在假人身上後，又分離。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
37.假人沒有用救援浮標固定好的情況下，觸碰終點牆。	穿蛙鞋救援浮標帶 假人 超級救生員
38.注意：DQ 38與DQ 21重複，因此刪除DQ 38。	
39.交接棒時，得到第三位選手的協助。	假人接力 游泳池救生員接力
40.一名選手重複完成兩棒以上賽程。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力
41.在前一名選手碰觸池壁前，離開起點。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力
42.假人交接： ●在接力區之前或之後。 ●在第二名選手碰觸池壁之前。	假人接力
43.在下一名選手抓住假人之前，放開假人（即交接時兩名選手應以一隻手接觸假人）。	假人接力 游泳池救生員接力
44.第四名選手，在第三名選手碰到轉身池壁之前，接觸到救援浮標繩帶、線或其他任何部分。	混合接力
45.選手扣上救援浮標扣環。	混合接力
46.溺者抓住救援浮標繩帶或扣環。	混合接力
47.溺者以手助泳或雙手未緊握救援浮標。	混合接力

48.在通過10公尺線後，溺者未抓住救援浮標或脫落。	混合接力
49.第四名選手在拖帶溺者超過10公尺線時，救援浮標繩未完全延伸。	混合接力
50.選手在完成自己的接力賽程後，又再次進入水中。	障礙接力 混合接力 游泳池救生員接力
51.溺者在抓繩前，放開橫桿。	拋繩
52.救者在開始後，到45秒結束信號響起前，雙腳離開拋繩區。	拋繩
53.溺者在45秒結束信號響起前，離開水中。	拋繩
54.溺者在自已水道外抓繩。	拋繩
55.當救者將溺者拉往終點牆時，溺者未面向前方。	拋繩
56.當救者將溺者拉往終點時，溺者未以雙手抓住拋繩（溺者為觸碰終點可放開一隻手）。	拋繩
57.溺者以雙手交替方式「爬」拋繩。	拋繩
58.拋繩者做練習。	拋繩
59.第三名選手在假人的頭部浮出水面前，放開池壁或抓住假人。	游泳池救生員接力
60.第四名選手，在第三名選手碰觸池壁前，接觸假人。	游泳池救生員接力
61.選手完成自己的假人接力賽程後，在比賽結束離池信號發出前，離開泳池。	假人接力
注意：拋繩在45秒內，未將溺者拉回終點，視為「未完成」（DNF），而不是取消資格。	