



世界水域安全

國際救生總會

ILS 競賽規則

規則，標準和規程

世界救生錦標賽

ILS-認可的比賽

ILS會員國比賽

2025 版

2025年 9月1日生效(2025/12/18修正)

文字翻譯：許金德 Simon Hsu

協助作業：姜茂勝 Morrie Chiang



世界水域安全

國際救生總會

ILS 競賽規則

第三章

游泳池項目



2025年版

第三章

游泳池項目

游泳池項目如下：

- 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
- 混合救生員拖帶假人100m
- 拋繩12.5m
- 假人接力4×25m
- 障礙接力4×50m
- 混合接力4×50m
- 游泳池男女混合救生員接力4×50m
- 拖溺者接力4x50m

1. 游泳池比賽的一般條件

隊管理人員與選手必須熟悉比賽賽程、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. 除非特別規定，否則比賽中不可使用外加人工推進器具，促進推進力(如：掌蹼、充氣臂圈)。
- E. 選手不允許在泳池項目，手上或腳上使用有黏性或具黏著性的材質(液體、固體或噴霧)，應用於假人或救援浮標表面，以利抓住或協助選手離開泳池底部 (DQ7)。
- F. 總裁判長允許只要具預防、藥用、治療或運動機能目的，身體防護帶不獲得抓

握或推進力的優勢，就可使用。

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），因為它們可能有助於游泳/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. 選手不能蹬泳池底部，除非有特定的允許（如：障礙游泳、4×25m假人接力）（DQ8）。
- H. 以泳池內任何設備協助（水道繩、階梯、排水設備）皆不允許（DQ17、24）。
- I. 選手在比賽中，干擾其他選手將被取消資格（DQ2）。
- J. 在所有項目比賽，選手必須在指定的水道完成比賽，直到收到指令可離開泳池前，應待在水中（DQ9）。選手須從泳池邊離開，不能從泳池端的計時板上岸。
- K. 所有個人選手和同隊的選手，比賽中都必須戴他們隊的泳帽。海洋項目泳帽或橡膠或矽膠泳帽都可以。
- L. 如果選手的泳帽在比賽出發後，被移位或丟掉，只要裁判可以正確辨認選手完成比賽，選手不必取消資格。
- M. 名次順序不論由裁判或電子計時設備決定，不可抗議或申訴。
- N. 比賽開始的指令，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。
- O. 由總裁判長由於設備的故障或干擾可允許重賽/重拋，視為正式成績。
- P. 找回掉落的蛙鞋：選手可以在比賽開始後，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（請參閱S3-3假人）。不允許選手參加另一場次比賽。

2. 出發

- A. 每一項比賽出發前，裁判長或指定裁判應：
 - 確認所有裁判都就位。
 - 檢查選手、假人扶持員和溺者是否穿著正確且就位。
 - 檢查所有器材是否處於安全正確的位置。
 - 以三聲短哨音指示選手，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：
 - 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。
 - 向發令員發出信號（選手由發令員控制）手臂伸直指向賽道。

-
- C. 儘管採取了上述程序，但如選手或團隊沒有參加比賽出發或穿著不適當，裁判沒有責任。例如：選手/團隊/不得就以上幾點提出抗議或申訴。

註1：裁判長可使用「over the top」出發。

註2：請參閱拋繩項目的出發程序（S3-14）。

2.1 跳水出發流程

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放在出發台的前面。當選手靜止時，發令員按出發音響。
- 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/邊接觸。

2.2 水中出發流程

使用一次出發規則。

假人接力及拋繩項目都從水中出發，參考個人項目描述的詳細流程：

2.3 取消資格

- A. 選手在出發信號前出發，一律取消比賽資格（DQ10）。
選手如果在出發信號前“開始向前出發的動作”將被取消資格。單獨的動作不取消資格，預期出發信號且開始出發的動作，會取消資格(DQ10)
裁判長、發令員和總裁判長用他們的判斷力，決定是一位選手-或超過一位選手做出開始的動作。通常，選手提早出發動作，是因為另一位選手造成的，那樣的動作不會取消資格。

註:如果出發台安裝電子(壓力)系統，可以協助判決出發(與接力交棒)違規。

- B. 如果在出發信號前，宣告取消資格，比賽繼續，選手將在比賽結束後被取消資格（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。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。
- E. 在100m穿蛙鞋帶假人項目中，召回的信號只要有可能就應使用水中信號。
- F. 若比賽時裁判誤發信號導致選手犯規，選手之違規將不被計算在內。

註1：總裁判長、裁判長和發令員的職責是確保比賽的公平進行。如總裁判長、裁判長和發令員，出於任何原因判定出發不公平，包括技術或器材故障，應召回選手，比賽重新開始。

註2：總裁判長、裁判長和發令員的出發決定，不得提出抗議或申訴。

3. 假人

3.1 選手帶假人出水面

- A. 選手帶假人出水面時可以蹬泳池底部。
- B. 選手必須：
 - 當假人的頭頂通過5公尺線（帶假人、混合救生、超級救生員）或10公尺線（穿蛙鞋帶假人）時，必須至少一手或手臂握住假人出水面。
 - 當假人頭部通過5/10公尺線時，以正確姿勢帶假人。
 - 超過5/10公尺線時，保持在水面。

在超過5/10公尺線後，全程維持和假人接觸，直到觸終點或轉身牆/邊。

註1：「表面」指靜止游泳池的水平面。

註2：當假人頭部通過5/10公尺線後，才適用帶假人的判定標準。

3.2 帶假人

- A. 在帶假人的項目中，假人（視為溺者）被假定為無呼吸。水蓋過臉部不是判定準則。
- B. 選手必須至少用一隻手和/或手臂，始終與假人接觸。
- C. 帶假人時，選手頭部必須在假人頭頂之前。
- D. 選手帶假人時，假人頭部必須朝向帶的方向，即假人底部不得朝帶的方向。
- E. 帶假人時可以抓或握假人喉嚨（頸部）、嘴巴、鼻子或眼睛，或是以手環繞喉嚨（頸部），也允許假人臉部對著選手身體。
- F. 不可以抓假人的密封蓋子。
- G. 選手和假人視為一體，在帶假人時，其中之一必須露出水面。

註1：「表面」指靜止游泳池的水平面。

註2：如選手和假人都在「水面以下」，取消資格。如果假人在水底下，而選手在比賽中，因為正常的動作或打水循環而沒入水中，只要選手有一部分的身體，如頭或手臂露出水面，不會取消資格。

註3: 如果選手和假人在最後衝刺觸終點或轉身牆時，或在接力交接時，都沒入水中，不必取消資格。只要衝刺時在5公尺拾起線內(以假人頭部通過5公尺線內判定)。然而，當帶假人過5公尺線後，選手必須全程維持一手和/或手臂接觸假人，直到觸終點或轉身牆。

- H. 僅當假人的頭部超過5公尺或10公尺線時，才採用假人的判定標準。
- I. 在5 m出發區和假人轉換區以及救生員接力賽的接力區，不以帶假人標準判定。但是，選手需要在任何時候（包括在假人交接時）始終與假人保持至少一隻手的接觸。

註: 與所有項目一樣，標準的「帶假人」標準（在本章中定義）適用於「假人接力」和「救生員接力」項目的最後一棒選手。

3.3 拖假人

- A. 在拖假人的比賽，假設假人（作為溺者）正在呼吸。拖之前，選手應在10m的轉換區內正確固定假人。「正確」是指救援浮標扣上O形環固定在假人腋下。
註: 當固定假人時，游泳池的深度，可以讓選手在10公尺轉換區站立/行走(或溺者在拖溺者接力項目)，如果假人頭部(或溺者)尚未通過10公尺線，就不取消資格。
- 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、側泳及任何姿勢帶假人。
- D. 超過10m的拾取區，選手應正確固定拖假人，且假人面部露出水面。
- E. 如救援浮標和假人分開，選手將取消資格。如救援浮標從假人的一隻手臂下方滑落，選手不取消資格，只要救援浮標在10公尺處「正確固定」且假人的臉部露出水面。
- F. 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會取消資格。此外假人不需頭朝前，只要在10公尺線處正確將其固定，且假人的臉露出水面。
- G. 假如選手或隊以救援浮標扣住假人，而且沒有故意縮短浮標繩子，在比賽開始前為了要拖假人(例如鬆開和打結或扣上繩子)，則在拖假人時繩子不必完全伸展。

註: 如果在比賽時救援浮標繩子纏繞假人或被選手縮短，選手不取消資格。

3.4 假人扶持員

- A. 在穿蛙鞋救援浮標帶假人、超級救生員、混合救生員拖帶假人項目，選手的一位隊友當假人扶持員。有註冊過的教練、經理或其他代表隊人員允許擔任假人扶持員。經裁判長許可，隊員也可以當假人扶持員。
- B. 假人扶持員不必戴比賽帽。

- C. 交接時，假人扶持員在選手觸轉身牆時，至少用一隻手，扶假人直立於指定水道內的任何地方，假人面向池壁。
- D. 假人扶持員應確保假人和引起的水中動作，不妨礙比賽中的其他選手(否則取消資格)。
- E. 假人扶持員在比賽時不可以故意進入水中。
- F. 遵守所有裁判的指令。

4. 賽次編排

- A. 採用種子選手制。
- B. 在游泳池項目，個人和團隊項目都必須提交時間。選手和隊伍依照提報的時間排名。
- C. 選手或隊伍沒有提報時間，視為最慢的時間。
- D. 選手時間相同以及沒有時間的，排名位置以抽籤決定。

4.1 預賽的種子選手

當項目有預賽和決賽（根據收到的報名隊伍），選手將以下方法依次排列：

- A. 若只有一組預賽：

應以決賽方式編配，並於決賽時間內舉行。

- B. 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，依此類推。

- C. 若三組預賽：

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。

- D. 四組預賽以上：

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。

- E. 例外：

後三組應依上述（c）規定編配。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，依此類推。各組預賽水道分配，以填報成績從快到慢之順序依照方式排定。

4.2 計時決賽之編排

當項目採計時決賽，選手依成績用以下方式編排：

A. 若一組預賽

速度最快之選手編排在最後一組比賽，水道編排根據第3章4.3節，第二快的選手編排於最後第二組，以此類推，所有選手依據成績來編排水道。

B. 若兩組預賽或兩組以上

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，其餘則按其填報成績順序，一右一左交互編排。如選手成績相同，則應以前述之抽籤模式編配水道。

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，其餘則按其填報成績順序，一右一左交互編排。如選手成績相同，則應以前述之抽籤模式編配水道。

4.4 決賽水道編排

泳池項目水道編排如下：

- A. 根據預賽的時間，前8名選手排在A組決賽，9-16名的選手則編排在B組決賽。
- B. 同一項目中來自相同或不同預賽的選手，其成績記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，應另加賽一次，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。
- D. 如一個或多個選手或團隊棄權A決賽，則應由B決賽選手遞補，其他選手（最多四個）應從編組中向前推。B決賽不得再重編組。

5. 計時與名次排序

自動計時裝置使用於泳池項目，以記錄每一選手時間及決定排名。

5.1 自動計時裝置

- A. ILS或ILS核准的比賽時間紀錄，採自動裁判設備，判定優勝者及所有名次，成績以1/100秒紀錄。

-
- B. 自動裁判設備必須由發令員啟動，並且提供選手時間的數位讀數。
- C. 除電子計時設備外，每水道至少應有兩位計時員計時。這些計時員可以同時操作備用停止裝置(按鈕或按壓器)和分開的(手動)碼表。
- D. 自動裁判設備決定的時間和名次，優先於裁判和計時員的決定，包括備用停止裝置(按鈕或按壓器)和(手動)碼表。
- E. 如果每個水道有二或三的碼錶，而自動裁判設備失效，名次依照計時員紀錄的時間(使用備用停止按鈕或按壓器或手動碼錶)。例如：記錄的時間優先於終點裁判的決定。
- F. 如果每個水道內有一個碼錶，而自動裁判設備失效，終點裁判決定的名次，優先於計時員的紀錄(包括備用停止按鈕/按壓器)或使用(手動)碼錶—看以下。如果自動裁判設備失效，比賽有一個或以上的選手，只有該水道設備失效時，適用以下方式決定名次和時間：如果是計時員操作的備用停止裝置(按鈕或按壓器)確定的時間和裁判的終點判決一致，就是官方的排名和時間。
- 如果確定的時間是計時員操作備用停止裝置(按鈕或按壓器)所測得的時間與判定結果不符，則以下規定得用於決定時間(但僅限於自動裁判設備失效的水道)：
 - 每條跑水道設有三名計時員，若其中兩人計時相同，該時間即為官方時間。若三人計時皆不同，則取中間值為官方時間。若其中一支錶失效，則取另外兩支錶時間的平均值作為選手的官方時間（及名次）。
 - 每條水道設有兩名計時員，若兩人計時相同，該時間即為官方時間。若兩人計時不同，則取兩者時間的平均值為官方時間。若其中一支錶失效，則剩餘碼錶的時間即為選手的官方時間。
 - 註：選手的名次由計時員決定。
 - 如果裁判的完賽順位判定與人工計時員所記錄的時間不符，則選手的時間應被調整為相同。例如，若有兩名選手，且自動計時設備未正確記錄時間，則兩名選手的時間應計算為其個別記錄時間總和除以選手所使用的獨立碼錶數量，並由終點裁判判定的領先選手為勝者。
- H. 任何安裝的設備不得干擾選手的出發及轉身。

5.2. 人工計時、完賽判定及裁判工作

- A. 在ILS認可的救生競賽中，若自動裁判設備無法使用或故障，必須由三位計時員為選手/隊伍記錄時間，該時間方可被認定為ILS紀錄。另應指定兩位備用計時員，

當任何一位計時員的計時器未啟動、在比賽中途停止，或因其他原因無法記錄時間時，備用計時員之一應被指派替換。

- B. B.計時器於起跑信號發出時啟動，當選手/隊伍以身體任何部位觸碰（計時員清楚可見）終點牆/邊緣時停止計時。
- C. 如果每條泳道有兩（2）或三（3）個碼錶，且皆有記錄時間，則以碼錶所記錄的時間決定名次，優先於終點裁判的判定。
- D. 如果每條泳道只有一（1）個碼錶，名次則由終點裁判判定。注意：在大型比賽（例如ILS世界錦標賽及ILS認可賽事）中，建議指派影像裁判從高處錄製終點畫面。應使用至少9吋/228毫米（對角線測量）以上的平板裝置，且具備高解析度。終點裁判可參考此影像以確認結果。
- E. 當有三個計時員，其中兩個計時時間相同，該時間即為官方時間。若三個計時員的時間皆不同，則取中間值作為官方時間。若其中一個計時器故障，則取另外兩個時間的平均值作為選手的官方時間。
- F. 當有兩個計時員，且兩者時間相同，該時間即為官方時間。若兩個計時員的時間不同，則取兩者時間的平均值作為官方時間。若其中一個計時器故障，則剩餘的時間即為選手的官方時間。
- G. 如果裁判的完賽順位判定與手動計時員所記錄的時間不符，則選手的時間應調整為相同。例如，若涉及兩名選手，則兩名選手的時間應計算為其個別記錄時間總和除以選手所使用的獨立碼錶數量，並由終點裁判判定的領先選手為勝者。

6. 技術裁判

- A. 技術裁判應確保所有比賽項目公平競爭且遵守ILS比賽規則及規程。
- B. 技術裁判要評估選手的技術是否遵守特定項目規則。
- C. 技術裁判應位於水道視野最好之位置以利判定。

7. 障礙游泳100m, 200m

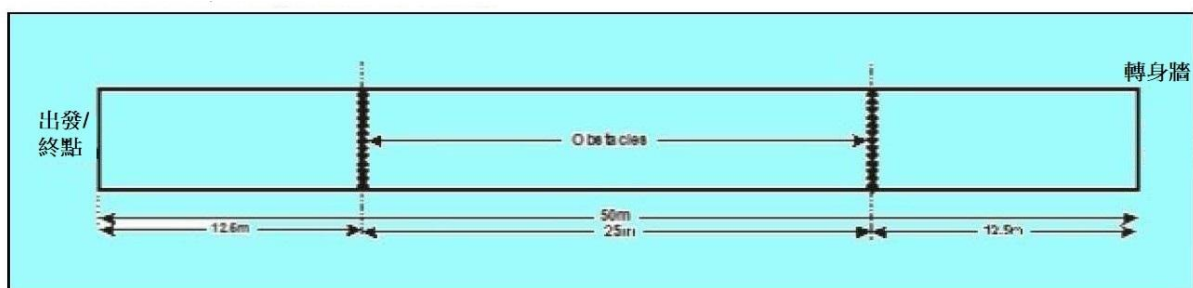


FIGURE 1: 障礙游泳100m, 200m

7.1 項目描述-200公尺障礙游泳

聞出發音響時，選手跳入水中，游200公尺潛過8次障礙網，碰觸終點池壁。

- 選手跳入水中後，潛過第一障礙網前，通過每一障礙網後，和每一次轉身後均要出水面。
- 選手通過每一障礙網後，可蹬踩池底出水面。
- 「出水面」意指選手頭部露出水平面。
- 選手游進或衝撞障礙網不取消資格。

7.2 項目描述 - 100公尺障礙游泳

聞出發音響時，選手跳入水中，游100公尺潛過4次障礙網，碰觸終點池壁。

- 選手跳入水中後，潛過第一障礙網前，通過每一障礙網後，和每一次轉身後均要出水面。
- 選手通過每一障礙網後，可蹬踩池底出水面。「出水面」意指選手頭部露出水平面。
- 選手游進或衝撞障礙網不算犯規。

7.3 器材

障礙網：參閱第8章。

障礙網應與水道繩垂直固定，第一個障礙網距起點12.5公尺，第二障礙網位於對岸12.5公尺前，兩障礙網中間隔25公尺。

7.4 取消資格

除第2章和S3-1到S3-2章節的概要是犯規外，以下行為將會被取消資格：

- 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）。

-
- B. 跳水出發或轉身，潛過障礙網前未浮出水面 (DQ12)。
 - C. 藉泳池設備的協助(如：水道繩、台階、排水管) - 不包括泳池池底 (DQ17)。
 - D. 在轉身時未碰觸池壁 (DQ13)。
 - E. 未碰觸終點池壁 (DQ14)。

8. 帶假人50m

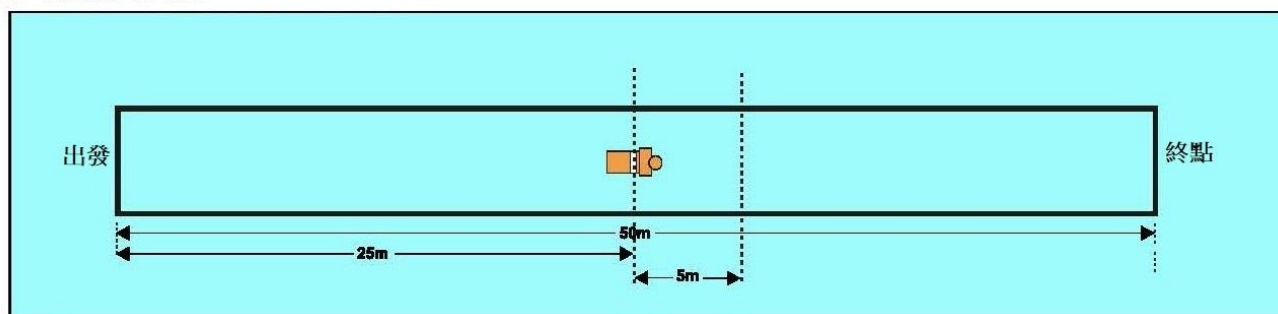


FIGURE 2: 帶假人50m

8.1 項目描述

出發聲響時，選手跳水游25公尺自由式後潛入水底，在5公尺拾取區內將假人帶出水面。

- A. 選手在跳水出發後，以及潛水帶出假人前必須出水面。
- B. “出水面”在游泳時表示選手頭部必須突破水平面。
- C. 選手在5公尺拾取區內帶假人出水面，並以至少一隻手/手臂帶假人到終點。
- D. “帶假人出水面”表示選手必須在假人頭部過5公尺線時，至少以一隻手握持假人。
- E. 選手可藉蹬池底帶假人出水面。
- F. 當選手觸終點牆壁時比賽結束。

8.2 器材

- A. 假人：參閱第8章。假人在項目中應裝滿水及密封，選手必須使用主辦單位提供的假人。
- B. 放置假人：假人應位於水深1.8公尺至3公尺之間，水深超過3公尺池內，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
- C. 假人應平躺且頭朝上及終點方向，在25公尺上應放一橫線，該線應位於假人胸前。
- D. 假人出於水面：選手需在假人頭頂超過5公尺線前以正確方式拖帶假人。

8.3 取消資格

除第2章和S3-1到S3-3章節的概要是犯規外，以下行為將會被取消資格：

- A. 潛入水中帶假人之前未露出水面（DQ15）。
- B. 藉泳池設備的協助(如：水道繩、台階、排水管) - 不包括泳池池底（DQ17）。
- C. 在假人頭部通過5公尺線之前，選手未以正確的姿勢帶假人（DQ18）。

-
- D. 以S3-3假人 (DQ19) 中所述的錯誤技術帶假人。
 - E. 在碰觸終點池壁之前放開假人 (DQ21) 。
 - F. 未碰觸終點池壁 (DQ14) 。

9. 混合救生100m

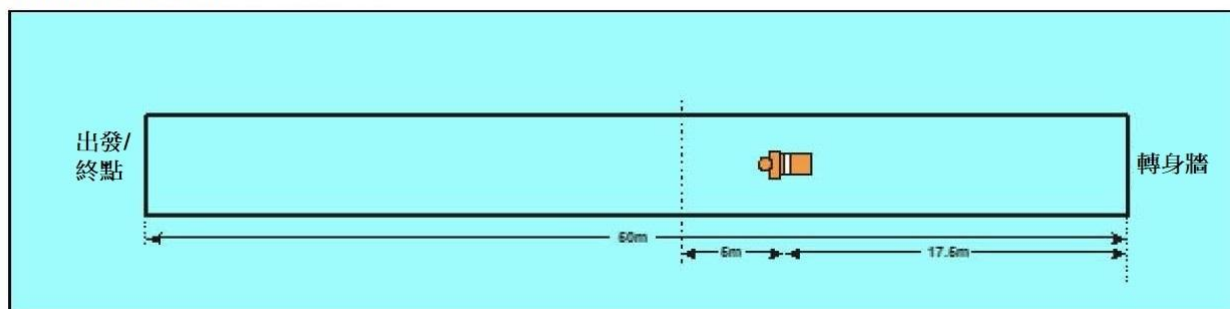


FIGURE 3: 混合救生100m

9.1 項目描述 - 100 m混合救生

在聽到聲音信號起跳後，選手以自由式游泳50公尺至轉身池壁，轉身後潛水游向距離轉身牆17.5公尺處的水下假人。

- A. 選手必須在跳水入水後、觸碰50公尺轉身池壁/邊之前，以及在轉身並潛水取回假人之前，破水面。
- B. 游泳時「破水面」意指選手的頭部必須突破水面平面。
- C. 選手必須在5公尺撿取線內將假人浮出水面，然後以至少一隻手和/或手臂攜帶假人，游完剩餘距離並觸碰終點池壁/邊。
- D. 「將假人浮出水面」意指選手必須使假人突破水平面。
- E. 參賽者允許在轉身前、轉身時或轉身過程中吸氣，但在雙腳和/或雙手離開轉身牆邊，開始水下游向假人，直到與假人一同浮出水面之前，不得吸氣。
- F. 選手在帶假人浮出水面時可以用力蹬底，但在水下游向假人時不得蹬底。

9.2 器材

- A. 假人：參閱第8章 - 設備與器材標準及檢查程序。假人在比賽中應裝滿水及密封，選手必須使用主辦單位提供的假人。
- B. 假人位置：
 - 假人應位於水深1.8公尺至3公尺之間，水深超過3公尺池內，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
 - 假人應平躺且頭向上朝終點，假人胸部位置在17.5公尺橫線。
- C. 帶假人出水面：選手需在假人頭頂超過5公尺線前，以正確方式帶假人。

9.3 取消資格

除第2章和S3-1到S3-3章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：

- A. 選手在跳水出發後，觸轉身池壁前未出水面(DQ16)。
- B. 轉身後和帶起假人前露出水面 (DQ22) 。
- C. 帶假人出水時藉泳池設備的幫助 (如：水道繩、台階、排水管) - 不包括泳池底部 (DQ17) 。
- D. 在假人頭部超過5m線前，未以正確的姿勢帶假人 (DQ18) 。
- E. 使用S 3.3假人中所述的錯誤帶假人技術。 (DQ19)
- F. 在碰觸終點池壁前放開假人 (DQ21) 。
- G. 未碰觸終點池壁 (DQ15) 。

10. 穿蛙鞋帶假人100m

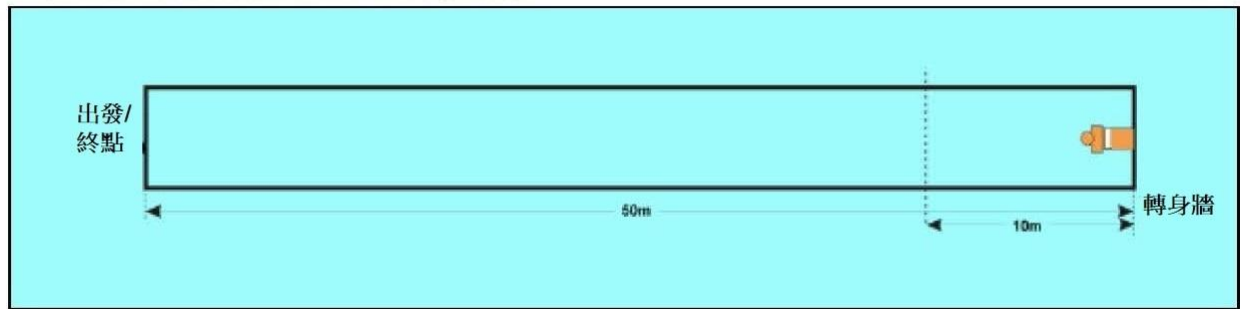


FIGURE 4: 穿蛙鞋帶假人100m

10.1 項目描述

在聽到聲音信號後起跳，選手穿蛙鞋以自由式游50公尺，然後帶出水底的假人。選手必須在10公尺拾取線內帶假人出水面，接著至少用一隻手/或手臂帶假人，游完剩餘距離並觸碰終點池壁。

- A. 「帶假人出水面」意指選手必須突破水平面，讓假人露出水面。在假人頭部通過指定的10公尺線之前，至少用一隻手/或手臂握住假人。
- B. 選手在觸碰假人前無需浮出水面。
- C. 選手不需觸轉身池壁。
- D. 選手在帶假人浮出水面時，可以蹬離池底。

10.2 器材

- A. 假人：參閱第8章 - 設備與器材標準及檢查程序。假人在項目中應裝滿水及密封，選手必須使用主辦單位提供的假人。
- B. 放置假人：假人應位於水深1.8m至3m之間，水深超過3m池內，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，身體底部接觸泳池壁，且頭朝終點位置。
泳池的設計沒有呈90度垂直的池壁時，假人必須盡可能貼池壁，但從水平面測量不能大於30公分。
- C. 帶假人出水面：選手需在假人頭頂超過10m線前以正確方式拖帶假人。
- D. 取回掉落的蛙鞋：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（參閱3.3章節 - 假人），但選手不准參加另一組預賽。

10.3 取消資格

除了第2章和S3-1到S3-3章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：

帶假人出水時藉泳池設備的幫助(如：水道繩、台階、排水管) - 不包括泳池底部 (DQ17) 。

- B. 假人頭部通過10公尺線前，未以正確姿勢帶假人 (DQ23) 。
- C. 使用錯誤帶假人技術，如3.3假人中所描述 (DQ19) 。
- D. 在碰觸終點池壁前放開假人 (DQ21) 。
- E. 未碰觸終點池壁 (DQ14) 。

11. 穿蛙鞋救援浮標拖假人100m

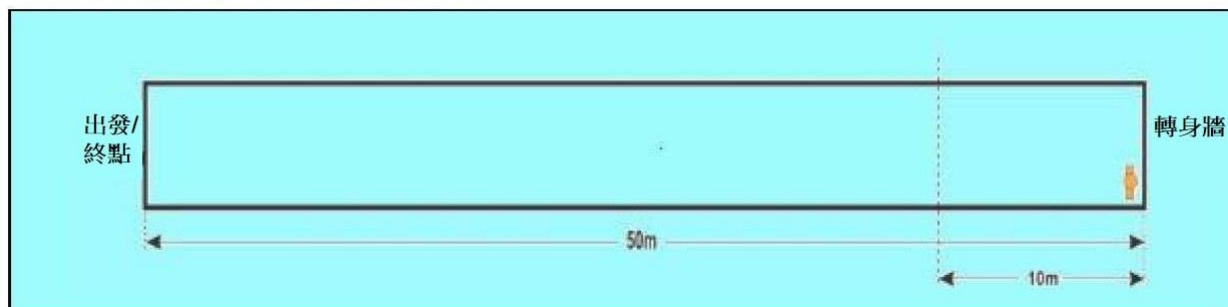


FIGURE 5: 穿蛙鞋救援浮標拖假人100m

11.1 項目描述

出發聲響起時，選手跳入水中，穿蛙鞋背救援浮標游50公尺自由式，轉身後於10公尺拾取區內，將救援浮標以正確方式固定假人手臂下，往終點拖。當選手碰觸終點即完成比賽。選手觸轉身池壁前不必出水面。

11.2 器材

- A. 假人、蛙鞋、救援浮標：參閱第8章。假人應裝水至胸前橫線以上露出水面，選手必須使用主辦單位提供的假人和救援浮標。
- B. 放置假人：選手的一位隊友協助擔任假人扶持員。交接時，扶持員至少以一隻手，使假人以自然垂直漂浮姿勢，面向轉身池壁，在分配的水道內的任何位置。
扶持員在選手觸壁後可以放開假人。但在選手以浮標固定假人時，扶持員必須立刻放開假人。
扶持員不可以將假人推向選手或終點。
扶持員不可以故意進入水中。
- C. 背救援浮標出發：出發時，選手可將救援浮標與浮球繩置於該水道內任何位置，但須確認救援浮標與繩子在安全及正確位置上，救援浮標需維持未扣上，直到扣住假人。
註：雖然救援浮標和繩子在出發時可以依照選手自己的方式擺放(包括用繩子纏繞自己身體，塞進泳衣內)。但如果在比賽開始前繩子打結或是夾著，故意縮短繩子，選手應被取消資格。
- D. 背救援浮標：救援浮標需正確地背上，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，在選手接近或拖假人時，背帶從選手的肩膀或手肘掉下將不會被取消資格。
- E. 固定假人：在碰觸轉身池牆後，選手在10公尺轉換區內應正確將救援浮標環繞假

人雙臂下，並扣上O型環，假人頭部未超過10公尺線前，選手可返回拾取區內重新扣上假人。

註1：在觸轉身池壁前，非故意接觸假人不取消資格。

註2：以站著或走路扣住假人，如果假人頭部，仍在10公尺轉換區內就不會取消資格。

F. 拖假人：選手需拖假人而非帶假人。如泳池比賽一般狀況的詳細說明。救援浮標在假人頭部過10公尺線時，必須扣住假人。

註1：出發時的救援浮標-如果選手在出發前為了拖假人(纏繞和打結或夾住繩子)目的而故意縮短繩子，應被取消資格。

註2：如果繩子在比賽進行中，纏繞假人或是選手縮短繩子，不會被取消資格。

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. 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會取消資格。只要假人在10公尺線處，有正確地固定，而且假人臉部保持在水面上，拖假人不需要頭朝前。

I. 取回脫落的蛙鞋：只要不違反假人的規定（請參閱S3-3假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不取消資格，但選手不准參加另一組預賽。

J. 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組預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

11.3 取消資格

除第2章和S3-1到S3-4章節的概要外，以下行為將會被取消資格：

- A. 在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助(如：水道繩、階梯、水下器材)。除了泳池最低水深容許選手在固定假人或溺者時站立。(例如：拖假人、超級救生員、混合救生員拖帶假人、拖溺者接力) (DQ24)。
- B. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標O型環。(DQ28)。
- C. 假人扶持員在選手觸轉身牆前放開假人。(DQ26)。
- D. 假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決。(DQ27)。
- E. 在50/150公尺處，選手碰觸池壁前先接觸假人。(DQ25)。
- F. 救援浮標固定假人方式錯誤(例：未扣在雙臂下和未扣上O型環)。(DQ29)。
- G. 未在10公尺線內用救援浮標固定假人(以假人頭頂來判斷)。(DQ30)。
- H. 選手在比賽前，為了拖假人目的，故意縮短救援浮標繩子。(DQ32)。

-
- I. 拖假人時，假人臉在水面下。(DQ20)。
 - J. 以推或帶而非拖的方式拖假人。(DQ31)。
 - K. 過10公尺線後及在選手觸終點牆前，假人/溺者和救援浮標分開(除非是浮標技術性的缺陷)。(DQ33)。
 - L. 碰觸終點池壁時，假人/溺者沒有用救援浮標固定好。(DQ34)。
 - M. 到達終點時未碰觸池壁。(DQ14)。

12. 超級救生員200m

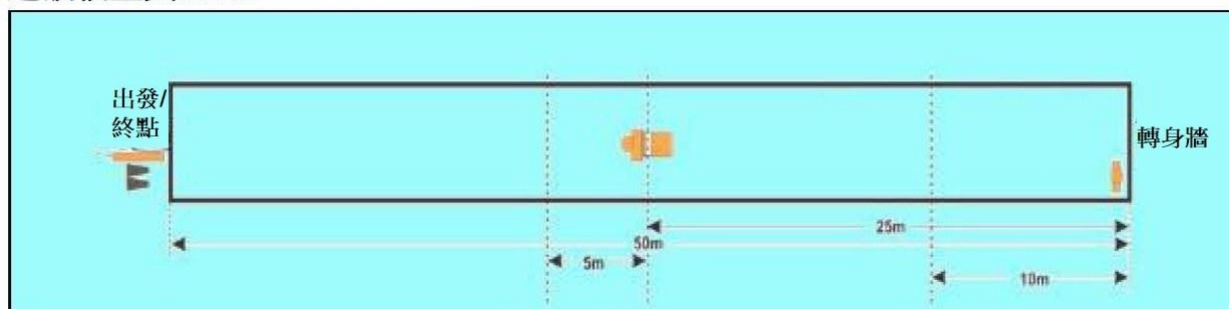


FIGURE 6: 超級救生員200m

12.1 項目描述

出發聲響起時，選手以跳入水中，游75公尺自由式後潛入池底，將假人帶出水面。

- 選手在跳水出發後，觸50公尺轉身池壁前應出水面。
- 游泳時“出水面”，表示選手頭部應突破水平面。
- 選手在5公尺拾取區內，至少一隻手和/或手臂帶假人游剩餘的距離直到觸池壁，觸池壁後選手放開假人。
- “假人出水面”表示選手必須在假人頭部過指定的5公尺線前，至少以一隻手和/或手臂握住假人突破水平面。
- 選手在水中穿戴蛙鞋背救援浮標，游50公尺碰觸池壁後，在10公尺轉換區內，選手應正確固定救援浮標於假人雙臂下拖至終點。
- 當選手觸終點牆時，比賽結束。

12.2 器材

- 假人、蛙鞋、救援浮標：**參閱第8章。選手必須使用主辦單位提供的假人和救援浮標。第一個假人用帶的，在比賽中必須完全裝滿水且密封。第二個假人用拖的，要裝水並密封，假人的橫斷線以上浮出水平面。
- 放置蛙鞋及救援浮標：**開始前，選手應將蛙鞋與救援浮標放置泳池邊上 - 非出發跳台—在他們分配的水道內。救援浮標在扣住假人前維持未扣狀態。
註：雖然救援浮標和繩子在出發時可以依照選手自己的方式擺放(包括用繩子纏繞自己身體，塞進泳衣內)。但如果在比賽開始前繩子打結或是夾著，故意縮短繩子，選手應被取消資格。
- 帶假人的擺放：**假人應位於水深1.8公尺至3公尺之間，水深超過3公尺池內，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，假人胸前橫線在25公尺處。

- D. 帶第一個假人出水面：選手可蹬池底帶假人浮出水面。
在假人頭頂超過5公尺線前，選手必須以正確姿勢帶假人。
- E. 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50公尺。
註：背救援浮標和穿蛙鞋時，允許接觸轉身池壁/緣。
- F. **背帶救援浮標**：救援浮標需正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。
註：若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖時，背帶從選手的肩膀或手肘掉下將不會被取消資格。
- G. **假人的安置**：交接時扶持員至少以一隻手扶假人垂直擺放，假人面對轉身池壁，在分配的水道內。扶持員在比賽中不可以故意下水。
- H. **固定假人**：在碰觸轉身池牆後，選手在10公尺轉換區內，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10公尺線前，選手可返回拾取區內重新扣上假人。
註1：在觸轉身牆前，非故意的接觸到假人，不取消資格。
註2：如果假人頭部在10公尺轉換區內，以站或行走方式，用救援浮標扣住假人，不取消資格。
- I. 拖假人：如泳池比賽一般狀況的詳細說明。假人頭部在10公尺線時，救援浮標必須扣住假人。
註1：出發時的救援浮標-如果選手在出發前為了拖假人(纏繞和打結或夾住繩子)目的而故意縮短繩子，應被取消資格。
註2：如果繩子在比賽進行中，纏繞假人或是選手縮短繩子，不會被取消資格。
- J. 如救援浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖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. 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍然在水面之上，選手就不會取消資格。只要假人在10公尺線處，有正確地固定，而且假人臉部保持在水面上，拖假人不需要頭朝前。
- L. **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人的規定（請參閱3.3假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不取消資格。但選手不准參加另一組預賽。
- M. **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組預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

12.3 取消資格

除第2章的一般規則和3.1到3.3章節的概要是犯規外，以下行為將會被取消資格：

- A. 選手跳水出發觸50公尺轉身牆前沒有出水面。(DQ16)。
- B. 帶假人出水面時，使用泳池的設備協助(如：水道繩、階梯、排水設備等) - 不包括池底。(DQ17)。
- C. 在假人頭頂超過5公尺線前，未以正確方式帶假人(不穿蛙鞋帶假人)。(DQ18)。
- D. 使用不正確的帶假人技術(如S3-3所述)。(DQ19)。
- E. 觸碰終點或轉身池壁前放開假人。(DQ21)。
- F. 在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助(如：水道繩、階梯、水下器材)。除了泳池最低水深容許選手在固定假人或溺者時站立。(DQ24)。
- G. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標O型環。(DQ28)。
- H. 假人扶持員在選手觸轉身牆前放開假人。(DQ26)。
- I. 假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決。(DQ27)。
- J. 在150公尺處，選手碰觸池壁前先接觸假人。(DQ25)。
- K. 救援浮標固定假人方式錯誤(例：未扣在雙臂下和未扣上O型環)(DQ29)。
- L. 未在10公尺轉換區內用救援浮標固定假人(以假人頭頂來判斷)。(DQ30)。
- M. 選手在比賽前，為了拖假人目的，故意縮短救援浮標繩子。(DQ32)。
- N. 拖假人時假人臉在水面下。(DQ20)。
- O. 以推或帶而非拖的方式拖假人。(DQ31)。
- P. 過10公尺線後及在選手觸終點牆前，假人/溺者和救援浮標分開(除非是浮標技術性的缺陷)。(DQ33)。
- Q. 碰觸終點池壁時，假人沒有用救援浮標固定好。(DQ34)。
- R. 到達終點時未碰觸池壁。(DQ14)。

13. 混合救生員拖帶假人100m

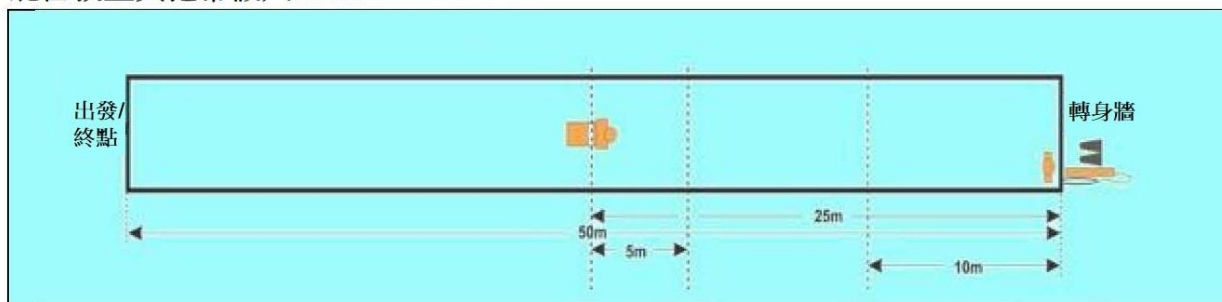


FIGURE 7: 混合救生員拖帶假人100m

13.1 項目敘述

在一聲信號響起時跳水出發，選手以自由式游25公尺，然後下潛帶起水下的假人。

- A. 選手在跳水出發後，帶起假人前應浮出水面。
- B. 游泳時“出水面”表示選手的頭部必須突破水平面。
- C. 選手在跳水出發後和拾取第一個假人前，必須出水面。選手以至少一手或手臂，在5公尺拾取區內，帶假人出水面，帶到游泳池轉身牆。
- D. “帶假人出水面”指選手必須以至少一手或手臂握住假人，在假人頭部通過指定的5公尺線前突破水平面。
- E. 選手帶假人出水面時，可以蹬池底。接觸池壁後選手放掉假人。
- F. 選手在水中穿上蛙鞋，戴上救援浮標，在10公尺轉換區內，選手以救援浮標固定環繞第二個假人，拖至終點。
- G. 選手觸碰終點池壁，比賽即完成。

13.2 器材

- A. 假人、蛙鞋、救援浮標。參閱第八章，選手必須使用比賽大會提供的假人和救援浮標。第一個假人用帶的，在比賽中完全裝滿水並密封。第二個假人是用救援浮標拖，要裝水並密封，所以它的橫斷線以上露出水面。
- B. 放置蛙鞋和救援浮標：在開始前，假人扶持員必須將蛙鞋和救援浮標放在50公尺轉身端的岸邊 - 不是出發跳台 - 在選手分配的水道範圍內，在扣住假人前救援浮標維持未扣狀態。
註：雖然救援浮標和繩子在出發時可以依照選手自己的方式擺放，包括用繩子纏繞自己身體，塞進泳衣內。但如果在比賽開始前繩子打結或是夾著，故意縮短繩子，選手應被取消資格。
- C. 放置第一個假人：假人在比賽中完全裝滿水並密封。假人放在1.8至3公尺的深度內。水深超過3公尺，假人必須放在一個支撐的平台上達到要求的深度。假人

- 背朝地底，頭朝轉身池壁，橫斷線在25公尺線的地方。
- D. 帶假人出水面：選手帶假人出水面時，可以蹬游泳池池底。
- E. 帶假人：選手在假人頭部通過5公尺前，以正確拖帶姿勢帶假人。選手接著依照一般游泳池比賽細節，帶至轉身池壁。
- F. 放置假人：交接時，假人扶持員至少用一隻手使假人垂直向上，假人面向轉身池壁，在分配水道內的任一個地方，以直立姿勢扶著，假人扶持員在比賽中，不可以故意進入水中。
- G. 第二個假人：選手第一次觸轉身池壁後，拋棄第一個假人，接著穿戴蛙鞋和救援浮標，然後抓第二個假人。
註：在觸轉身池壁前，無意觸碰抓第二個假人，不會取消資格。
- H. 固定第二個假人：選手必須正確的固定假人，以救援浮標圍繞假人兩手臂下方，然後上O型環，在10公尺拾取區內，選手可以回到10公尺轉換區內重新固定假人，只要假人頭部不超過10公尺線即可。
註：如果假人頭部未通過10公尺線，以站或行走方式，用救援浮標扣住假人，不取消資格。
- I. 背上救援浮標：救援浮標必須正確穿戴，用環帶掛在單肩或雙肩，或是由肩膀到胸部 - 由選手自己判斷。假設救援浮標正確穿戴，如果在拖時的環帶落到選手手臂、手肘或使復位，不會取消資格。
- J. 拖假人：如泳池比賽一般狀況的詳細說明。假人頭部在10公尺線時，救援浮標必須扣住假人。
註1：出發時的救援浮標-如果選手在出發前為了拖假人(纏繞和打結或夾住繩子)目的而故意縮短繩子，應被取消資格。
註2：如果繩子在比賽進行中，纏繞假人或是選手縮短繩子，不會被取消資格。
- K. 如果救援浮標在拖時滑動，只要救援浮標在10公尺線內「正確的固定」，且假人的臉部在水面上，不會取消資格。
- L. 如果假人在救援浮標內旋轉，只要假人臉部仍在水面上，選手不會取消資格。只要在10公尺線內正確固定假人，且假人的臉部仍在水面上，假人不需要以頭朝前方式拖帶。
- M. 取回失落的蛙鞋：選手在出發後，可以取回蛙鞋並繼續比賽，不會取消資格，只要依照(S3-3假人)控制假人的規定，選手不允許在另一組預賽重新出發。
- N. 救援浮標缺陷：如果總裁判長認為比賽中救援浮標，繩子或背帶有技術上的缺陷，總裁判長可以允許選手在另一組預賽重新出發，只要比賽中的浮標由大會

統一提供，而且規定所有選手都要使用。

13.3 取消資格

除了第二章S3-1到S3-3的那些規定外，以下行為取消資格：

- A. 潛水帶假人前未出水面。(DQ15)
- B. 拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助(如：水道繩、階梯、排水設備等) - 不包括池底。(DQ17)
- C. 在假人頭頂超過5公尺拾取區前，未以正確方式帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。(DQ18)
- D. 使用不正確的帶假人技術（如S3-3所述）。(DQ19)
- E. 觸碰終點或轉身池壁前放開假人。(DQ21)
- F. 在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助(如：水道繩、階梯、水下器材)。除非泳池最低水深容許選手在固定假人或溺者時站立，且假人頭部未超過10公尺線。(DQ24)
- G. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標O型環。(DQ28)
- H. 假人扶持員在選手觸轉身牆前放開假人。(DQ26)
- I. 假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決 (DQ27)
- J. 在50公尺處，選手碰觸池壁前先接觸假人。(DQ25)。
- K. 救援浮標固定假人方式錯誤（例：未扣在雙臂下和未扣上O型環）(DQ29)。
- L. 未在10公尺線內用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）(DQ30)。
- M. 選手在比賽前，為了拖假人目的，故意縮短救援浮標繩子 (DQ32)。
- N. 拖假人時假人臉在水面下 (DQ20)。
- O. 以推或帶而非拖的方式拖假人 (DQ31)。
- P. 在選手正確扣上假人後，假人和救援浮標分開 (DQ33)。
- Q. 碰觸終點池壁時，假人沒有用救援浮標固定好 (DQ34)。
- R. 到達終點時未碰觸池壁。(DQ14)

14. 拋繩12.5m

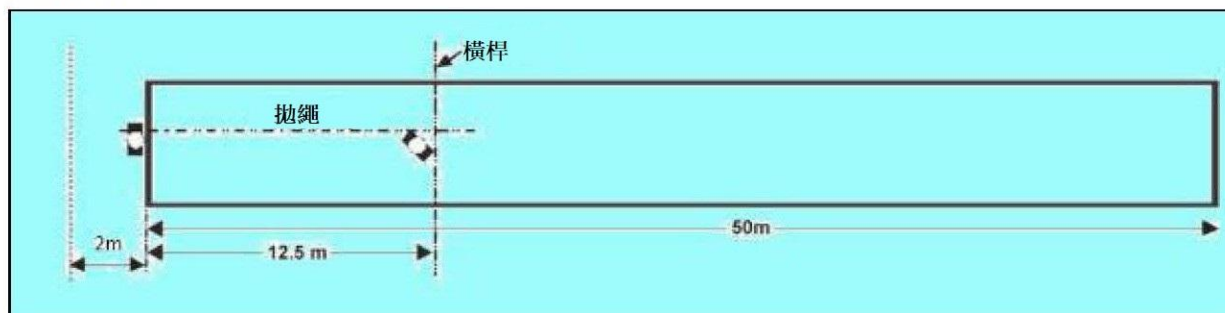


FIGURE 8: 拋繩12.5m

14.1 項目描述

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

- A. 拋繩區：拋繩區視每個隊分配水道區域範圍。由游泳池壁和該隊水道的前方，且明確的由未標示的延伸線，在水道繩的中央線兩邊的水道內，到池邊或出發跳水台。至少要垂直線起2公尺，使拉回溺者時不會妨礙。後面的線要標記，做為比賽隊伍和裁判的參考點。選手在拋繩區內向後的動作，不取消資格。只要拋繩者在拉回時，至少一隻腳完全在標示的2公尺拋繩區內的地面或是空中，直到溺者觸終點牆。

註：依照游泳池的設計，後面的2公尺線可以從游泳池邊緣超過高起的泳池邊或防水壁/浮筒的寬度。

- B. 準備開始：第一聲哨聲後，選手(拋繩者和溺者)準備開始。“拋繩者”以一手握住繩端。

註：出發前不允許練習拋繩。

“溺者”拿繩子的另一端，進入水中到橫桿處，然後繩子在拋繩者和溺者間伸展拉直。多餘的繩子可以放在橫桿的任一邊。如果延伸超過12.5公尺的橫桿，多餘的繩子可以放在過橫桿的上面或下面。

第二聲哨音響起，拋繩者做開始的姿勢不可以過分延遲。假定所有選手呈開始不動的姿勢，發令員發出指令：「Take your marks」。當所有拋繩者靜止，發令員發出開始的聲音信號。

- C. 開始姿勢：拋繩者自由採用姿勢在他們的拋繩區內，附帶條件是拋繩的一端，必須以一手握住。

註：拋繩不允許纏繞在手上。溺者在分配的水道內橫桿內側，以一手或兩手抓

-
- 住橫桿。選手在開始時不需要和拋繩接觸。
- D. 開始：開始聲響起，拋繩者必須收回繩子，丟回給溺者(溺者抓繩)，拉回溺者直到觸終點牆。
- E. 溺者只能在“合理拋擲”時抓繩。合理拋擲是指溺者可以在其指定水道內，於橫桿前後範圍內抓繩。繩子若越過水道線(消波繩)，就不是在水道內。只要溺者完全停留在他們的指定水道內，且不放開橫桿，他們可用腳或其他身體部分，在水道內操縱繩子，使他們可以用手抓到繩子。
溺者可以在橫桿滑動手，但是用身體部分接觸繩子或是抓繩時，必須抓住橫桿。試圖抓繩時，拉動固定的橫桿，沒有罰則。
註：溺者在開始信號後，可以放開橫桿，沒有罰則，但是當使用身體的任一部位收集或用另一隻手抓繩時，手必須抓橫桿。
- F. 水中拉回：被拉回時，溺者必須雙手抓繩，身體朝前。溺者不可用雙手交替“爬”繩。因安全理由，溺者為觸壁放開一手，不會取消資格。
註：溺者可以帶泳鏡。
- G. 拋繩者必須用雙手拉回溺者，且不准抓繩子在手上，或纏繞身體的任何一部分，以退後方式走路或跑步，超過標示後面2公尺的線，拉溺者回終點牆。
註：在2公尺線內向後的動作，不取消資格。只要拋繩者維持至少一腳完全在標示2公尺的拋繩區內，不論在地上或離地都可以，直到溺者觸終點牆。
- H. 拋繩者可以取回落在拋繩區外的繩子，只要不妨礙其他選手(如以上定義)。拋繩者進入(或掉入)水中取消資格。
- I. 拋繩者必須停留在他們的拋繩區內，直到溺者觸終點牆或比賽結束聲響起(視何者先發生)。停留在拋繩區內，表示拋繩者一腳至少完全在他們的拋繩區內，地上或離地。停留在拋繩區內，表示拋繩者在拉回時維持一腳在後面2公尺線內或線上，直到溺者觸終點牆。拋繩者腳的一部分可以跨過他們拋繩區“泳池邊”前緣而不會被處罰。
- J. 拋繩者如果在溺者觸終點牆後離開他們的拋繩區，不會取消資格。但是在比賽中妨礙其他隊伍，則取消資格。
註：為了裁判目的，選手被要求在拉回溺者時，停留在水道內。然而不同於判定紀錄溺者觸牆成績，重點不是腳的位置在區域內，而是在比賽中，不妨礙其他隊伍。
觸壁後，溺者不可以離開水中，而要停留在水道內。如果溺者在裁判比賽結束聲響起前，試圖爬離泳池或坐在水道線上或池邊超過腰部，則取消資格。
- K. 時間限制：拋繩者必須做合理的拋擲，並在45秒內拉回溺者。拋繩者沒有在45

秒結束聲響起前拉回溺者，視為「未完成」(DNF)。

14.2 器材

- A. 拋繩：參閱第8章。拋繩線長應在16.5至17.5公尺範圍內，選手需使用主辦單位提供的拋繩。
- B. 橫桿：應位於水面上且離拋繩區12.5公尺，橫桿容許±0.1公尺的誤差。

14.3 取消資格

除第2章和S3-1到S3-2章節的概要外，以下行為將會被消資格：

- A. 拋繩者做練習。(DQ52)。
- B. 溺者在用身體任何一部分收或抓繩時，手放開橫桿。(DQ45)。
- C. 溺者在自己的水道外抓繩。(DQ48)。
- D. 當拋繩者將溺者拉回終點池壁時，溺者未面向前方。(DQ49)。
- E. 當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者沒有兩手抓住拋繩（溺者因為要碰觸池壁，可以一手放開繩子）。(DQ50)。
- F. 溺者以雙手交替方式「爬」拋繩。(DQ51)。
- G. 拋繩者在開始信號聲響後，即在溺者觸牆前，離開分配的拋繩區。(DQ46)。
- H. 拋繩者拖回溺者時未使用手臂。以步行或跑步，且將繩子抓緊在雙手或環繞身體任何部位，或拉回時超過後面的2公尺線(DQ47)
- I. 未碰觸終點池壁。(DQ14)。

15. 假人接力 4x25m

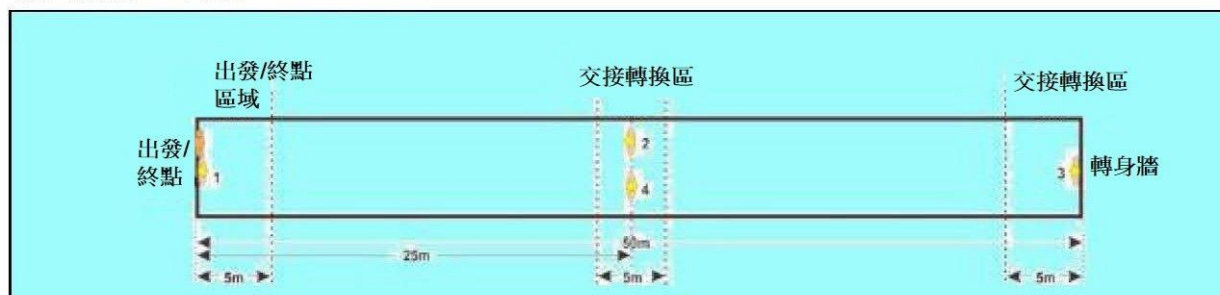


FIGURE 9: 假人接力 4x25m

15.1 項目描述

四位選手輪流帶假人，每人約25m。

- A. 第一長聲時，所有選手進入水中，第二長聲時，所有選手不能過度延遲，準備出發。
- B. 第一棒選手一手或手臂扶假人，一手扶出發池壁或出發台，第二、三、四傳選手各自在25公尺、50公尺、75公尺處。
- C. 當選手已經在出發位置，發令員發令“Take your marks”
- D. 當第一棒選手靜止時，發令員給予出發響聲。
- E. 第一棒選手：第一棒選手帶假人至22.5公尺至27.5公尺的5公尺接力區內，至少以一手或手臂交給第二棒選手。
- F. 第二棒選手：第二棒選手至少以一手或手臂帶假人觸轉身池壁，交給第三棒選手，他必須至少以一手接觸池壁或出發台。
- G. 第三棒選手：第三棒選手可以在第二棒選手觸壁前接觸或抓假人，但是不可以放開池壁，直到第二棒選手觸壁。

第三棒選手帶假人在72.5公尺至77.5公尺的接力區內交給第四棒選手。

- H. 第四棒選手：第四棒選手至少以一手或手臂帶假人，以身體的任何部位觸終點池壁完成比賽。
- I. 只有交接棒的選手可以在接力區參與假人的交接。交棒的選手可以協助接棒的選手，只要假人頭部在交接區內。
- J. 選手必須全程以手或手臂接觸假人。
- K. 出發區或接力區可以用旗子、桿子或圓錐標示。
- L. 參與交接的選手可以在接力區內蹬池底。
- M. 選手在出發和接力區內，不以“帶假人”準則(在S 3-3定義)判定，但是選手必須全程至少以一隻手或手臂接觸假人，包括交接時。

註：“帶假人”的準則(在S 3-3定義)適用最後一棒選手完成比賽時。

- N. 假人交接必須在指定的接力區內進行，以假人的頭部判定。
- O. 一旦完成他們個人棒次的比賽和交接，第一、三棒選手要停留在他們接力區的水中，和最後的假人交接保持距離，在所有第四棒選手接到假人並離開5公尺接力區或有隊伍退出比賽，第一、三棒選手可以離開水中。選手應由最近的池邊上岸，且不妨礙其他選手。
- P. 在所有第三棒選手接到假人並離開5公尺接力區後，第二棒選手應由最近的池邊上岸，且不妨礙其他選手。第一、二、三棒選手不可以再次進入水中。
- Q. 第四棒選手在離開信號響起前，不可以離開水中。

15.2 器材

假人：參閱第8章 - 設備與器材標準及檢查程序。假人在項目中應裝滿水及密封，選手必須使用主辦單位提供的假人。

15.3 取消資格

除第2章和S3-1到S3-3章節的概要外，以下行為將會被取消資格：

- A. 使用不正確的拖帶假人技術（如S3-3所述）（DQ19）。
- B. 使用泳池的設備協助(如：水道繩、階梯、排水設備等) - 不包括池底。（DQ17）。
- C. 在第二棒選手觸牆前，第三棒選手離開轉身牆。（DQ37）。
- D. 假人接力換手，在接力區前或後(DQ 38)。
- E. 假人交接時接受第三位選手的幫助(DQ 35)。
- F. 在下一棒選手抓住假人前先鬆開假人（也就是說兩個選手的一隻手都必須接觸假人）(DQ 39)。
- G. 在假人頭頂超過5公尺線前，未以正確方式帶假人（不穿蛙鞋帶假人）（DQ18）。
- H. 觸碰終點或轉身池壁前放開假人（DQ21）。
- I. 未碰觸終點（DQ14）。
- J. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中（DQ44）。
- K. 同一位選手參加兩棒以上（DQ36）。

16. 障礙接力4x50m



FIGURE 10: 障礙接力4x50m

16.1 項目描述

四位選手依次游50公尺障礙游泳

- 第一棒選手在出發聲響時，跳水出發，第一棒選手游50公尺，穿越二個障礙網。
- 第二棒選手、第三棒和第四棒選手：在第一棒選手觸壁後，第二、三、四棒選手依次重複程序。
- 選手必須在跳水出發後，穿越第一個障礙網前及穿越每一個障礙往後出水面。
註：“出水面”即選手的頭部必須突破水平面。
- 選手通過每一障礙網時，可蹬池底出水面。
- 游泳進入或以其他方式衝撞障礙網不算犯規。
- 第一、第二和第三棒選手，完成自己該段比賽的賽程後，就要離開水中，不能妨礙其他選手。第一、第二和第三棒選手不能再次進入水中。

16.2 器材

障礙網：參閱第8章。障礙網應與水道繩垂直固定，第一障礙網距起點12.5m，第二障礙網位於對岸12.5m前，兩障礙網中間隔25m。

16.3 取消資格

除第2章的一般規則和S3-1到S3-2章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：

- 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（DQ11）。
- 出發入水或轉身後，在通過障礙網前後未出水面（DQ12）。
- 出水面時，使用泳池的設備協助(如：水道繩、階梯、排水設備等) - 不包括池底（DQ17）。
- 在前一個選手碰到牆之前離開出發台。（DQ37）。
- 到達終點時未碰觸池壁（DQ14）。

-
- F. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中 (DQ44)。
 - G. 同一位選手參加兩棒以上 (DQ36)。

17. 混合接力4x50m

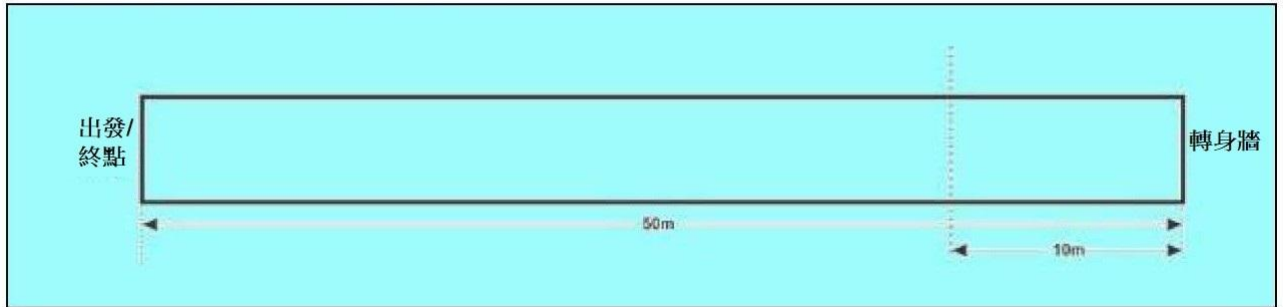


FIGURE 11: 混合接力4x50m

17.1 項目描述

A. 四棒選手輪流游50公尺，擔任不同任務。

第一棒選手：信號聲響起，跳水出發，不穿蛙鞋游50公尺。第一棒選手在觸轉身牆前必須出水面。

註：“出水面”指選手頭部應突破水平面。

B. 第二棒選手：第一棒選手觸壁後，第二棒選手穿蛙鞋跳水出發游自由式50公尺。第二棒選手在觸壁前不需要浮出水面。

C. 第三棒選手：第二棒選手觸壁後，第三棒選手背救援浮標，不穿蛙鞋游50公尺觸壁。

註：雖然在交接時，救援浮標和繩子，選手可以自己決定如何擺放(包括纏繞身體、塞進泳衣等)，但如果在出發前，繩子故意打結或夾住，則該隊取消資格。

D. 第四棒選手：第四棒選手穿蛙鞋在水中，至少一隻手接觸池壁或出發台。第四棒在第三棒觸壁前，可以一隻手接觸或抓就原浮標、背帶或繩子，應至少以一手觸池壁。第四棒選手可以腳或手臂蹬池壁。

E. 第三棒選手擔任“溺者”雙手抓救援浮標和/或扣環，由第四棒選手拖到終點。

F. 當溺者頭部超過10公尺線時，必須正確地抓住救援浮標，

註1：第三棒和第四棒選手，在觸壁後以及溺者頭部超過10公尺線前，可以站立/步行。

註2：第三棒選手如果在比賽前，為了拖溺者目的(例如：纏繞或打結或夾住繩子)，而故意縮短繩子，該隊取消資格。

註3：在比賽中，如果救援浮標繩子纏繞溺者或選手縮短繩子，不取消資格。

- G. 溺者被拖時可以打水，但是不可以其他方式助游。
- H. 溺者可以抓浮標主體和/或扣環，繩子不行。
- I. 溺者被拖時，必須抓浮標，但可以調整他們手放浮標的位置，不取消資格。
- J. 第四棒選手觸壁完成比賽，第三棒選手必須抓觸浮標。
- K. 第一、二棒選手完成他們棒次後，應離開水中並且不能妨礙其他選手，第一、二棒選手不能再次進入水中。

17.2 器材

- A. 救援浮標、蛙鞋：參閱第8章 - 設備與器材標準及檢查程序。選手必須使用主辦單位提供的救援浮標。
- B. 開始使用救援浮標：第三棒選手出發時，救援浮標與繩子置於該水道內任何位置由選手決定，選手須確認救援浮標與繩子在安全及正確位置上，救援浮標不必扣上扣環。
- C. 穿戴救援浮標：救援浮標需正確套上，不論套在單肩或是套在胸斜背，皆由選手決定。若出發時有確實穿戴救援浮標，在選手接近溺者或拖帶時，背帶掉在選手的手臂或手肘將不會被取消參賽資格。
- D. 拖溺者：溺者頭部超過10公尺線時，必須正確的抓住浮標或扣環。
- E. 找回脫落的蛙鞋：選手在出發後可找回脫落的蛙鞋，並繼續比賽，但不允許參加另一組預賽。
- F. 救援浮標缺陷：若總裁判長判定救援浮標、繩子或背帶有缺陷時，可允許該選手重新比賽。但必須是大會提供的器材。

17.3 取消資格

除第2章中以及S3-1至S3-3中概述的規則外，下列行為將導致取消資格：

- A. 第一棒選手跳水出發觸50公尺轉身牆前沒有出水面(DQ16)。
- B. 在前一棒選手碰到牆之前離開出發台 (DQ37) 。
- C. 選手扣上救援浮標扣環 (DQ40) 。
- D. 溺者抓救援浮標的繩子 (DQ41) 。
- E. 溺者以手助游或雙手未握住救援浮標 (DQ42) 。
- F. 通過10公尺線後，溺者未握住救援浮標或脫落 (DQ43) 。
- G. 同一位選手參加兩棒以上 (DQ36) 。
- H. 到達終點時未碰觸池壁 (DQ14) 。
- I. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中 (DQ44) 。

18. 游泳池救生員接力 4x50m

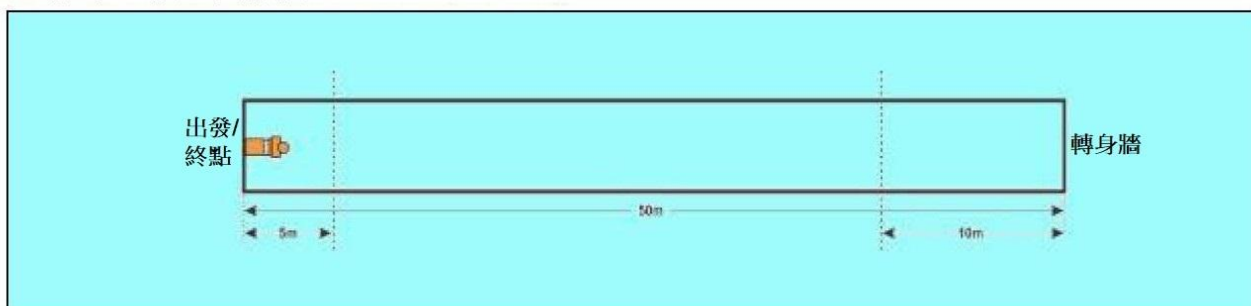


FIGURE 12: 游泳池救生員接力 4x50m

18.1 項目描述

四名選手輪流由50公尺，擔任不同任務。

A. 第一棒選手：出發聲響後跳入水中，第一棒選手游50公尺，不穿蛙鞋。

註1：第一棒選手在觸身牆前，必須出水面。

註2：“出水面”表示選手頭部必須突破水平面。

B. 第二棒選手：在第一棒選手碰觸池壁後跳入水中，第二棒選手穿蛙鞋游50公尺，潛水帶假人出水面。第二棒選手將假人交給第三棒選手前(或後)，不必碰觸池壁。

註：第二棒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. 第三棒選手：第三棒選手在水中等待（無蛙鞋），至少以一隻手或手臂接觸池壁或出發台。第三棒選手可以在假人的頭部出水前，先觸摸但不能抓住假人。假人的頭部露出水面後，選手可以控制假人並放開接觸池壁或出發台。第二棒選手帶假人出水面時，不需要接觸池壁，但在第三棒選手抓住假人前，第二棒選手不可以放開假人，然後，第三棒選手至少以一手或手臂帶假人50公尺碰觸池壁，再將假人交給第四棒選手。

註：第三棒選手手離開池壁前，假人頭部必須出水面，且要抓住假人。

D. 第四棒選手：第四棒選手（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。第四棒選手在第三棒選手觸池壁後才可觸摸或抓假人。第四棒選手不可放開和池壁的接觸，直到第三棒選手觸壁。且第三棒選手不可放開假人，直到第四棒選手抓住假人(例如：兩棒選手必須全程以一手或手臂接觸假人)。第四棒選手接著，至少以一手或手臂帶假人至終點牆，以身體的任何一部分觸牆。

E. 第二棒選手和第三棒選手可以協助下一棒選手，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：

- 第二和第三棒選手接力區 - 距池壁5公尺。
- 第三和第四棒選手接力區 - 距池壁10公尺。
- G. 選手必須以正確姿勢帶假人，如以下：
 - 第三棒選手-距池壁5公尺。
 - 第四棒選手-距池壁10公尺。
- H. 在下一棒選手抓住假人之前，選手不得放開假人(二位選手的手必須同時與假人接觸)。
- I. 第三和第四棒選手，當假人頭頂在接力區內時，不採用「帶假人」準則（參閱S3-3）。帶假人準則也適用於接力結束時的終點區。
- J. 第三和第四棒選手在接到假人後，可以用手、手臂或腳推離池壁。
- K. 當第四棒選手正確攜帶假人碰觸池壁時，比賽結束。
- L. 第一、第二和第三棒選手在完成比賽後必須離開泳池而不妨礙其他選手。這些選手不可再進入水中。
- M. 找回脫落的蛙鞋：選手在出發後可找回脫落的蛙鞋，並繼續比賽，但不允許參加另一組預賽。**註：**世界救生錦標賽，每隊應由兩名男子和兩名女子組成。
- N. 各隊可以選擇自己的性別順序。

18.2 器材

假人：請參閱第8章 - 設施和設備標準及審查程序。假人應完全充滿水並密封。選手必須使用主辦單位提供的假人。

蛙鞋：參見第8章-設施和設備標準及檢查程序。

18.3 取消資格

除第2章中的一般規則以及S3-1至S3-3中概述的規則外，以下行為將導致犯規：

- A. 第一棒選手跳水出發觸50公尺轉身牆前沒有出水面（DQ16）。
- B. 使用不正確的帶假人技術（如3-3所述）（DQ19）。
- C. 使用泳池的設備協助(如：水道繩、階梯、排水設備等) - 不包括池底。（DQ17）。
- D. 第三棒選手在假人頭部出水面且抓住假人前，離開池壁（DQ53）。
- E. 在假人頭頂超過5公尺線前，未以正確方式帶假人（DQ18）。
- F. 假人交接時接受第三位選手的幫助（DQ35）。
- G. 在下一棒選手抓住假人前先鬆開假人（也就是說兩位選手的一隻手都必須接觸假人）（DQ39）。
- H. 第四棒選手在假人頭頂超過10公尺線前，未以正確方式帶假人（DQ23）。

-
- I. 到達終點時未碰觸池壁 (DQ14) 。
 - J. 同一位選手參加兩棒以上 (DQ36) 。
 - K. 除了第三棒以外，在前一個選手碰到池壁/邊前離開出發台 (DQ37) 。
 - L. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中(DQ44)。

19. 拖溺者接力(4x50公尺)

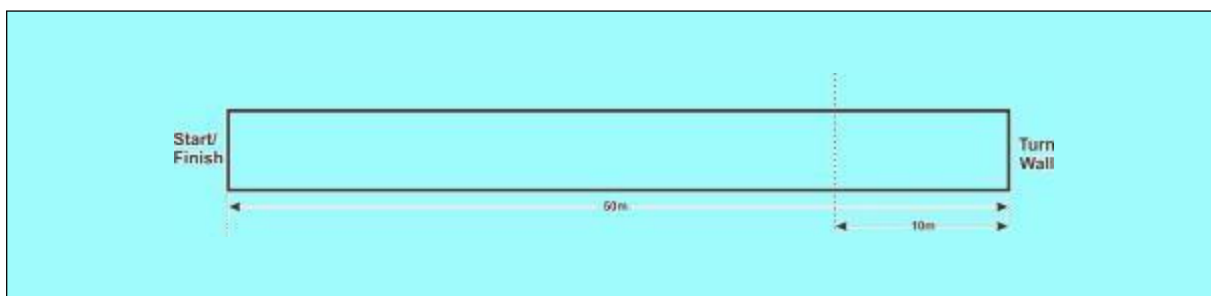


圖1拖溺者接力(4x50公尺)

19.1 項目敘述

4名選手輪流在50公尺的距離游泳，擔任不同任務

- A. 第一棒選手：在一聲信號響起時跳水出發，第一棒選手不穿蛙鞋，以自由式游50公尺。第一棒選手在觸轉身牆前必須出水面。

註：“出水面”表示選手頭部必須突破水平面。

- B. 第二棒選手：在第一棒選手觸壁後，跳水出發。第二棒選手穿蛙鞋，游自由式50公尺。第二棒選手在觸轉身牆前不必出水面。

- C. 第三棒選手：在第二棒選手觸壁後，跳水出發。第三棒選手背救援浮標穿蛙鞋游50公尺。第三棒選手(擔任救援者角色)接觸轉身池壁。第三棒選手觸轉身牆前不必出水面。

註：雖然在交接時，救援浮標和繩子，選手可以自己決定如何擺放(包括纏繞身體、塞進泳衣等)，但如果在出發前，繩子故意打結或夾住，則該隊取消資格。

- D. 第四棒位選手：第四棒選手(擔任溺者角色)在水中至少以一手接觸池壁或出發台。第四棒選手可以碰觸或抓救援浮標，它的背帶或是繩子，在第三棒選手接觸池壁前。第四棒選手在第三棒選手觸壁前，不可以放開池壁或出發台，要等第三棒選手觸壁後才能放開。

註1：第三位選手在第四棒選手觸壁前，無意地碰到第四棒選手不會取消資格。

註2：如果假人頭部未通過10公尺線，以站或行走方式，用救援浮標扣住假人，不取消資格。

- E. 一旦第三棒選手觸壁，他們可以放開池壁或跳台，並開始扣上扣環的動作。

- F. 救者或/和溺者固定救援浮標在溺者雙臂下，並扣上O型環。

- G. 救者和溺者必須離開池壁。在溺者頭部過10公尺線時，必須固定救援浮標在身上。

註：救者或/和溺者推離池壁是允許的。

- H. 溺者頭部通過10公尺線時，必須以救援浮標扣住。
註1：第三棒選手如果在比賽前，為了拖溺者目的(例如:纏繞或打結或夾住繩子)，而故意縮短繩子，該隊取消資格。
註2：在比賽中，如果救援浮標繩子纏繞溺者或選手縮短繩子，不取消資格。
- I. 在10公尺後，溺者必須以背朝下，並且不能以被扣在救援浮標內以外的方式拖帶。
- J. 在10公尺後，溺者可以用手在水中划水和腳踢水，但是不能游仰式或其他手出水面還原的泳姿。
註：溺者將手臂重放置他們頭部前方得到流線型，不取消資格
- K. 比賽在救者扣住溺者觸壁時結束。
- L. 第一和第二棒選手在完成他們的棒次後必須離開水中，且不能妨礙其他選手。
第一和第二棒選手不可以重新進入水中。

19.2 器材

- A. 救援浮標、蛙鞋：參閱第8章，選手必須使用大會所提供的救援浮標。
- B. 背救援浮標出發：第三棒選手出發時，救援浮標和救援浮標繩子可以依選手選擇的方式放置，但必須在分配的水道內。選手要確定以安全和正確的方式放置救援浮標和繩子。救援浮標保持未扣上直到固定溺者。
- C. 背救援浮標：救援浮標必須正確背好，不論環繞單肩或雙肩或是環繞肩膀或胸部 - 依選手自己選擇。假設救援浮標正確的背好，背帶滑落至選手手臂或手肘，不會取消資格。
- D. 拖溺者：救者必須以救援浮標扣繞住溺者身體，並且繩子完全伸展的方式拖溺者。救者可以回到10公尺轉換區內，重新固定溺者，只要溺者頭部未超過10公尺線即可。
- E. 取回失落的蛙鞋：選手在出發後可以取回蛙鞋並繼續比賽，只要不違反拖溺者的規則，不會取消資格(如果在棒次拖帶時)。選手不可以在其他組預賽再出發。
- F. 救援浮標缺陷：如果總裁判長認為比賽中救援浮標和/或背帶在比賽中出現缺陷，可以允許選手在另一組預賽重新出發。但必須是救援浮標由大會提供，而且規定所有選手都必須使用。

19.3 取消資格

除了第二章和S3-1到S3-4那些規則外，以下行為會取消資格。

- A. 第一棒選手跳水出發觸50公尺轉身牆前沒有出水面(DQ16)。
- B. 在前一棒選手碰到牆之前離開出發台(DQ37)。

-
- C. 從泳池底部獲得協助，除非游泳池深度允許選手站立(DQ8)。
 - D. 在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助（如：水道繩、階梯、水下器材）。除了泳池最低水深容許選手在固定假人或溺者時站立。(DQ24)
 - E. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標O型環(DQ28)。
 - F. 未在10公尺線內用救援浮標固定假人(DQ30)。
 - G. 以推或帶而非拖的方式拖假人(DQ31)。
 - H. 選手在比賽前，為了拖假人目的，故意縮短救援浮標繩子(DQ32)。
 - I. 過10公尺線後及在選手觸終點牆前，假人/溺者和救援浮標分開(除非是浮標技術性的缺陷) (DQ39)。
 - J. 溺者未以背部朝下且未扣在救援浮標內，且未在救者之後(DQ54)。
 - K. 溺者游仰式或其他手臂出水面還原的方式游泳 (DQ55)。
註：溺者在水面下划水以幫助拖帶，或是重置他們的手臂在頭前，以達到流線型，不取消資格
 - L. 溺者在救者之前觸終點牆(DQ56)。
 - M. 碰觸終點池壁時，假人/溺者沒有用救援浮標固定好(DQ34)。
 - N. 同一位選手參加兩棒以上(DQ36)。
 - O. 到達終點時未碰觸池壁(DQ14)。
 - P. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中(DQ44)。

20. 游泳池項目取消資格法規

法規和取消資格	項 目
1. 未依項目描述或一般規則完成比賽。	所有項目
2. 選手或團隊將被取消資格，如選手、團隊或扶持員被視為以不公平的方式完成比賽包括： <ul style="list-style-type: none"> • 使用禁藥或相關興奮劑。 • 假冒其他選手。 • 企圖使項目或排位的抽籤無效。 • 在同一個項目中參賽兩次。 • 在同一比賽項目代表不同隊伍參賽。 • 故意妨礙他人路線使自己得利。 • 推擠或妨礙其他選手的扶持者以此阻礙他/她的進行。 • 接收身體上或物質上的外在幫助（而不是口頭或其他指示）。 • 違反參加比賽精神(如公平比賽的法規所述) 	所有項目
3. 選手若因遲到檢錄報到將不准參賽。註記為(未出發)	所有項目
4. 選手或團隊在比賽開始前缺席將被取消資格，A、B決賽除外。	所有項目
5. 參與比賽的人故意破壞比賽場地、住宿地方或他人財物將被取消資格。	所有項目
6. 辱罵裁判會導致失去比賽資格。	所有項目
7. 手上或腳上或於假人、救援浮標使用有黏性、有些黏的或具黏著性的材質（液體、固體或噴霧），以利抓握或推離泳池底部。	所有項目
8. 從泳池底部獲得協助，除非有特別允許（如：障礙游泳、4×25公尺假人接力、拖假人、超級救生員、混合救生員拖帶假人、混合接力、拖溺者接力）。	所有項目
9. 完成比賽後，在裁判下令前，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，在通過障礙網前後未出水面。	障礙游泳 障礙接力

13. 轉身時未碰池壁。	障礙游泳
14. 到達終點時未碰觸池壁。	所有項目
15. 潛水帶假人前未出水面。	帶假人 混合救生員拖帶假人
16. 選手跳水出發觸50公尺轉身牆前沒有出水面。 註：接力項目只適用第一棒。	混合救生員 超級救生員 混合接力 游泳池救生員接力 拖溺者接力
17. 拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等） - 不包括池底。	障礙接力 帶假人 穿蛙鞋帶假人 混合救生員拖帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 泳池救生員接力
18. 在假人頭頂超過5公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。	帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 混合救生員拖帶假人
19. 使用不正確的帶假人技術（如1~3所述）。	帶假人 穿蛙鞋帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 混合救生員拖帶假人 游泳池救生員接力
20. 拖假人時假人臉在水面下。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人

21. 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 混合救生員拖帶假人
22. 在轉身後和拉起假人前露出水面。	混合救生
23. 在假人頭頂超過10公尺線前，未以正確方式帶假人。	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，採用泳池內的任何設備協助（如：水道繩、階梯、水下器材）。除了泳池最低水深容許選手在固定假人或溺者時站立。（例如：拖假人、超級救生員、混合救生員拖帶假人、拖溺者接力）	所有項目
25. 在50/150公尺處，選手碰觸池壁前先接觸假人。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人
26. 假人扶持員在選手觸轉身牆前放開假人。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人
27. 假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人
28. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標O型環。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人 拖溺者接力
29. 救援浮標固定假人方式錯誤（例：未扣在雙臂下和未扣上O型環）	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員

	混合救生員拖帶假人
30. 未在10公尺線內用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人 拖溺者接力
31. 以推或帶而非拖的方式拖假人。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人 拖溺者接力
32. 選手在比賽前，為了拖假人目的，故意縮短救援浮標繩子。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人 混合接力 拖溺者接力
33. 過10公尺線後及在選手觸終點牆前，假人/溺者和救援浮標分開（除非是浮標技術性的缺陷）。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人 拖溺者接力
34. 碰觸終點池壁時，假人/溺者沒有用救援浮標固定好。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員 混合救生員拖帶假人
35. 假人交接時接受第三位選手的幫助。	假人接力 游泳池救生員接力
36. 同一位選手參加兩棒以上。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力 拖溺者接力

37. 在前一個選手碰到牆之前離開出發台。 註：游泳池救生員接力，第二棒選手不需在帶假人出水面前觸牆，但第三棒選手不可離開轉身牆，直到假人頭部出水面，並抓住假人。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力 拖溺者接力
38. 假人接力換手，在接力區前或後。	假人接力
39. 在下一棒選手抓住假人前先鬆開假人（也就是說兩棒選手的一隻手都必須接觸假人）。	假人接力 游泳池救生員接力
40. 選手扣上救援浮標扣環。	混合接力
41. 溺者抓救援浮標的繩子。	混合接力
42. 溺者以以手助游或雙手未握住救援浮標。	混合接力
43. 通過10公尺線後，溺者未握住救援浮標或脫落。	混合接力
44. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力 拖溺者接力
45. 溺者在用身體任何一部分收或抓繩時，手放開橫桿。	拋繩
46. 拋繩者在開始信號聲響後，溺者觸牆前，離開分配的拋繩區。	拋繩
47. 拋繩者拖回溺者時未使用手臂。以步行或跑步，且將繩子抓緊在雙手或環繞身體任何部位，或拉回時超過後面的2公尺線	拋繩
48. 溺者在自己的水道外抓繩。	拋繩
49. 當拋繩者將溺者拉回終點池壁時，溺者未面向前方。	拋繩
50. 當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者沒有兩手抓住拋繩（溺者因為要碰觸池壁，可以一手放開繩子）。	拋繩
51. 溺者以雙手交替方式「爬」拋繩。	拋繩
52. 拋繩者做練習。	拋繩
53. 第三棒選手在假人頭部出水面且抓住假人前，離開池壁。	游泳池救生員接力
54. 溺者未以背部朝下且未扣在救援浮標內，並且在救者之後。	拖溺者接力
55. 溺者游仰式或其他手臂出水面還原地方式游泳。 註：溺者在水面下划水以幫助拖帶，或是重置他們的手臂在頭前，以達到流線型，不取消資格	拖溺者接力

56. 溺者在救者之前觸終點牆。

拖溺者接力

註：45秒內未將溺者拉回終點，視為未完成比賽(DNF)，不是取消資格(DQ)。