

國際救生總會

# 競賽規則

國際救生總會世界救生比賽之規則、標準及程序

2015-2019 版  
2017 年修訂



世界救生安全

Gemeenteplein 26,3010 Leuven,Belgium

電話：32-16-353500

Email：ils.hq@pandora.be 網址：[www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯



**國際救生總會競賽規則 2015-2019 版：**

國際救生總會世界救生比賽之規則、標準及程序 國際救生總會出版

地址：Gemeenteplein 26,3010 Leuven,Belgium

Email：ils.hq@pandora.be

電話：32-16-353500 傳真：3216-350102

網址：[www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

國際救生總會版權所有

**致謝**

國際救生總會非常感謝協助舉辦世界救生大賽的各國救生協會以及個人。國際救生總會特別要感謝下列對於此競賽規則有卓越貢獻的人員：

Greg Allum (澳洲皇家海浪救生協會)

Stephanie Andrews (英國皇家救生會)

Edward Bean (加拿大救生協會)

Rebecca Boyd (加拿大救生協會)

Marta Cuetos (西班牙皇家救生協會)

Doug Ferguson (加拿大救生協會)

Wayne Franich (紐西蘭海浪救生協會)

Ian Fullagar (澳洲皇家海浪救生會)

Anni Gardiner (澳洲皇家救生協會)

Jelle Meintsma (南非水上救生協會)

Shusaku Miyabe (日本水上救生協會)

Eikhan Nouri Mazandrani (伊朗伊斯蘭共和國潛水救生協會)

Wim Nuyens (比利時救生聯盟)

Giorgio Quintavalle (義大利游泳協會 救生部)

Carsten Schlepphorst (德國救生協會)

Perry Smith (加拿大救生協會)

David Thompson (澳洲皇家海浪救生協會)

Jolanda van Dalen (荷蘭救生團隊)

Dr. Harald Vervaecke (國際救生總會秘書長)

Mark Weatherall (紐西蘭海浪救生協會)

## 商標

國際救生總會商標為World Water Safety™, Oceanman™ and Oceanwoman™, ILS Logo™, ILS Flag™, ILS Song™, Rescue Series™, World Conference on Drowning Prevention™, Red over Yellow™。

## 版權

此出版物內容受版權保護，只允許個人或非商業目的之用途使用，其它用途則受限，除非經由出版商以書面行式授權。其餘商業用途包括出版、散播或是藉由其他傳播媒介再發表的行為都是被禁止的。詳情請直接與國際救生總會辦公室洽詢。如果其他語言版本之國際救生總會競賽規則與國際救生總會官方英文版本有不一致之處時，一切以最新發表之國際救生總會官方英文版本為依據。**如果任何印刷版本之國際救生總會競賽規則與國際救生總會官方英文電子版本有不一致之處時，一切以最新發表之國際救生總會官方英文電子版本為依據。**

## 救生與運動

國際救生總會是防溺水、救生及救生運動的世界權威，是非營利、非政治和非宗教的全國性救生運動及人道救援組織。國際救生總會領導人、合作者及合作夥伴和全國性及國際組織一起防止溺水並提倡救生的預防和監督全世界的救生運動。

國際救生總會提倡並組織救生運動，定期舉辦國際水上救生比賽來激勵選手提升自我能力和意願去拯救那些處於危險水域環境的人。救生運動幫助救生員發展技能、專業知識及方法，在提供機會來強化國際救生總會成員之間的國際關係扮演著重要角色。

國際救生總會和以下組織有關係或為其中一員：

- 國際奧林匹克委員會(IOC)：國際救生總會為國際奧林匹克委員會認可的國際聯邦
- 國際單項運動總會聯合會(國際聯邦重組所有國際運動總會)：是其中的會員並享有投票權力。
- 國際運動總會聯合會(ARISF)：為其中的會員並享有投票權力。
- 國際世界運動協會(IWGA)：為其中的會員並享有投票權力。
- 國際成人運動會協會(IMGF)：為合作的一員。
- 大英國協聯邦運動會聯合會：救生運動受英聯邦運動會聯合會的認可。
- 國際軍事運動理事會(CISM)：救生通過國際軍事運動理事會之認可。

國際救生總會與國際衛生組織(WHO)有正式關係，共同從事防溺水事務。

全國的青年及成人以共同追求卓越一起從事救生運動，讓全球注重合作及團隊精神來降低溺水負擔，是個良好的機會，更多年輕人對救生活動的參與也是其策略之一。

救生運動是這個任務的重要分子，國際救生總會在世界水上救生錦標賽以及區

域賽扮演重要角色，定期匯集全世界的救生員，幫助我們的成員學習其它國家救生員的經驗並挑戰自己，提升自我能力。身為一個國際權威，公開的資料及媒體的暴露幫助傳達我們的夢想、任務、價值以及策略性目標來做好防溺。

我們感謝所有成員及國際救生總會運動委員會的會員組織致力完成此競賽規則以及持續不斷的在世界各地努力的推動國際救生競賽。我們祝賀國際救生總會的會員救生組織能持續的茁壯並積極的參予救生運動及國際救生總會世界救生大賽。

## 序言

在 2015 年更新的國際救生總會競賽規則，國際救生總會運動委員會把世界水上救生錦標賽的內容從一般救生運動競賽的規則、程序及標準中分開。現在分兩本出版：《世界水上救生錦標賽手冊》以及《國際救生總會競賽規則》。

2015-2019 適用版本目前含括世界水上救生錦標賽及區域賽。在下一版本提出之前，所有國際救生總會競賽規則、標準或程序的改變和說明會在國際救生總會網站上公佈欄發布([www.ilsf.org](http://www.ilsf.org))。

世界水上救生錦標賽，同國際救生總會競賽規則參考世界水上救生錦標賽手冊於([www.ilsf.org](http://www.ilsf.org))。

在這個版本中，國際救生總會運動委員做出了幾項較為顯著的異動：

## 第二章節—一般規則與程序

- 攝影機可以架設於浮板、滑雪板、衝浪板及海浪快艇上。
- 選手不可在比賽中攜帶攝影機(衝浪及海浪快艇駕駛除外)
- 比賽正式開始與結束的定義。

## 第三章節—游泳池比賽項目

- 新“泳池救生接力”混合式比賽(包含在 2017 修改版)
- 身體上的任何保護性、醫療性或治療性質用膠布只要不提供任何競爭優勢，可由總裁判長斟酌判定。
- 由總裁判長自行斟酌是否讓選手在水裡就預備位置。
- 拖帶假人規則改變(2014 年 6 月 10 發表於技術公告#2)新增於此版本中。
- 計時人員需遵照國際游泳聯會標準。
- 魚雷浮標穿戴改變及可省略之處。
- 拋繩比賽中，橫把上並沒有任何標記需溺水者握住。
- 不合格規則標示於此章節的最後。

## 錯誤

10.27.2017 章節 3.14 j) 修正如下：

在開始後，選手在起始區和交換區不是用(3.3 章節定義)「帶假人」的標準來評斷，但選手在整場比賽都必須有至少一支手與假人接觸，包括交棒時。

**注意：**帶假人標準適用於接力最後的結束區。

#### **第四章節—海洋比賽項目**

- 新“泳池救生接力”混合式比賽(包含在 2017 修改版本的男女鐵人接力賽)
- 包括新的 2x1 公里海灘接力賽。
- 海灘賽跑和 2x1 公里海灘接力賽更新示意圖。
- 關於海灘旗選手真對比賽開始做的準備的而外規定。
- 不合格規則標示於此章節的最後。
- 男女鐵人擇一形式，實施淘汰賽(包含在 2017 修改版)

#### **第五章節—模擬救生反應賽**

- 每一小組都可以多帶一人到封鎖區做口譯/英文指令的翻譯。
- 評分表範例會提供於本章節的最後。

#### **第六章節—救生船艇競賽**

- 所有選手必須戴上安全帽，除非受裁判允許。

#### **第七章節—充氣式救生艇競賽**

- 在所有比賽中，溺者必須戴上安全帽。
- 所有駕駛者、船員及溺者穿上個人漂浮裝置
- 一些規則有經過修改，讓整個比賽程序更加清楚。

#### **第八章節—設備與器材規格和器材檢察程序**

- 假人與魚雷浮標規格修改
- 船上攝影機架設規定
- 比賽服裝變更

## **術語彙編**

### **救生運動**

個人或是團體運用身體上的力量或是技術與他人競賽。此項活動可以是娛樂性的也可以是競爭性的，最後會有一個結果並且受限於國際救生組織制訂的一套規則。

### **學科**

一個學科是一種類的運動結合一種或多種項目。救生運動是結合以下項目：游泳池、海灘/海洋、模擬救生反應、衝浪艇以及充氣式救生艇。

## **競賽**

競賽為所有項目的規劃，例如衝浪比賽可以由 10 個項目組成。冠軍賽為一種競賽。

## **項目**

項目為一系列擁有相同規則和條件的比賽。(例如設施、器材、距離和方式)

在救生運動中，泳池以游泳和投擲項目為主(如障礙游泳)。海灘/海洋以賽跑游泳和船舶項目為主(如沙灘奪旗)。

## **比賽**

一種個人賽，用時間或地點來判定勝利者。舉例來說，複賽其中的一個賽次視為一項比賽；前八強賽為一個比賽。

## **賽次**

為一個初步的比賽，從選手中挑選勝利者來參加半決賽或是決賽。

## **局**

一局包含一種運動的一系列賽次，例如「這一賽次有十局」。

## **決賽**

決賽為速度最快的幾位選手最終的比賽。

## **前八強賽**

為前八快選手角逐一到八名的比賽。

## **排名賽**

為第九到十六名選手的比賽。

## **時間賽**

為同一項目的一系列比賽，沒有所謂的賽次。此項目依時間來判定優勝者

## 國際救生競賽規則 2015-2019 版 目 錄

### 序

|             |   |
|-------------|---|
| 救生與運動 ..... | 1 |
| 前言 .....    | 2 |
| 術語彙編 .....  | 3 |

### 第一章 國際救生總會

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1.1 歷史 .....    | 10 |
| 1.2 組織 .....    | 11 |
| 1.3 策略性目標 ..... | 11 |
| 1.4 運動委員會 ..... | 11 |

### 第二章 一般規則與程序

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 2.1 國際救生總會授權之競賽 .....               | 13 |
| 2.2 競賽組織與管理 .....                   | 13 |
| 2.3 競賽安全 .....                      | 15 |
| 2.4 官方技術人員 .....                    | 16 |
| 2.5 世界紀錄 .....                      | 20 |
| 2.6 比賽正式開幕及閉幕 .....                 | 21 |
| 2.7 當下條件優勢 .....                    | 21 |
| 2.8 錄影裝置 .....                      | 21 |
| 2.9 比賽通訊裝置 .....                    | 21 |
| 2.10 比賽服裝 .....                     | 21 |
| 2.11 年齡範圍 .....                     | 24 |
| 2.12 運動協會和國際轉會 .....                | 25 |
| 2.13 禁藥管制 .....                     | 25 |
| 2.14 行為規範 .....                     | 26 |
| 2.15 違規行為 .....                     | 28 |
| 2.16 取消資格和“未完成”的分別 .....            | 30 |
| 2.17 抗議與申訴 .....                    | 30 |
| 抗議/申訴表格 .....                       | 33 |
| 紀錄申請表 Record Application Form ..... | 34 |

### 第三章 泳池項目

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3.1 泳池競賽之一般規則 ..... | 37 |
| 3.2 比賽開始 .....      | 38 |
| 3.3 假人 .....        | 40 |
| 3.4 賽次編排 .....      | 42 |
| 3.5 計時及名次排序 .....   | 43 |
| 3.6 判決 .....        | 44 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 3.7 200m、100m 障礙游泳.....   | 44  |
| 3.8 50m 假人拖帶.....         | 46  |
| 3.9 100m 混合救生賽.....       | 47  |
| 3.10 100m 穿蛙鞋帶假人.....     | 48  |
| 3.11 100m 穿蛙鞋拖假人.....     | 49  |
| 3.12 200m 超級救生員.....      | 51  |
| 3.13 拋繩 12.5m.....        | 54  |
| 3.14 4 × 25m 假人接力賽.....   | 56  |
| 3.15 4 × 50m 障礙游泳接力賽..... | 58  |
| 3.16 4 × 50m 混合接力賽.....   | 59  |
| 3.17 4 × 50m 泳池救生接力.....  | 60  |
| 泳池項目之取消資格碼.....           | 63  |
| 附錄：攜帶、拖假說明.....           | 68  |
| <b>第四章 海洋項目</b>           |     |
| 4.1 海洋競賽之一般情況.....        | 79  |
| 4.2 比賽開始.....             | 80  |
| 4.3 終點.....               | 82  |
| 4.4 賽次編排.....             | 82  |
| 4.5 海浪游泳.....             | 85  |
| 4.6 海浪游泳團體競賽.....         | 86  |
| 4.7 魚雷浮標救生.....           | 88  |
| 4.8 魚雷浮標競賽.....           | 90  |
| 4.9 跑-游-跑.....            | 91  |
| 4.10 沙灘奪旗.....            | 92  |
| 4.11 沙灘短跑.....            | 96  |
| 4.12 兩公里及一公里沙灘賽跑步.....    | 98  |
| 4.13 沙灘接力.....            | 101 |
| 4.14 海灘接力.....            | 103 |
| 4.15 救生橈競賽.....           | 105 |
| 4.16 救生橈接力.....           | 108 |
| 4.17 救生板競賽.....           | 110 |
| 4.18 救生板接力.....           | 111 |
| 4.19 救生板救生.....           | 113 |
| 4.20 男/女鐵人(淘汰賽).....      | 115 |
| 4.21 男/女鐵人接力賽.....        | 120 |
| 4.22 海洋救生接力.....          | 122 |
| 海洋項目之取消資格代號.....          | 124 |
| <b>第五章 模擬救生反應競賽</b>       |     |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 5.1 模擬救生反應競賽之一般規則.....  | 126 |
| 5.2 救生原則.....           | 128 |
| 5.3 判決與記號.....          | 129 |
| 模擬救生反應競賽取消資格.....       | 131 |
| 評分表單.....               | 132 |
| <b>第六章 救生船艇競賽</b>       |     |
| 6.1 救生船艇競賽之一般規則.....    | 138 |
| 6.2 比賽路線.....           | 140 |
| 6.3 賽前.....             | 141 |
| 6.4 比賽開始.....           | 142 |
| 6.5 啟程.....             | 142 |
| 6.6 迴轉.....             | 143 |
| 6.7 回程.....             | 144 |
| 6.8 比賽結束.....           | 145 |
| 6.9 比賽形式.....           | 145 |
| 6.10 循環賽賽制.....         | 146 |
| 6.11 處罰與失格.....         | 147 |
| 6.12 成人救生船艇競賽.....      | 147 |
| <b>第七章 充氣式救生艇競賽</b>     |     |
| 7.1 保障.....             | 149 |
| 7.2 一般規則.....           | 149 |
| 7.3 流程.....             | 154 |
| 7.4 競賽項目一：救生.....       | 159 |
| 7.5 競賽項目二：群體救生.....     | 159 |
| 7.6 競賽項目三：團隊救生.....     | 159 |
| 7.7 競賽項目四：魚雷浮標救生.....   | 160 |
| 7.7 取消資格.....           | 161 |
| 7.8 充氣式救生艇競賽取消資格碼.....  | 161 |
| <b>第八章 設備與器材標準及檢查程序</b> |     |
| 8.1 泳池設備規格.....         | 165 |
| 8.2 國際救生總會器材規格.....     | 169 |
| 8.3 短棒(沙灘奪旗).....       | 169 |
| 8.4 救生板.....            | 170 |
| 8.5 船艇.....             | 170 |
| 8.6 浮標.....             | 172 |
| 8.7 假人.....             | 172 |
| 8.8 障礙網.....            | 173 |
| 8.9 魚雷浮標.....           | 174 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 8.10 救生橈.....      | 175 |
| 8.11 蛙鞋.....       | 176 |
| 8.12 救生繩.....      | 177 |
| 8.13 救生衣.....      | 177 |
| 8.14 個人救生穿戴裝置..... | 178 |
| 8.15 安全帽.....      | 178 |
| 8.16 潛水服.....      | 179 |

# 國際救生總會 競賽規則

2015-2019 版  
2017 年修訂

## 第一章 國際救生總會



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第一章 國際救生總會

### 1.1 歷史

#### 國際救生總會

在十九世紀末，幾個國家救生協會交換救生技巧與經驗，從中學習。國際水上救生活動的組成可追溯至 1878 年在法國馬賽舉行的第一次世界大會，之後就開始有國際救生活動的規劃。從好幾十年到現在，就有許多國際救生成功的例子。大家意識到一個國際論壇的組成來做意見交流是必須的。一位有能力的法國人 Raymond Pitet 在 1900 年巴黎世界博覽會的期間組織了救生協會，為了要建立全國聯盟，當時他並沒有成功達成這個計畫，但還是不放棄這個想法。



從 1910 年 1 月 25 到 30 日，巴黎受到嚴重的洪水侵襲，救生員也都隨時待命。這種鄰近國家一同團結的行為讓 Raymond Pitet 再一次組織了新的協會，這一次是在距離巴黎 7 公里外的小城鎮聖徒安(Saint-Ouen)。

因為這個協會，國際救生組織於 1910 年 3 月 27 日由比利時、丹麥、法國、英國、盧森堡以及瑞士聯邦會議時成立，西班牙跟義大利雖然無法參予此會議，也簽署了合約。國際救生組織在法國組成，並把總部設在法國 Raymond Pitet 的家。

在接下來的幾年，歐洲國家舉行了世界錦標賽，但第一次世界大戰就抑制了國際組織的擴展，在兩次世界大戰之間，除了水上救生，路上以及山上救生也受到重視。第二次世界大戰後，國際救生組織成為防溺及水上運動的主要權威。

在 1953 年舉辦世界泳池救生錦標賽後就定期的舉辦此活動。



#### 世界救生組織

世界救生組織於 1971 年 3 月 24 號在澳大利亞克羅納拉成立，在 1977 年 6 月 14 日通過。組織會員包括澳大利亞、英國、紐西蘭、南非以及美國。

世界救生組織目標為達到社會大眾海上安全教育以及水上計畫。在 1974 年在伊莉莎白港和德班舉辦國與國第一個衝浪救生錦標賽。在 1981 年，在庫塔峇里島(印尼)舉辦第一屆衝浪救生業餘賽。在 1986 年，加拿大的救生組織對於世界救生總會和水上救生連盟成員在溫哥華舉辦國際水上展覽會，包含一項國際救生比賽。它的主旨為“拯救 86”—拯救系列的國際會議和比賽的開始。

#### 國際救生總會

國際救生總會在 1993 年 2 月 26 日於比利時魯汶由水上救生聯盟和世界救生總會合併所組成，彼此簽訂合併條約。

在同一天，水上救生聯盟和世界救生總會一起商定國際救生總會規章草案。國際救生總會於 1994 年 9 月 3 日星期六在卡地夫(英國)成立，創建日期標明 ILS 正式

成立的時間。第一屆由國際救生總會主持的救生世錦標賽於 1994 年在卡地夫和紐基(英國)，此競賽包含泳池以及海洋項目比賽。

## 1.2 組織

國際救生總會的最高權力機構是大會中成員組織的代表。大會決定了國際救生總會優先權。大會每四年會選出一個理事會。理事會著手經營國際救生總會的事務，和由董事主持的大會會議，總秘書處（總部）目前位於魯汶（比利時）做所有管理。

國際救生總會分權四個區域分部管理所有事務。分部位於非洲，美洲，亞太和歐洲，其責任為發起並監督和協調區域活動。

國際救生總會建立由大會組成之委員會，負責每個國際救生總會(ILS)主要領域的管理、發展和技術方面。四個委員會分別是預防溺水、公共教育、救援以及運動和商業。

ILS 也與合作組織、政府、非政府組織合作和贊助者來像世界做救生宣導。

ILS 是個獨特的國際聯合會，因為它的贊助商和區域運動競賽為強力促進人道救生工作的方法。透過競賽救生為其既定目標之一。

## 1.3 策略性目標

國際救生總會的策略目標為：

1. 擴大規模，針對特定地區減少溺水。
2. 定位 ILS 為防溺、救生和救生運動權威
3. 透過合作減少全球孩童溺水機率。
4. 擴大救生運動的範圍以及認知。
5. 創建可持續發展的商業模式
6. 制定並促進全球典範實務
7. 每個國家的參與。

## 1.4 運動委員會

運動委員會監督各種救生運動的國際運動場所。委員會的職責包括但不受限於：運動規則、世錦賽、運動管理、禁藥管制，運動員，官方技術人員，運動發展和運動研究。委員會支持理事會與運動組織合作並促進關係

# 國際救生總會 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

## 第二章 一般規則與程序



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第二章 一般規則與程序

救生運動有助於國際救生總會(ILS)全球防溺的使命。隨著國際總會救生運動時，國際救生聯合會制定規則為確保安全和公平的目的系統，規範並進行救生比賽。

只有國際救生總會可授權世界救生錦標賽。“ILS”、“世界”和“救援”沒經過 ILS 同意不得與任何救生競賽使用。

### 2.1 國際救生總會授權之競賽

只有國際救生總會可批准其它救生比賽。所有 ILS 認可的救生比賽必須使用 ILS 記錄在競賽規則書之規則。

- a) ILS 批准世界錦標賽、國際錦標賽、ILS 區域冠軍和全國冠軍賽。ILS 也可以授權其它國際或全國性的比賽。

授權的目的是確保所有活動都在 ILS 的主導下運行，有著一致的標準，不破壞 ILS 的形象。這件事將由 ILS 正式會員執行，獲得當地權限，並有適當風險管理和保險流程。沒有任何活動可以未通過 ILS 批准。所有 ILS 組織成員都確保所有國家的活動都受國際救生總會的批准。

- b) 主辦機構負責認可的申請並確保有達到授權的要求。ILS 地區秘書處和總部必須收到認可申請。主辦單位需聯繫 ILS 總部關於授權的程序，ILS 授權表格可於 [www.lef.org](http://www.lef.org) 下載。

- c) 所有的世界救生賽，國際救生總會將指派管理委員主席或受指派之委員來代表國際救生總會來負責確保所有條款都符合。

### 2.2 競賽組織與管理

- a) 由 ILS (包括世界錦標賽) 管理及批准的所有比賽以及 ILS 成員組織的授權下進行的比賽都受 ILS 競賽規則、ILS 的規章和相關組織成員以及那些規章下的規範。特殊情況可適用於一些比賽，在這種情況下，主辦機構闡明手冊、公告和對所有參與者具有約束力的公告。參加者宣示他們瞭解該競賽相關法規、規章與程序的責任和義務。

- b) 競賽舉辦人必須提供所有必要的資訊，讓選手或團體去判斷其資格是否符合以及需負之責任。

大賽公關需提供其它比賽資訊例如：

- 選手姓名及國籍
- ILS 主辦機構名稱和地址
- 競賽組織的標誌以及組織委員名稱和地址
- 聲明表示此競賽在“ILS的或ILS成員組織授權下舉行”，並由ILS 認可後公告。
- 場地及比賽日期、時間和其他細節有關比賽編組、開始和結束等等的報告。開始與結束日期(進行方式以及地點)和分別入場費。
- 完整的比賽敘述，在特殊事件的情況或跨多個領域的活動下，賽程、時間和其它細節也是必須包含在內的。

- 比賽可能被拒絕的任何條件和年齡限制。
- 關於保險方面的資訊，由主辦單位要求或適合於此競賽的私有財產責任險，公共責任險和人身意外險。
- 特殊裝備需求的敘述以及檢查的時間和地點。
- 獎品和獎金的分配明細以及分配的方法。
- 任何特殊程序的細節和申請費用。
- 比賽延期放棄或取消以及修改所有項目的權力之條款。
- 適當提醒選手的義務，確保國際救生成員組織或其它相關權威的背書。
- 每個競賽或項目每組最多人數以及如何控管人數。
- 比賽中配備如何更換或替代。
- 競賽贊助商希望的花樣放置於船身，選手須穿著贊助商認同的衣服，並禁止出現其它贊助商的商標或標語。
- 由主辦官方決定比賽結果
- 適用於比賽之處罰範圍。
- 水溫：比賽日水溫皆需在平均值之內。空氣溫度與濕度：比賽日皆需在平均值之內。少數競賽危險或特殊裝備需求，例如潛水衣或協助等等。會場以及入場櫃台清楚的指示。

### 2.2.1 委員會以及安全人員

每項比賽，有關當局指派一組委會、競賽委員會和適當的安全緊急救援人員。而較小規模的比賽較適合結合所有委員會功能合併成一個監督機構。

#### a) 組委會

組委會負責安全規畫、後勤和競賽及非競賽方面的營運組織。組委會的組成依競賽的性質決定。

組委會須與救生運動相關當局有密切聯繫。

組委會決定競賽委員的組成並支援。

任何組委會的會議紀錄都須保留。

#### b) 競賽委員會

競賽委員會主導所有與競賽相關的實際流程。此委員受規則、任何變化、競賽的延遲或取消以及競賽場所替換的限制。

競賽委員會應向組委會、總裁判長、安全人員、緊急救援人員、相關的專家或對比賽組成事宜相關人士徵求意見。

任何競賽委員會的會議紀錄都須保留。

#### c) 安全人員

受指派的安全人員需考慮並向組委會和競賽委員會徵求所有關於競賽與非競賽的安全及緊急服務。對於規模較大個競賽，指派應急和安全委員會負責不同任務會比較適當。此委員會的主席應任命組委會以及競賽委員會。

任何意見的紀錄都須保留。

## 2.3 競賽安全

競賽安全之規定為規畫比賽非常重要且優先的事項，主辦委員會負責提供足夠支援以確保整個比賽的安全性。

- a) 主辦委員會需指派安全人員負責確保所有比賽的設施及環境是可安全使用的。適當的安全計劃、設備、船艇、程序和緊急救援人員都就位，確保運動員、官員和觀眾等的安全。安全人員為組委會和競賽委員會之一員。
- b) 所有比賽的設施必須是安全的，恰當的安全及緊急措施、設備、程序和人員都到位，國際救生總會滿意方可批准。
- c) 經總裁判長評估所有衝浪條件並回報競賽委員會後方可舉辦海上活動。只有競賽委員會有權利取消比賽或更改地點及時間。
- d) 總裁判長或指派的緊急服務協調員(提及於安全及緊急措施)應控制比賽中發生的緊急事件。

### 2.3.1 安全及緊急措施

- a) 主辦委員應提供安全及緊急措施確保以下：
  - 場地適合此項競賽。
  - 選手、工作人員和觀眾的安全
  - 所有人員與後續步驟都就位，以免任何大小狀況發生如選手、官方技術人員、工作人員或觀眾受傷、生病
- b) 計劃必須要：
  - 概述選手、官方技術人員、工作人員或觀眾在這場比賽中所需使用的設施。
  - 個人與官方合作執行計畫和一連串的和緊急服務協調。
  - 確認安全人員與協議包括水上和陸上巡邏以及各自的工作敘述。
  - 確認緊急服務部署的後勤必要資訊: 人員及部署使用比賽場地、設備、通訊協定或方式、車輛進出以及備用場地
  - 確認緊急護理設施數量、場地和急救站類型、各站的設備以及足夠的現場或可調度的人員。此計畫確保現場和非現場醫療設施的地點以及與最近的醫療中心或醫院的聯繫。
  - 確認緊急車輛使用，以防需在患者離開或救援團隊到事故現場。
  - 確認緊急服務資源以及任務分配，並說明內部與外部機構服務該如何實施。
  - 詳細說明競賽中所發生選手、官方技術人員、工作人員或觀眾死亡或重傷事件。

- c) 該計劃應與當地的機構和部門一同參與預防緊急狀況發生，也必須團隊經理和官方人員簡短報告。此計畫的概要包括緊急醫療設施的可用性及詳細說明也須提供給團隊經理並告知競賽組人員。

### 2.3.2 場地應急計劃

- a) 在公開水域的比賽，多變的氣候可能會造成天氣極熱或極冷、暴風雨、危險的海浪、浪濤讓選手受到危險，也不可小看人為災害像是水質及沙灘汙染。泳池項目比賽中，水質、停電或設備故障也可能會發生。
- b) 在多變的天氣或其他狀況威脅下舉辦的比賽，主辦委員會應先策畫好場地應急計劃，確保協議和後續步驟都就位。
- c) 應急計劃應包含以下：
- 確認授權以及協議中止以及部分或整場比賽取消、延期、變換地點的決策者。
  - 確認部分或整場比賽的備用場地讓比賽可以安全的在時限內進行。
  - 明確說明溝通後做的決定應付的責任及程序以及比賽暫停、取消、延期、變換地點的指示。
  - 概述調動選手、比賽人員、設備到備用場地的後勤計劃。
  - 概述在替代場地準備及重新安排比賽的職責。

請參閱 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org) 取得關於比賽安全、應急計劃及安全指南等的進一步資訊。

## 2.4 官方技術人員

組織委員會應安排技術官員與以下：

- 比賽管理員
- 總裁判長和副總裁判長
- 區域裁判或泳池項目、海洋項目及模擬救生反應項目指揮(依需求)
- 發令員和賽前檢查員
- 檢錄員
- 計時主任
- 所有裁判包括總裁判長、終點裁判、水道裁判、路線裁判, 和迴轉道裁判
- 裝備檢察裁判
- 申訴委員會召集人和成員
- 紀律委員會召集人和成員
- 實況轉播人員及宣布小組
- 選手連絡人員

### 2.4.1 官方技術人員守則

- a) 所有人員都必須受國家救生管理機構的認可，官方人員申請必須先獲委任為官方的批准。

注意：具有適當經驗和/或專業資格的人員也可以在比賽中擔任專家角色，如計時員、記錄者、安全、醫療、船上裁判等。會提供此人員此角色的指示和責任。

- b) 技術人員不可以"指導"或協助任何參賽隊伍，違反者將失去此資格，但舉辦研討會或授課無違反此規定。

更多的資訊，請參考 2.12 守則

- c) **會議**：技術人員必須出席簡報會議再一次審查評審表以及活動程序等。

- d) **服裝**：技術人員應穿著白色或藍色上衣配白色或藍色短褲、長褲或裙子；帽子必須是白色；防護衣如雨衣或禦寒外套都可以依需求穿著。

#### 2.4.2 比賽管理員

比賽管理員(或職務相當的其它名稱)需向組委會和競賽委員會(比賽期間)報告，負責在國際救生總會競賽規章及組委會的規則下組織整個比賽。比賽時在會場上代表組委會，處理所有的問題。

#### 2.4.3 賽事執行長

只要是國際救生總會舉辦的活動，賽事執行長任命協助國際救生總會以及體育委員會計畫並頒發世界冠軍，並向競賽委員會報告。

#### 2.4.4 總裁判長

總裁判長在競賽的期間有權可執行所有國際救生總會規則和決定，並可以在任何階段干預以確保國際救生總會競賽法規的遵守。

總裁判長應與競賽委員會協商以下：

- 規則裡未提及的問題
- 比賽中，會導致取消、改期或更改場地的安全問題。

有任何更改，總裁判長應該要確保通知所有團隊。

在總裁判長的考慮下，可以授權給副總裁判長、區域裁判或賽事執行長協助比賽進行。

#### 2.4.5 副總裁判長

副總裁判長需協助比賽進行與組織並用有權利和承擔責任在總裁判長缺席時。

副總裁判長應在總裁判長的授權下取得比賽特定區域的控制權或者給予一個特定的角色或特定的權限。

#### 2.4.6 區域/地方裁判(公開水域)和賽事執行長(泳池)

區域/地方裁判/賽事執行長應代替總裁判長和副總裁判長負責特定區域、某些地區或比賽項目，實施特定區域的比賽規則。

#### **2.4.7 發令員**

發令員由總裁判長或區域裁判授權予以控制所有運動員至比賽開始。發令員可決定比賽開始是否公平並依比賽規則判斷選手是否犯規。

如果任何選手出發較慢、蓄意為反命令或比賽開始的任何犯規，發令員需回報區域裁判或賽事執行長，只有此二人可以取消選手資格。

#### **2.4.8 賽前檢查員**

賽前檢查員應與發令員合作，選手準備好開始比賽後，賽前檢查員需讓比賽及信號就位，賽前檢查員和發令員如果意識到這個開始是不公平或違反規則，需吹哨請選手回頭。

#### **2.4.9 檢錄員**

檢錄員依比賽順序召集選手並在開始前維持紀律。

#### **2.4.10 計時主任**

計時主任需負責整場的記時、計算結果並發布每個比賽的成績。

#### **2.4.11 裁判**

雖然裁判扮演許多角色，他們的原則就是確保比賽公平進行並且遵守國際救生總會的規則。裁判所認定之運動員到達終點的順序不能抗議或申訴。

#### **2.4.12 總裁判長**

總裁判長需對區域裁判和賽事執行長負責、監督或協助舉辦比賽。總裁判長會依區域分配義務及責任給其它裁判，分配他們制定不同定位去履行裁判所有的職責，並決定比賽的結束和結果的記錄。

#### **2.4.13 終點裁判**

終點裁判決定運動員到達終點的順序，需站在終點線的兩側確保視野完全無受遮蔽。任何違反規則都必須報告總裁判長以及區域裁判或者會務經理。

#### **2.4.14 水道裁判**

水道裁判在整場比賽中需觀察他們被分配到的特定水道，任何違反規則都必須報告總裁判長以及區域裁判或者會務經理。

#### 2.4.15 檢察裁判

檢察裁判需觀察整場比賽，他們必須在較高的位置，或在船上(開放式水域比賽)並固定在特定位置。任何違反規則檢察裁判也都必須報告總裁判長以及區域裁判或者會務經理。

#### 2.4.16 裝備檢察裁判

裝備檢察裁判需確保所有選手需使用的設備符合國際救生總會的標準。設備管理員需安排時間在比賽前檢查設備和裝備，如有需要，比賽中或賽後也需檢察。選手、團隊經理或教練有任何違規或問題，設備管理員還需告知總裁判長。

#### 2.4.17 申訴委員會召集人和成員

申訴委員會召集人負責指派申訴委員會裁決所有總裁判長交給他的事項。

#### 2.4.18 申訴委員會成員

申訴委員會成員負責審理裁判交付的所有事項，申訴委員會召集人從委員會選出適當的成員來裁決個案。

#### 2.4.19 紀律委員會召集人和成員

紀律委員會召集人需指派紀律委員會裁定由競賽委員會、總裁判長和申訴委員會提交的所有事項(參考 2.13 違反國際救生總會之規則)

#### 2.4.20 紀律委員會成員

負責審理所有由競賽委員會、總裁判長和申訴委員會提出的事宜，紀律委員會召集人從委員會選出適當的成員來裁決個案。

#### 2.4.21 實況轉播人員及宣布小組

實況轉播及宣布小組成員需確保所有依總裁判長指示需公佈的資訊都有透過公共廣播系統播出，讓比賽中所有選手、教練、經理、技術人員及觀眾聽到。除此之外，宣布小組還需依協調員指示提供比賽的實況報導並與組委會討論關於頒獎典禮的時間。

#### 2.4.22 選手連絡人員

各別的選手連絡人員需引導每場比賽並依比賽規模選擇場地。

選手連絡人員需與選手、教練、團隊經理和比賽人員討論，提供規則、標準以及程序的相關協助。

選手、教練、經理的任何根活動或安全相關的問題，他們都應給予總裁判長、副總裁判長、區域裁判或賽事執行長建議，他們也應當給予選手、教練、經理關於抗議和申訴程序的協助、諮詢及最接近裁判團想法的最佳方法。

## 2.5 世界紀錄

- a) 所有國際救生總會競賽規則裡的泳池競賽，ILS 都需承認青年、公開組比賽和成人賽的男子、女子世界紀錄，比賽需在 50 公尺泳池裡進行並使用 ILS 標準裝備(詳細規則於競賽規則書第八章)。
- b) 在拋繩賽、假人接力、障礙接力、混合接力賽，不管是國家代表隊或者俱樂部破世界紀錄都應承認。
- c) 記錄保持者必須是國際救生組織會員的成員。
- d) 國家代表隊接力紀錄保持者必須符世錦賽手冊資格(國家代表隊-成人組沒有接力賽紀錄)。
- e) 俱樂部接力紀錄保持者必須達到相關的運動協會或成人組的要求(詳細規定於冠軍賽守則)。
- f) 救生世錦賽、綜合性運動賽(如世界運動會)、ILS 地方冠軍賽、全國冠軍賽、泛全國錦標賽(如聯邦國或歐洲)和其它依 ILS 競賽手冊實施或經過 ILS 認可的冠軍賽或比賽都可刷新世界紀錄。
- g) 年輕的選手不管他們參加的是哪一個比賽(即青年或公開組比賽)都可在青年或公開組比賽創世界紀錄。同樣地，成人也可以在成人或公開性比賽中創世界紀錄不管他們是參加哪一個比賽(級成人或公開組比賽)。
- h) 如果無附上禁藥檢測報告，世界紀錄是不被認可，除非該紀錄是在運動協會、國家隊救生世錦賽、全國冠軍賽或 ILS 地方冠軍賽拿到，這些競賽都有根據 ILS 禁藥管制規則做隨機或目標性測試。
- i) 任何選手刷新或追平世界紀錄，需做禁藥測試；如果接力隊破或追平世界紀錄，所有參加游泳接力的選手都需接受禁藥測試。
- j) 如果比賽時並沒有做禁藥測試，選手必須在比賽後 24 小時內進行測試。
- k) 成人世界記錄不需附上禁藥檢測報告。
- l) 所有在運動協會、國家隊救生世錦賽、全國冠軍賽或 ILS 地方冠軍賽達成的記錄會自動生效，其它比賽需符合以下條件：
  - 競賽需經過 ILS 認可。
  - 所有比賽達成的記錄都必須是在公開舉行的比賽並且在比賽三天前透過廣告像大眾宣布(以及 ILS 總部)。
  - 設施(包括比賽詳細說明)標準和裝備的規格必須由考察員、其它合格的官方認證、ILS 管理委員會認可(適用於世錦賽)或 ILS 組織成員
  - ILS 只接受由自動計時設備記錄的世界紀錄。

- 時間如果相差百分之一秒視為相同成績，選手如果拿到像這樣的相同成績稱為“紀錄共同保持者”
- 賽中只有優勝者的成績可以申報世界紀錄。如果在創記錄的比賽中出現了兩個相同成績，則取得相同成績的選手都應視為優勝者。
- 申請世界紀錄必須由組委員會填寫 ILS 官方申請表格(表格於此章節的最後一頁或上網 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org) 取得)，並由 ILS 認可的總裁判長代表署名，證明遵守所有規則包括禁藥檢測證明。申請表必須在刷新記錄後 14 天內提交給 ILS 紀錄管理處。
- 當 ILS 紀錄管理處收到申請表並確認裡面內容都是正確後會像 ILS 副秘書長申報並公布，然後提供由 ILS 主席和秘書長簽署之世界紀錄證書給選手。
- 如果申請表格未通過，應交給 ILS 運動委員會。

## 2.6 比賽正式開幕及閉幕

當競賽組織正式發表參加登記一事，此比賽就算開始。

正式結束為最後一項比賽完成的 20 分鐘。然而，抗議、申訴或紀律審查將持續到最後決議，這段期間也視為正式比賽時間內。

## 2.7 當下條件優勢

選手承認並接受在公開水域賽會有環境條件影響優勢(例如水或海灘條件或惡劣天氣)，選手依因此受當下條件優勢。

當此事件因當下條件優勢引起，任何抗議或申訴都不會被接受。總裁判長或相關負責人有絕對的自由決定此事件是否因當下條件優勢所造成。

## 2.8 錄影裝置

### 2.8.1 固定在船隻上

只要裝置符合規定，都可以安裝在船隻、衝浪板、衝浪艇、充氣式救生艇上，見第八章設備與器材規格

### 2.8.2 繫在選手身上

除了衝浪艇和充氣式救生艇駕駛之外，整場比賽錄影機都不可以穿戴在選手身上。

## 2.9 比賽通訊裝置

整場比賽，選手都不可以使用通訊裝置。

## 2.10 比賽服裝

選手必須穿著 ILS 認可的服裝，如果總裁判長認為服裝不合適，可以禁止選手參加比賽。

關於詳細的比賽服裝標準，請見第八章。

總裁判長有權禁止任何選手當其泳衣不符合以下幾點：

a) 泳衣：選手穿著的泳衣需符合 ILS 第八章之標準規定：

- 需端正及合適且不能有任何可能被視為冒犯的標誌。
- 遵守商業標制政策。

在沒有競爭優勢的條件下，男性和女性選手都可穿著保守樸素的纖維兩件式泳衣在一件連身泳裝裡。男生的泳裝都必須是短袖風格，女生則是兩件式。

如果是因為宗教和文化的因素，在沒有競爭優勢的條件下，國際救生總會應考慮“無塑造身體線條”的紡織泳裝，此泳裝蓋住身體較多部分。

- b) 除了泳池和海洋比賽，選手在個人和團體項目都可能會穿其它防護的衣服(如短褲、背心、T 卹等)除非官方活動機構或者規則裡有特別規定。背心、T 卹、短褲、長褲緊身衣或長襪只能在泳池拋繩賽、非游泳海洋比賽和非游泳團體賽中穿著。
- c) **充氣背心及安全帽：**必須在充氣式救生艇、救生板、衝浪板、衝浪艇競賽中穿戴 以及非游泳個人或接力競賽。
- d) **衝浪艇比賽：**在條件允許下，衝浪艇比賽時槳手可以穿著衣物(包括潛水衣和潛水襪)。潛水衣的規訂(8.16)不適用於此。
- e) **在充氣式救生艇賽：**選手可穿著衣物包括潛水衣、潛水襪、手套、頭罩。如果在充氣式救生艇浮標競賽中擔任救援者或受害者則不能戴手套。在潛水衣的規訂(8.16)不適用於此。

#### 2.10.1 泳帽及安全帽

- a. 選手在每一項目需配戴一樣的俱樂部或國家隊泳帽。泳帽的用途協助分辨選手、隊伍和比賽評分。
- b. 在海洋項目，泳帽須繫緊在下巴，在每次項目或團隊項目開始時，須配戴在選手的頭部。
- c. 在泳池項目和模擬救生反應賽中，海洋項目泳帽、橡膠或矽膠泳帽在每個項目開始時，必須佩戴在選手的頭部。
- d. 選手也可以把橡膠或矽膠泳帽戴在游泳競賽泳帽之下。
- e. 在船艇項目可選擇是否配戴水上安全帽除非有特別規定：
  - 在充氣式救生艇賽，溺者必須配戴規定的水上安全帽。
  - 衝浪艇比賽所有槳手和 sweps 必須配戴規定的水上安全帽，除非有官方比賽人員的通知。

關於安全帽的標準，見第八章。

- f. 在所有衝浪船、救生板、衝浪板、充氣式救生艇競賽中，在佩戴泳帽的相同條件下，選手也可配戴安全帽，安全帽必須是代表團隊的顏色或設計。
- g. 在比賽開始後，如果安全帽無意中移位或掉落，選手或團體不會被取消資格，只要官方確認選手正確的完成了整個比賽。

注意：

選手應配戴可辨識的泳帽(幫助準確記錄名次)直到官方告知可以拿下泳帽。

#### 2.10.2 背心

- a) 除非競賽組織有規定，游泳池項目選手不一定要穿著特殊及高能見度的背心。

- b) 為了安全以及鑑識度，競賽者和協助者進入開放水域，如水深超越膝蓋，就需穿著特殊及高能見度的背心。在海洋以及開放水域項目，穿著此背心是必須的。
- c) 海洋項目中，游泳者身上穿著的背心必須是高能見度、無袖汗衫從頸部延伸到腹部區域。沒有游泳的選手(如划船者和協助者)是允許穿著其它樣式的高能見度背心(如有袖子的防曬服)。
- d) 這些背心必須穿在泳衣的外層、相關的個人漂浮裝置、保護衣物或潛水衣。(選手也有可能需穿戴有色鮮明背心或圍兜，協助判斷。ILS 會自行提供這種背心以及圍兜。)
- e) 即使 ILS 競賽組織有提供高能見度背心，選手在以下狀況仍可穿著自己的背心：
- 背心顏色與主辦方規定一樣。
  - 背心達到 ILS 競賽贊助的要求。
  - 背心通過 ILS 競賽委員會批准。
- f) 如果主辦方規定在不同競賽、區域、性別需穿著不同顏色的背心來提高安全、辨識度或評分，ILS 會自行提供。在此種狀況下，規定之背心(或泳帽)裡不需再穿著聚樂部或團隊的高能見度背心(或泳帽)。

### 2.10.3 救生衣以及個人漂浮裝置(PFDs)

- a) 個人漂浮背心可在衝浪板、衝浪、衝浪船艇競賽以及非游泳個人或接力競賽中使用。
- b) 在充氣式救生艇競賽，駕駛、成員和溺者在練習以及比賽時都強制穿著批准的個人漂浮裝置。
- 個人漂浮裝置標標準，請看第八章。

### 2.10.4 護目鏡

- a) 除了模擬救生反應競賽之外，其餘都可以戴泳鏡。
- b) 太陽眼鏡或光學眼鏡在任何競賽都可以戴只要任何護目或光學眼鏡都適合比賽。

### 2.10.5 鞋類

- a) 在任何項目中，運動員不得穿著鞋子，除非競賽規則有提及或在總裁判長的條件斟酌之規定中。
- b) 人體模型操作者在游泳池項目中可穿著鞋子。
- c) 選手在海灘短跑以及 2x1 公里海灘接力中可穿著鞋子。

## 2.10.6 潛水衣

a) 潛水服，或其他類型的泡沫塑料外衣可穿著於海洋競賽項目，條件為海水溫度必須為攝氏 16 度或 16 度以下。總裁判長可能會授權穿著潛水衣或“海洋潛水衣”，這取決於天氣、水以及其它海洋條件。

選手不可穿著一件以上的潛水衣或海洋潛水衣。

b) 潛水衣必須在攝氏 13 度以下才可使用。

c) 在任何條件下，潛水衣可給衝浪艇以及救生船艇選手使用。請見 2.10 的 d) 和 e)。

d) 游泳池項目不可穿著潛水衣。

e) 潛水衣必須符合 ILS 第八章提及之標準。

## 2.11 年齡範圍

### 2.11.1 判定年齡範圍

國際救生總會參照國際奧林匹克委員會指引判定救生世錦賽參賽者年齡範圍。參賽者年齡和參賽年齡資格會依比賽那年 12 月 31 日前的年齡為判定標準。

範例如下：

#### 開放性比賽

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 16 歲。沒有最大歲數限制。

不符合資格：參賽者在比賽那年年齡小於 15 歲或滿 15 歲。

#### 青年賽

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 15、16、17 和 18 歲。

不符合資格：參賽者在比賽那年年齡小於 14 歲或滿 19 歲。

#### 成人賽

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 30 歲。沒有最大歲數限制。

不符合資格：參賽者在比賽那年滿 29 歲。

#### 23 歲衝浪船

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 16、17、18、19、20、21、22、23 歲。

不符合資格：參賽者在比賽那年滿 15 歲或 24 歲。

**充氣式救生艇**

**船員和受傷者：**

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 16 歲。沒有最大歲數限制。

不符合資格：參賽者在比賽那年年齡小於 15 歲

**開船者：**

符合資格：參賽者在比賽那年的 12 月 31 日前滿 18 歲。沒有最大歲數限制。

不符合資格：參賽者在比賽那年年齡小於 17 歲或沒有受到他們國家假史船隻的認可或是沒有駕照。

注意：在大部分國家，駕駛都需要經過考試拿到海上船隻的駕照。組委會應建議採取地方規定為報名必要條件。

## 2.12 運動協會和國際轉會

a) 聯合會有責任安排俱樂部比賽轉會。

b) 參賽者必須申請轉會到國外的俱樂部，參賽者須得到原本俱樂部、地區和國家機構的認可：

- 申請者應尋求他們的俱樂部認可，並將此許可轉交給區域和國家機構認可。
- 國家機構應告知申請者他們的結論，如果通過，則提供許可。
- 國家機構不可以沒有原因而阻擋轉移。
- ILS 體育委員會應與爭端雙方協商解決國際轉會爭端。體育委員會會有最終決策權。

注意：俱樂部國際轉會規則(以上)並不適用在國家錦標賽。

## 2.13 禁藥管制

### 2.13.1 毒品政策

a) ILS 對於無藥禁賽政策在所有世錦賽、ILS 區預賽以及世界運動會實施禁藥測試。

查看或下載 ILS 反禁藥規則於 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)。

b) ILS 承認除了 ILS 禁藥政策外，所有主辦國家對於禁藥上都有其它法律要求，這些都必須在報名時告知選手。

c) 違反 ILS 反禁藥規則將被取消資格包括在個人競賽喪失所有分數、獎牌以及獎品；團體競賽中有一人違反 ILS 反禁藥規則，整隊在該競賽中會喪失所有分數、獎牌以及獎品。

d) 對於禁藥控制目的，必需實施以下規定：

- **個人競賽：**個人競賽只能單一個選手競賽，個人賽有可能會需要操作者協助(如鐵人項目、超級救生員)。一個項目或是一局中不能有任何個人代替。如

果選手因違反規則、禁藥規定等而被取消資格，他將失去所有比賽中的名次。

- **團體競賽：**團體競賽是由同一團體、俱樂部或救生隊中一個以上的選手為一單位一起進行的比賽(如模擬救生反應賽)或分開的(如接力賽)。一個項目或是一局中，團隊的團員可以替代其它隊友，但是當比賽進時候，則不可隨意更換。如果一個或多個成員違反規則、禁藥規定等，整個團隊將失去所有比賽的名次。
- **團隊得分：**團隊得分是由國家或俱樂部隊在個人或團隊比賽中總共獲得分數。如果一個或多個成員在個人或團體競賽中違反規則，那場比賽則不會得到任何分數，但 ILS 可以決定是否讓團隊保留分數。
- **注意：**上述“個人賽”和“團體賽”的定義和 ILS 反禁藥規則裡的“個人運動”以及“團體運動”是一樣的。術語“成員”在 ILS 競賽中與“團隊”是一樣的意思。

## 2.14 行為規範

### 2.14.1 選手、技術人員和團員行為規範

- a) ILS 世錦賽和 ILS 認可的比賽都是完全公開的。ILS 期望所有選手、技術人員和團員一起合作確保有個正面的公共形象。任何可能會難堪或有損公共形象的行為將被提交給紀律委員會。處罰可能包括從個人或團隊競賽中驅逐。
- b) ILS 期望選手、技術人員和團員都可達到最高水準。這些期望都反應在 ILS 參賽規章以及這本規則書裡。
- c) 對於申請行為準則的目的地，“團隊”的定義包括實際跟隨團隊一起到處參賽的選手、教練、協助者以及觀眾等。違反行為規範會從個人或團隊中取消資格。

### 2.14.2 救生比賽公平競賽規範

各項競賽中尤其是世錦賽是秉持著善意和運動的精神舉辦。

選手在整場比賽都必須遵守，任何違反規則會被回報給總裁判長，他可以採取行動，如 2.15 犯規描述。

團隊成員代表自己的國家、組織、俱樂部，他們的贊助商以及 ILS。因此，在世錦賽或是相關活動包括社交宴會時每個人都該隨時保持良好行為。

一個團隊或其支持者有不得體的行為是嚴重罪行，會依其行為處置。

團隊的任何人嘗試要中斷或干涉其它隊是很嚴重的罪行，會依其行為處置。

所有選手一般行為都受 ILS 公平競賽規範來衡量：

#### a) ILS 會：

- 宣導並鼓勵成員公平競賽。
- 讓競爭對手、教練、技術人員謹記在心，在救生運動時隨時保持最

高運動家精神標準以及良好行為。

- 確保規則是公平的、清楚的且選手、教練、技術和行政人員都明瞭並遵守。
- 盡全力確保其規則受到公平且一致的應用。
- 對待所有成員一視同仁，不管其性別、種族、生理特徵。
- 在所有選手都條件都平衡的情況下，提供一切合理的規定給選手。

**b) 技術人員會：**

- 遵守規則、秉持比賽精神。
- 對待他人要誠實、公平、道德。
- 行為、動作、言語上需專業。
- 透過既定程序公平並及時解決衝突。
- 保持絕對的公正。
- 給他人一個安全的環境。
- 尊重並體諒他人。
- 一個積極的榜樣。

**a) 選手會：**

- 遵守規則、秉持比賽精神。
- 無疑得接受裁判們的決定，不抗議。
- 不會有作弊的想法，更重要的，不會想要使用禁藥來提升個人表現。
- 適當的自我控制能力。
- 欣然接受成功或失敗，勝利或戰敗。
- 不管賽內或賽外都對待自己的競爭夥伴們保持尊重。

**b) 團隊經理及教練會：**

- 堅持選手瞭解並遵守公平競爭原則。
- 絕不容忍選手使用禁藥。
- 絕不使用可能涉及風險的方法或是對選手從輕微到長期影響到健康或身體上的發展。
- 不可試圖操縱規則，佔競爭者或對手便宜。
- 尊重法規及 ILS 權威及其成員組織。不可試圖規避法規。
- 認知自己在 ILS 所扮演的特殊角色並樹立良好運動家精神範例以及隨時保持良好行為。
- 尊重其他團隊的權利，絕不會有蓄意損害的行為。
- 尊重選手、教練和技術官員的權利，不剝削或故意採取不利於他們的行為。
- 不得以任何不屬於規章制度或公平競賽基本規範的行為來影響比賽結果。

**c) 授權人、媒體代表、贊助者和觀眾會：**

- 尊重 ILS 的權威和規定，不可試圖避免或規避它們
- 接受技術官員的職權。
- 遵守競賽精神。
- 合理的自我控制並有良好行為。
- 與他人互動顯現尊重和體諒。
- 以理性並寬宏的態度承認所有參與者的表現。

## **2.15 不當行為**

### **2.15.1 行為和一般紀律**

ILS 無論是那些已經公開公佈的處罰或由採取紀律委員會的決定，可在其自由處理權下對個人、俱樂部或國家團隊提出處罰。

### **2.15.2 不公平競爭**

- a) 被認為沒有公平競爭的選手以及團隊可能會取消其項目參賽資格或排除於冠軍賽之外。總裁判長可向紀律委員會提出對選手或團隊的進一步處罰。

不公平競爭的例子包括：

- 服用興奮劑或相關禁藥的行為。
- 假冒其他選手。
- 參加同一個人競爭項目兩次。
- 在不同團隊參加兩次同一項目比賽。
- 過程中故意干擾來或的優勢。
- 無報名參加就進行比賽。
- 沒經過聯合會許可就代表另一俱樂部或另一國家參賽。
- 試圖在賽事或位置作廢選票或抽籤
- 使用不符何 ILS 規定的設備參賽。
- 不按照裁判或官方指定之方向進行比賽。
- 推擠或妨礙其他選手或操作裝置者，阻礙他們進行。
- 接受生理或外在物質的協助(口頭或其它指導，除非有特別排除在項目規則之外)

- b) 總裁判長或其餘相關技術人員有權決定選手、團體或操作裝置者是否有不公平競爭。

- c) ILS 有權在賽前、比賽進行中或賽後針對任何的“不公平競爭”調查或採取行動。這包括收回獎牌並提及給紀律委員會。

### **2.15.3 嚴重違反規定**

- a) 如果選手或團隊犯下嚴重違反規則的行為，它們應立即連絡組織委員會並詳細敘述，沒有舉報犯規本身就違反 ILS 規則。

- b) 嚴重違反紀律規則的指控應該要提交給紀律委員會。
- c) 比賽中，如果總裁判長因選手或團隊做出嚴重的犯規行為判失格，裁判可以選擇向紀律委員會報告，決定加罰選手、團隊或其隊員。

#### 2.15.4 紀律委員會

- a) 組織委員會需委任至少三人組成紀律委員會。
- b) 組織委員會需提供紀律委員會競賽中每組參賽團隊經理的姓名、連絡地址及電話。
- c) 紀律委員會需調查所有書面投訴的不當行為或申訴委員會和總裁判長提出的其它項目。  
委員會也可以發起調查，判定是否夠成為法行為並起訴，委員會就可繼續進行。
- d) 委員會可以指派適當的處罰包括取消冠軍賽資格、沒收其頭銜或獎杯。
- e) 委員會應針對所有的需求以及裁決向 ILS 秘書長做書面報告。
- f) 所有投訴必須以書面形式提交或投訴人必須出席委員會的面談。
- g) 遭投訴的成員有權在團隊經理的陪同下出席每一次的審訊。
- h) 所有參與紀律聽證會、調查或申訴委員會審訊都必須嚴格遵守 ILS 行為準則，節於本章節。所有參加審訊的人尤其須遵守以下：
  - 誠實、公平和道德
  - 尊重並體諒他人
  - 隨時保持合理的自制能力
  - 真誠對待所有人包括禮貌以及尊重。
- i) 調查指引：
  - 正式的證據不適用於審訊，但所有參加的人都需誠實、真誠。
  - 委員會收到的投訴證明應該要讓選手或團隊代表知道。
  - 投訴需附上證據。
  - 應附上針對被投訴隊員的證據。
  - 證人要接受代表證人一方以及對立一方的審問。傳喚證人的一方有權重複審問，但必須在委員會同意之下進行。
  - 傳文和無關的證據將不採納。
  - 被告一方之外的證人只需在要求提供證據時出現即可。
- j) **調查結果通知：**委員會應在鏡頭前做出決定。如果投訴通過，委員會可以予以處罰。
- k) 審查結果以及處罰應立即由委員會主席以書面方式記載給予當事人或其團隊以及團隊之國家。  
結果以及任何處罰應立即生效。

## 2.16 取消資格和“未完成”的分別

選手或團隊可能會在一個項目或整場比賽被取消資格。如果選手在任何原因下遭取消資格，不管是預賽或決賽，成績在失格者下一位應取代其位置，後面選手名次則往前遞補。

當選手因任何原因被判失格者，在決賽中不應出現其成績或比賽時間結果。

選手可針對失格提出抗議或申訴。(詳見 2.17)

- a) 未完成(DNF)：當選手因任何理由未完成比賽，無論預賽或決賽，其成績應由在下一位者取代，後面選手則往前遞補。  
當選手因任何原因被判失格，在決賽中不應出現其成績或比賽時間結果。
- b) 在比賽中被判失格：可能導致個人或團體比賽在比賽中失格的行為包含：
  - 拒絕履行入場條件。
  - 違反 ILS 行為規範。
  - 假冒或未經授權參賽。
  - 比賽場地、住所或其他財產遭故意破壞。
  - 技術官員濫用。
- c) 在項目中被判失格：可能導致個人或團體比賽在項目中失格的行為包含：
  - 項目一開始缺席。
  - 違反項目“一般條件”或規則。
- d) 在比賽結束時，被取消資格的選手將由總裁判長或適當的裁判通知。  
選手不可以自行離開直到總裁判長或技術人員說解散。
- e) 如因官方的錯誤導致選手的錯誤，可以依總裁判長的判斷刪除。  
失格代碼(DQ)列在 ILS 競賽規則手冊相關章節的最後。

## 2.17 議及申訴

組織委員會有權刪除、改變或變更任何的規則、標準、時間表及其它有必要的事情，並確保所有團隊的經理都收到通知。因主委會的改變而提出申訴者將不被受理。

除此之外，項目場所以及比賽地點可能會依規則手冊而改變，只要裁判認為有必要並在比賽前先行通知團隊即可。

選手或團隊經理可以針對裁判提出申訴，隨後依以下方式對裁判的裁決提出質疑。見此章節的最後“抗議申訴表”。

### 2.17.1 抗議活動的類型

抗議後可能會伴隨著處罰，大致上分以下幾項：

- 從最初的程序和資格發起。
- 從檢查或設備合格發起。
- 從競賽中或任何犯規發起。

### 2.17.2 提出抗議

提出抗議的相關條件如下：

- a) 直接挑戰裁判或排名順序的抗議是不被接受的。
- b) 針對比賽的條件提出的抗議必須在賽前口頭上告知總裁判長。在比賽前，總裁判長或相關官方技術人員要告知競賽中的選手此抗議。
- c) 針對一個選手或團隊或官方的決策提出的抗議必須在總裁判長宣佈後 15 分鐘內或結果出爐 15 分鐘內(依先發生的時間起算)口頭向總裁判長提出。15 分鐘內提出口頭抗議，總裁判長需提出英文書面。
- d) 官方結果需先保留直到抗議結束。
- e) 抗議後結果應記錄在比賽記分卡以及抗議表格後。
- f) 抗議不可收費。當抗議涉及到申訴委員會，不管是總裁判長直接提交或團隊對總裁判長決定再申訴，就會有額外費用。

### 2.17.3 抗議的判決

關於抗議判決的條件如下：

- a) 在正確提出抗議後，總裁判長可以馬上對此事提出判決或直接提交申訴委員會召集人。
- b) 若總裁判長隨即對此事提出判決，該決定可能會再申訴給申訴委員會。此種情況下，選手必須在裁判給予判決 30 分鐘內連同申訴費用一起提交給申訴委員會。如申訴通過，費用會退回；如果申訴被否決，費用會被沒收。
- c) 錄影或其它電子設備的協助也可以提供，但抗議者有義務在總裁判長給予判決 30 分鐘內提供，而且必須證明此影片的真實性。

### 2.17.4 申訴委員會

組委會應指定一位有經驗並有實務操作的人擔任申訴委員會召集人。

組委會將指定足夠的申訴委員會成員，三人中至少要有二人同時在場。申訴委員會召集人會依背景和經歷選擇委員會成員來判決個案。

雖然一般需要三個人都在申訴委員會，法定人數為二人。

申訴委員會的成員不可以是以前參與過爭議問題決策的人。

- a) 申訴委員會需處理所有由總裁判長或召集人提供的抗議事件。
- b) 申訴委員會需就申訴判決和相關處罰(包括取消資格)告知選手和相關技術人員。判決原因也需簡短的做口頭敘述和書寫在抗議表格上。
- c) 申訴委員會為最終裁決，無法再進行申訴。
- d) 申訴委員會可將嚴重違反 ILS 規則的提交給紀律委員會。

- e) 當抗議涉及到申訴委員會，不管是總裁判長直接提交或團隊對總裁判長決定再申訴，需支付額外費用。
- f) 申訴委員會在雙方都陳述完情況後做出裁決。
- g) 申訴委員會調查準則和紀律委員會程序相似。(見 2.13.4)
- h) 錄影或其它電子設備的協助也可以提供，但抗議者有義務在總裁判長給予判決 30 分鐘內提供，而且必須證明此影片的真實性。
- i) 在聆聽所有可用且相關的證據後，申訴委員會需在鏡頭前做出裁決。
- j) 抗議通過或抗議否決，總裁判長和申訴委員會召集人應口頭或書面形式告知相關選手或團隊。



## 抗議/申訴表格

一方：抗議提出必須按照 ILS 競賽規則書或 ILS 公告。抗議可從最初的程序和資格、從檢查或設備合格或競賽中或任何犯規發起。

---

提出申訴之選手(們)/團隊(印刷體)：\_\_\_\_\_

項目：\_\_\_\_\_ 場地：\_\_\_\_\_

賽道/賽次/封鎖區：\_\_\_\_\_

日期/時間：\_\_\_\_\_

我/我們正式因此提出告訴：

選手簽名：\_\_\_\_\_

團隊經理簽名：\_\_\_\_\_

---

僅官方填寫：

項目結果宣布時間：\_\_\_\_\_

口頭告訴收到人：\_\_\_\_\_ 官方職務：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_

申訴表格收到人：\_\_\_\_\_ 官方職務：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_

裁判姓名(印刷體)：\_\_\_\_\_

判決： ☐ 通過(同意申訴) ☐ 否決(不同議申訴)

☐ 提交申訴 ☐ 提交紀律委員會

備註：

裁判簽名：\_\_\_\_\_

提供選手或經理抗議裁決時間：\_\_\_\_\_

抗議者收到通知簽名：\_\_\_\_\_

申訴表格於背面



## 抗議/申訴表格

二方：抗議提出必須按照 ILS 競賽規則書或 ILS 公告。申訴委員會為最終裁決。

申訴依據或解釋：

---

### 僅官方填寫：

口頭告訴收到人：\_\_\_\_\_ 官方職務：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_

申訴表格收到人：\_\_\_\_\_ 官方職務：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_

申訴費用收到人：\_\_\_\_\_ 申訴費用退還：\_\_\_\_\_

申訴主席姓名：\_\_\_\_\_

判決： ☐ 通過(同意申訴) ☐ 否決(不同議申訴)

備註：

申訴主席簽名：\_\_\_\_\_

提供選手或經理抗議裁決時間：\_\_\_\_\_

申訴者收到通知簽名：\_\_\_\_\_

## 國際救生總會(ILS) 運動委員會成績申請表



- 成績種類：聯邦/世界成績
1. ILS 競賽名稱，請附上競賽文件
  2. 項目：
  3. 性別： ☐ 男性 ☐ 女性
  4. 年齡層： ☐ 開放 ☐ 青年 ☐ 成人
  5. 選手姓名：姓，名，出生年月日  
隊名：
  6. 團隊接力隊員姓名：(依比賽順序填寫)
    1. 姓，名，出生年月日
    2. 姓，名，出生年月日
    3. 姓，名，出生年月日
    4. 姓，名，出生年月日
  7. 國家： .....
  8. 會原組織： .....
  9. 成績聲明： 時間： 請附上官方結果
  10. 比賽日期和時間： 日 月 年 時間
  11. 城市： .....
  12. 總裁判長審核：  
姓名： .....  
簽名： .....  
日期： .....  
13. 禁藥檢驗： .....  
請附上證明書。

互動版請上網站 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org).

完整的表格必須送至 ILS 紀錄保管人德特勒夫·莫爾博士(Detlev Mohr)。

郵件地址：[detlev.mohr@las.brandenburg.de](mailto:detlev.mohr@las.brandenburg.de) 傳真：+49 331 86 43 35

或運動委員會的 ILS 區域紀錄規則根據。

國際救生總會

競賽規則— 2015-2019 適用版本 2017 年修訂，第三章 泳池項目

# 國際救生總會

## 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

### 第三章 泳池項目



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第三章 泳池項目

泳池項目如下：

障礙游泳-100 公尺、200 公尺

拖帶假人-50 公尺

混合救生-100 公尺

穿蛙鞋帶假人-100 公尺

穿蛙鞋帶魚雷浮標拖假人-100 公尺

超級救生員-200 公尺

拋繩救生-12.5 公尺

假人接力-4x25 公尺

障礙接力-4x50 公尺

混合接力-4x50 公尺

泳池救生接力-4x50 公尺

### 3.1 泳池項目競賽規則

團隊經理與選手必須熟悉比賽日程表、規則和泳池項目之流程。

- a) 不允許選手因遲到而沒有在編組區報到就參賽(DQ3)。
- b) 選手或團隊若在開始比賽前缺席將取消其參賽資格。
- c) 只有選手和大會官方人員允許站在指定的泳池邊區域，沒有比賽時選手和大會官方人員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動器具促進推進力(如:掌蹼、充氣臂圈)。
- e) 選手手上或腳上使用有黏性、發粘的或具黏著性的材質(液體、固體或噴霧)，或應用於假人或魚雷浮標表面以利抓住，亦協助選手離開泳池底部皆不允許在泳池項目內發生 (DQ7)。  
只要具預防、藥用、治療或肌肉效用為目的，身體防護帶不會成為競賽優勢，就可受總裁判長獲許使用。
- f) 選手不能從泳池底部的設備協助，除非有特定的允許(如:障礙游泳、4x25 公尺假人接力)(DQ8)。
- g) 泳池內任何設備協助(例如水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)皆不允許(DQ17, 24)。

h) 選手在比賽中干擾其他選手將被取消資格(DQ2)。

i) 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須待在水中(DQ9)。

選手須從泳池邊離開，不能越過泳池後的計時板。

j) 選手必須在所有項目，戴他們的代表隊伍或國家的泳帽，海洋項目泳帽或橡膠或矽膠泳帽也可戴。

k) 比賽結束的指令，不論是由裁判或電子計時器所發出皆不可抗議或申訴。

l) 比賽開始的指令，不論是由項目指揮者、發令員或總裁判長(或裁判指定人員)所發出皆不可抗議或申訴。

## 3.2 比賽開始

每一項比賽的先前，總裁判長或指定官方人員應：

- a) 確認所有官方技術人員都在所屬位置上。
- b) 檢查選手，假人輔助員及溺者是否著裝完畢站在正確位置上。
- c) 檢查所有器材是否放安全且在正確位置上。
- d) 告知選手需卸除了游泳所需的服裝且準備好開始競賽。

當選手和官方技術人員準備好時，被指定的官方人員應：

- a) 以一長哨聲發信號告知選手在預備區就預備姿勢或下水(假人接力賽)。
- b) 在路線方向手舉向外告知發令員(選手是因發令員的指令才能出發)。

**注意：**在裁判的允許下，可使用“頭浮出水面”的方式開始

**注意：**看開始程序的項目描述-拋繩救生項目(3.13 章節)

### 3.2.1 跳水開始流程

在世界錦標賽，應採用的開始規則如下。

- a) 一長哨聲，選手應在平台上做預備動作。
- b) 當發令員喊「**Take your marks**」時，選手應迅速於跳台前一呎就位，看到選手都就定位後，發令員則可發出開始信號。

選手可於跳台、泳池平台或水池裡以一手碰池壁開始。

### 3.2.2 水中開始流程

假人接力及拋繩項目都以水中開始規則如下：

- a) 在第一哨聲之下，假人接力的第一位選手和拋繩項目的溺者就要進入水中準備開始。
- b) 在第二哨聲之下，選手須沒有不當的延遲立即就位。
- c) 在假人接力項目中，選手出發前以一手帶假人(假人臉部需露出水面)，在泳池邊或起始區另一手拉住池邊。
- d) 在拋繩項目中，溺者需踩水，站在指定水道上且靠近泳池剛性橫桿。溺者在橫桿處要一手或兩手抓住兩邊拋繩。
- e) 當所有選手就位於他們的開始位置，發令員會發下指令「**Take your marks**」。
- f) 當選手都就定位後，發令員則可發出開始信號。

### 3.2.3 取消資格

- a) 所有選手在給予開始信號前開始(如:有開始動作)，一律取消比賽資格(DQ10)。
  - b) 若選手在開始信號後被取消資格，比賽將繼續，其選手將在比賽結束後取消比賽資格(DQ10)。
  - c) 開始口令未發起前選手若被判取消比賽資格，剩餘的選手應重新開始 (DQ10)。
  - d) 召回選手之口號應與開始口號相同，但須一直重複揮動出發犯規繩。又或者，若裁判或裁判指定者判定開始並無任何違規，裁判或裁判指定者應吹一長哨，隨著發令員的信號(重複)。
- 在 100 公尺穿蛙鞋帶假人項目中，召回的信號只要有可能就應使用水聲信號，如果有使用召回信號的話，選手將被告知。
- e) 若比賽時工作人員誤發信號導致選手犯規，其選手之違規將不被計算在內。

### 3.2.4 注意

- a) 總裁判長、裁判和發令員職責為確保有公平開始比賽，基於任何理由，含技術或裝備錯誤，選手將會被叫回且重新比賽。
  - b) 選手會被取消資格如果他們在比賽開始信號前就有「開始的動作」，本身運動並不屬失格，但在開始信號後又有開始的動作即算失格(DQ10)。
- 總裁判長、發令員和裁判要判定是否選手或一個以上的選手有開始的動作。一般來說，有一選手有較早的開始動作而影響其他人，該舉動不算失格。
- c) 開始由總裁判長、發令員和裁判(或裁判指定者)決定，且不能有任何有異議或申訴。

### 3.3 假人

#### 3.3.1 選手使假人浮出水面

選手可蹬踩池底讓假人浮出水面，選手應：

- 與假人同時出水面
- 當假人頭頂超出五公尺(帶假人、混合救生、超級救生)或十公尺(穿蛙鞋帶假人)，需以正確方式拖帶假人。
- 再出水面後不得再潛入水中。

**注意：**在達指定的 5 公尺和 10 公尺線前，選手在出水面的同時應當至少一手抓住假人。選手不可在水中游泳藉而超出指定的 5 和 10 公尺線，必須於整場比賽維持假人正面朝上來越過這些線。

假人出於水面判定的標準為，只要假人頭頂超過 5 公尺或 10 公尺的線。

選手和假人皆被視為一體，判定重點在於選手的動作、他們的攜帶技術以及假人的位置。水流是否高過假人並不是判定的標準。

**注意：**「出水於表面」的意思為與靜水的泳池呈一水平面。

#### 3.3.2 拖帶假人

a) 在拖帶假人項目中，其假人(溺者)被假定無法呼吸，選手應：

b) 攜帶假人過程，選手用一隻手扣住假人的軀幹，假人必須臉部朝上，可以傾斜於某一邊，但角度不能大於水平面的 90 度

- 避免不正確的拖帶假人技巧，如：推假人，抓住其的喉嚨、口、鼻或眼或假人低於水平面。「推」的意思是假人頭部超出於選手頭部。

**注意：**如果選手和假人都在「水面下」就屬失格。在整個比賽中，選手的部分身體必須在水面之上，但選手如果是因為標準的游泳方式或踢水的完整動作而沉於水面下並不算失格。

裁判必須能夠觀察和判斷正確的拖帶技術，假人不能被選手身體蓋住。

「避免抓住」的術語指的是避免抓住或扣住假人的咽喉、口、鼻或眼。取消資格(DQ 19)的規定中抓住假人的喉嚨、口、鼻或眼，也適用於當選手的手、腋下、身體或肢體蓋住假人的嘴巴、鼻子或眼睛。

c) 假人出於水面判定的標準為，只要假人頭頂超過 5 公尺或 10 公尺的線。

d) 在假人接力項目5公尺開始拾取區或交換區，選手帶假人不會由假人標準來判定。然而，參賽者全程包括交換時都必須有一隻手與假人接觸。

**注意:** 水高過假人並不是判定標準。

更多資訊，請參考此章節附錄。

### 3.3.3 魚雷浮標拖帶假人

a) 在魚雷浮標拖帶假人項目中，其假人(溺者)被假定為有呼吸的。

b) 拖帶之前，選手須確保在 5 公尺拾取區內正確地將假人固定好。「正確」的意思是將魚雷浮標固定在假人身體周圍和兩臂下方，『讓假人緊固定於 O 形環』。

c) 參賽者可以使用任何游泳方式拖帶假人。

d) 超越 5 公尺拾取區，選手必須拖帶正確固定的假人且假人面部朝上。假人臉部朝上露出水面，拖帶的角度不能大於水平面的 90 度。在假人頭頂超過 10 公尺的線之前，必須盡快拉開雷浮標的線。

選手必須盡早在時間內將魚雷浮標的線拉到最長。

e) 如果魚雷浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時魚雷浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，但因原本就有將魚雷浮標“正確固定”，且假人面部朝上，選手則不會被取消資格。

f) 假人臉部朝上露出水面，拖帶的角度不能大於水平面的 90 度。

**注意:**若假人旋轉是因魚雷浮標的線而導致假人臉部向下或低於水面，選手將被取消資格(DQ20)。

更多資訊，請參考此章節附錄

### 3.3.4 假人輔助員

a) 穿蛙鞋拖帶假人與超級救生賽時參賽隊伍應有一位假人輔助員。在裁判同意之下，非選手可當假人輔助員，但此輔助員需為國際救生會會員且有參與比賽。

- b) 比賽開始前及比賽時，假人輔助員應正確持扶假人—假人需面對池邊且成垂直站立姿勢—在指定水道內。
- c) 假人輔助員應穿帶該參賽隊泳帽。
- d) 假人輔助員在比賽中不能故意入水。

### 3.4 賽次編排

- a) 使用賽次編排
- b) 在泳池項目，選手的成績要求交給個人及團體項目，選手及團隊的排名將由繳交成績來排名。
- c) 沒有繳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相同或沒繳交成績的選手，將採用抽籤方式決定。

#### 3.4.1 預賽的種子選手

當有項目執行預賽和決賽(根據收到的出賽隊伍)，選手將依次數被排列至以下方法：

- a) 若一次比賽：將選出並參加最後決賽。
- b) 若兩次比賽：速度最快之選手將於第二次比賽比賽，下一個於第一次比賽，再下一個於第二次比賽，再下一個於第一次比賽，以此類推。
- c) 若三次比賽：速度最快之選手將於第三次比賽比賽，下一個於第二次比賽，再下一個於第一次比賽。速度第四快的於第三次比賽比賽，速度第五快的於第二次比賽比賽，速度第六快的於第一次比賽，速度第七快的於第三次比賽比賽，以此類推。
- d) 若四次比賽數以上：最後三次比賽應採取以上【c】方式，最後三次比賽之前面一次比賽應由速度次快的選手進行；再前面一次比賽由第二次快進行，以此類推。水道分配應對照比賽次比賽時間紀錄由快而慢，且符合以下的水道分配指引。
- e) 例外：同項目比賽兩次比賽以上時，每一初賽次比賽應至少有三位種子選手。

#### 3.4.2 計時比賽之種子選手

當項目為時間比賽，選手將由預賽選出的種子選手依次數被排列至以下方法：

a) 若一次比賽：將視為決賽最終種子。

b) 若兩次比賽或兩次比賽以上：速度最快之選手將於將是種子選手在最終一次比賽(指定水道根據 3.4.3 水道分配章節)，第二快的選手於第二次比賽，以此類推，直到所有選手依據時間來分配指定預賽及水道。

### 3.4.3 水道分配

水道分配時，速度最快者或團隊應在八道水池排第四道。(第一水道位於出發點方向之右側)。速度第二快的選手位於第一快的左方，左右交叉以此類推，選手若時間相同則以抽籤方式決定水道位置，同上述形式。

### 3.4.4 決賽種子選手

泳池項目開始位置分配如下：

a) 根據預賽所得的時間，前八名選手應排在 A 段總決賽，八名後的選手則分配到 B 段總決賽。

b) 在同一個或不同賽次中，不管選手登記時間是第八名或第十六名，若不差於 1/100 秒時，將會有加賽決定哪一選手可先晉級決賽，該比賽應在所有次比賽結束後一小時內進行(除非受影響的選手同意更短的時間)，若加賽時間相同，應另外加賽直到順序分出為止。

c) 參賽者或隊伍在前八強賽或排名總決賽中退出或未起跑都不能獲得任何分數(例如缺席分數為零)。

d) 若前八強賽有一或多個選手、隊伍棄權，則應從排名賽中選出一名遞補，最多只能選四名。排名賽中不會再遞補選手，如果儲備選手不足，就依照原本編列的人員繼續進行。總決賽不可再遞補選手。

注意：在泳池項目，儲備選手應從賽次中選出。在海洋項目中，儲備選手會來自相同資格賽中被淘汰的人。

## 3.5 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即決定排名。

### 3.5.1 自動計時裝置

- a) 任何安裝的設備不應影響選手開始及折返，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將判斷選手名次及合乎時間標準的水道，所有紀錄時間結果應達 1/100 秒。
- c) 自動計時設備所記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，則採用計時員的計時成績。
- d) 除了電子計時設備外，每水道至少應有兩位計時員計時。

### 3.5.2 手動計時和執行

- a) 若國際救生總會認可的救生比賽無自動計時器時，每位選手應至少有三位計時員計時，也將會有額外兩位指定的計時員，其一的兩位在比賽中隨時要替補該名碼錶無法開始或停止的計時員，或是基於任何理由而無法計時的計時員。
- b) 碼表起跳於開始口令發起時，於選手碰終點牆時(以計時人員看到為準)計時結束。
- c) 三位計時人員中若兩位時間相同，此時間將受官方認可。若三位計時人員時間不同，則採取中間值的時，若計時中有其一碼表故障，則採取另外兩個時間之平均，該時間將為官方認可時間。
- d) 若計時人員之時間與裁判判決不符合，將由終點裁判決定排名，選手時間將設為相同，例如:若有兩位選手，時間將為兩位選手加總之平均。

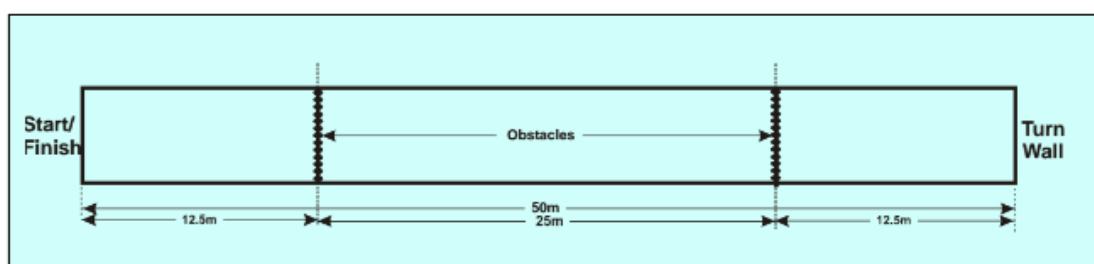
## 3.6 技術官員

裁技術官員應確保所有比賽項目公平競爭且遵守國際救生賽步驟及規則。

裁技術官員也要評估選手的技術是否遵從特定項目規則。

裁技術官員應位於水道視野最好之位置以利判定。

## 3.7 障礙游泳（200 公尺和 100 公尺）



### 3.7.1 項目描述 – 200 公尺

比賽訊號響起時，選手以淺跳式入水，游 200 公尺路線通過 8 次障礙網，最後碰到泳池終點。

- a) 選手淺跳入水後遇第一障礙網前要出水面，通過每一障礙網後和每一次折返後通過障礙前網也要出水面。
- b) 選手通過每一障礙網後可蹬採池底出水面。「出水面」意思為選手頭高於水平面。
- c) 游泳進入或以其他方式衝撞障礙網不算失格之舉。

### 3.7.2 項目描述 – 100 公尺

比賽訊號響起時，選手以淺跳式入水，游 100 公尺路線通過 4 次障礙網，最後碰到泳池終點。

- a) 選手淺跳入水後應於遇第一障礙網前浮出水面，在通過每一障礙網後，每一迴轉前障礙網也需浮出水面。
- b) 選手通過每一障礙網後可蹬踩池底出水面。「出水面」意思為選手頭高於水平面。
- c) 游泳進入或以其他方式衝撞障礙網不算失格之舉。

### 3.7.3 設備

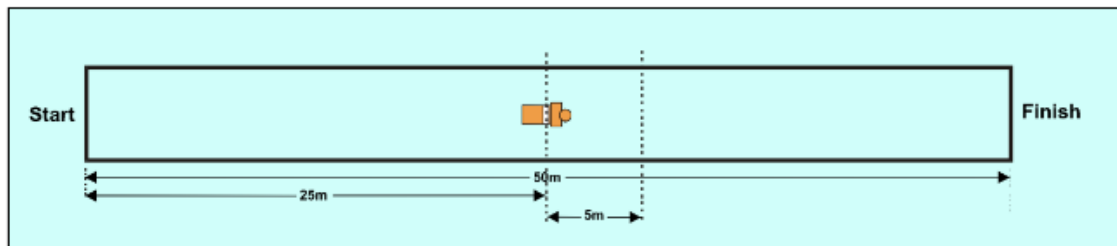
**障礙網：**參閱第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。障礙網應與水道繩垂直固定，第一個障礙網距起點 12.5 公尺，第二障礙網位於對岸 12.5 公尺前，兩障礙網中間隔 25 公尺。

### 3.7.4 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 由上方通過障礙網且沒立即回頭即從下方通過(DQ11)。
- b) 淺跳或遇到障礙網折返後未露出水面(DQ12)。
- c) 通過障礙網後未露出水面 (DQ13)。
- d) 折返時未碰池壁 (DQ14)。
- e) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.8 拖帶假人(50 公尺)



#### 3.8.1 項目描述

比賽訊號發起時，選手以淺跳式入水，選手游 25 公尺自由式後潛入水找池底的假人，在 5 公尺拾取區內將假人拖出水面，接著拖帶假人直到碰到終點。

選手可蹬踩池底讓假人浮出水面。

#### 3.8.2 設備

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) **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。

假人應平躺且頭朝終點位置，在 25 公尺上應放一橫線，該線應位於假人胸前。

c) **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。

#### 3.8.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格:

a) 入水拖假人前未露出水面(DQ16)。

b) 採用泳內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部(DQ17)。

c) 在假人頭頂超過 5 公尺線前未以正確方式拖帶假人(DQ18)。

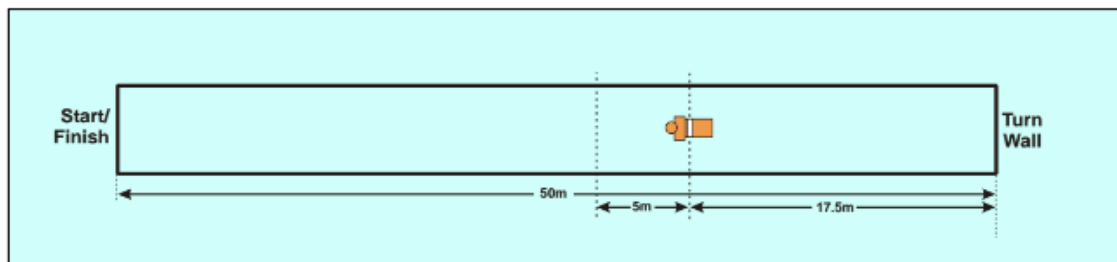
d) 使用不正確的拖帶假人技術(如 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。

e) 拖帶假人使其臉部朝下(看 3.3 章節-假人) (DQ20)。

f) 觸碰終點牆前放開假人(DQ21)。

g 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.9 混合救生 (100 公尺)



#### 3.9.1 項目描述

比賽訊號響起時，選手以淺跳式入水，選手游 50 公尺自由式後回轉、潛游至水底從折返牆算來 17.5 公尺放置假人的位置。

選手需在 5 公尺拾取區內將假人拖出水面，接著拖帶假人直到碰到終點牆。

選手在回轉時可換氣，但回轉後潛泳至假人時不可換氣直到假人浮出水面。

選手可蹬踩池底讓假人浮出水面。

#### 3.9.2 設備

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) **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。

假人應平躺且頭朝終點位置且一橫線在 17.5 公尺，該線應位於假人胸前。

c) **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。

#### 3.9.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 在折返後和拿起假人前救者露出水面 (DQ22)。

b) 採用泳內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部(DQ17)。

c) 在假人頭頂超過 5 公尺線前未以正確方式拖帶假人(DQ18)。

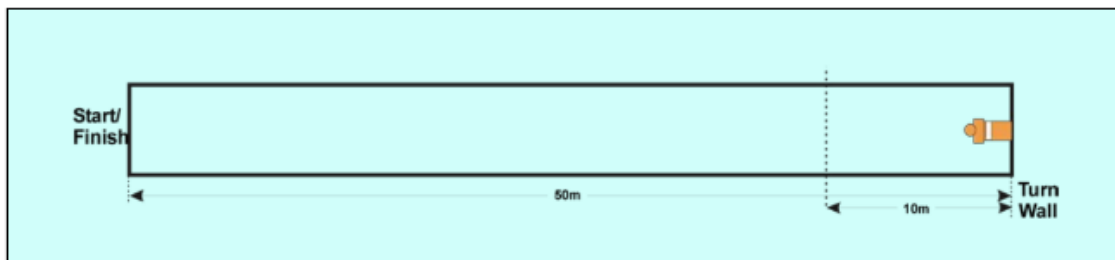
d) 使用不正確的拖帶假人技術(如 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。

e) 拖帶假人使其臉部朝下(看 3.3 章節-假人) (DQ20)。

f) 觸碰終點牆前放開假人(DQ21)。

g 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.10 穿蛙鞋帶假人(100 公尺)



#### 3.10.1 項目描述

比賽訊號發起時，選手以淺跳式入水，選手穿蛙鞋游 50 公尺自由式後找回池底的假人，將假人在折返牆算來 10 公尺內拖帶出水面，接著拖帶假人直到碰到終點牆。

選手不需碰折返牆。

選手可蹬踩池底讓假人浮出水面。

#### 3.10.2 設備

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) **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。

假人應平躺接觸池底和身體底部接觸泳池牆面，且頭朝終點位置。

設施的設計不會提供一垂直的牆連接至底部呈 90 度，假人必須盡可能被放置可貼牆，但在水平面從牆面測量不能大於 300 公分。

c) **假人出於水面:** 選手需在假人頭頂超過 10 公尺線前以正確方式拖帶假人。

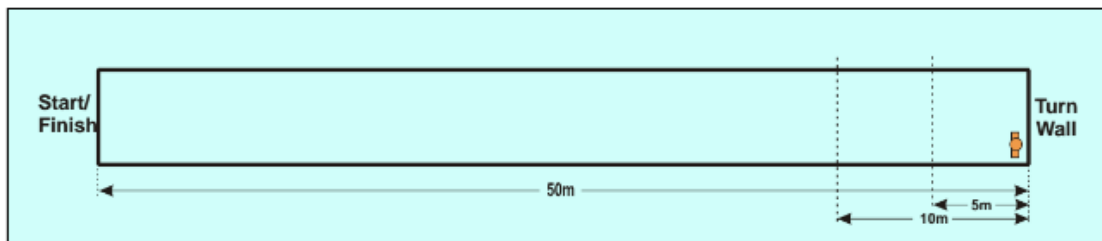
d) **找回遺失的蛙鞋:** 比賽時，選手遺失蛙鞋可找回重新穿戴，只要沒違反拖假人規則(參閱 3.3 章節- 假人)，選手不可於另一輪比賽重新開始。

#### 3.10.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被消資格：

- a) 採用泳池內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部(DQ17)。
- b) 在假人頭頂超過 10 公尺線前未以正確方式拖帶假人 (DQ23)。
- c) 使用不正確的拖帶假人技術(如 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。
- d) 拖帶假人使其臉部朝下(看 3.3 章節-假人) (DQ20)。
- e) 觸碰終點牆前放開假人(DQ21)。
- f) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.11 穿蛙鞋帶魚雷浮標拖假人(100 公尺)



#### 3.11.1 項目描述

比賽訊號響起時，選手以淺跳式入水，選手穿蛙鞋及帶魚雷浮標游 50 公尺自由式，再碰到折返牆之後，5 公尺拾取區內，將魚雷浮標以正確方式固定假人手臂下往終點方向拖帶。該項目完成是當選手碰到終點牆。

#### 3.11.2 設備

a) **假人、蛙鞋、魚雷浮標:** 參閱第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。假人應裝滿水使其表面可漂浮於橫線上方，選手必須使用主辦單位提供的假人和魚雷浮標。

b) **假人位置:** 參賽隊伍應有一位假人輔助員。在裁判同意之下，非選手可當假人輔助員，但此輔助員需為國際救生會會員且有參與比賽。假人輔助員應穿帶該參賽隊泳帽。

比賽開始前及比賽時，假人輔助員應正確扶持假人—垂直和面對折返牆成垂直站立姿勢—在指定水道內。

扶持者在選手碰到折返牆後就要立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。

假人輔助員在比賽中不能故意入水。

c) **開始使用魚雷浮標:**開始時，選手可將魚雷浮標與魚雷浮標線置於該水道內任何位置，選手須確認魚雷浮標與其線在安全及正確位置上，魚雷浮標需維持未扣上直到安全環住假人。

d) **穿戴魚雷浮標:**魚雷浮標需正確地被套上，不論環上一肩膀或是環上胸且肩膀下，皆依選手決定。若出發時有確實穿戴魚雷浮標，在選手接近假人或拖帶時扣環掉在選手的肩膀或手肘將不會被取消參賽資格。

e) **固定假人:**在第一次碰到折返牆後，選手應正確將魚雷浮標環繞假人雙臂下且扣上 O 型環，在 5 公尺拾取區完成。

注意 1：選手在接觸假人前要完成 50 公尺自由式且碰到池壁。

注意 2：如被取消資格，選手不得返回 5 公尺區固定魚雷浮標。

f) **拖假人:**選手需拖拉假人而非帶假人。超過 5 公尺拾取區，選手必須安全拖假人，且假人面朝水面上，在假人頭頂超過 10 公尺線之前魚雷浮標線應伸至最長長度。

選手必須在盡早的時間內沒有遲疑或停止的將魚雷浮標的線拉到最長。

如果魚雷浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時魚雷浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，但因原本就有將魚雷浮標”正確固定”，且假人面部朝上，選手則不會被取消資格。

只要假人沒有與魚雷浮標分開且假人仍面部朝上，選手可停下重新正確固定魚雷浮標於假人身上，該舉動不算失格。

g) **找回遺失的蛙鞋:**比賽時，選手遺失蛙鞋可找回重新穿戴，只要沒違反拖假人規則(參閱 3.3 章節-假人)，選手不可於另一輪比賽重新開始。

h) **魚雷浮標缺陷:**若裁判判定某魚雷浮標、其線或繩帶對比賽會造成潛在的技術缺陷時可允許該選手重新比賽。

### 3.11.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格:

a) 採用泳池內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)，當固定魚雷浮標於假人身上 (DQ24)。

b) 選手在碰到折返牆前扣上魚雷浮標 (DQ30)。

c) 假人輔助員在選手碰到折返牆後沒有立即放開假人 (DQ27)。

d) 假人輔助員將假人推向選手或終點牆(DQ28)。

e) 假人輔助員扶持時動作錯誤或選手碰池壁後仍未放開假人 (DQ25)。

f) 假人輔助員在比賽中故意入水干擾其他選手表現或裁判(DQ29)。

g) 在 50 公尺處，選手未碰池牆前就接觸假人(DQ26)。

h) 以錯誤套住魚雷浮標的方式環繞假人(即:無環住雙臂及扣上 o 型環)(DQ31)。

i) 沒有在 5 公尺拾取區內用魚雷浮標使假人安全，以假人頭頂來評斷(DQ32)。

j) 在假人頭頂超過 10 公尺線時，魚雷浮標線未伸至最長(DQ34)。

k) 超過 10 公尺線後，沒使用延展後的魚雷浮標線拖拉假人(除非選手停下重新固定魚雷浮標)(DQ35)。

l) 以推或帶而非拖拉方式帶假人(DQ33)。

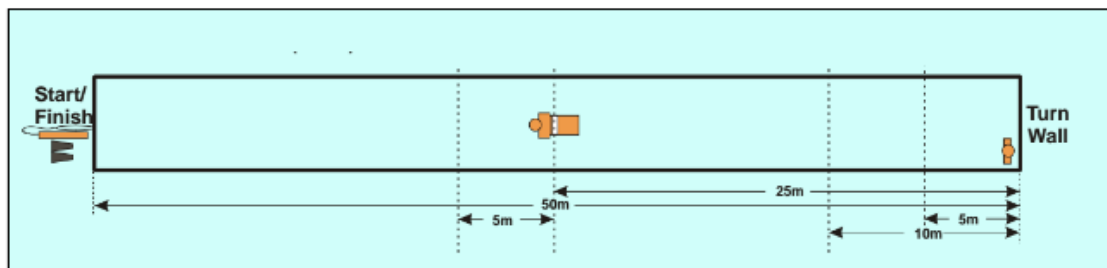
m) 拖假人時，假人臉部朝下(看 3.3 章-假人)(DQ20)。

n)在魚雷浮標以正確方式固定於假人身上後，魚雷浮標與假人分開 (DQ36)。

o) 沒有同魚雷浮標及假人一起碰終點牆(DQ37)。

p) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.12 超級救生員 (200 公尺)



#### 3.12.1 項目描述

比賽訊號發起時，選手以淺跳式入水，選手游 75 公尺自由式後潛泳至池底的假人，選手應於 5 公尺拾取區內將假人拖至水面且帶至折返牆，在接觸到牆後放開假人。

在水中，選手穿戴蛙鞋及魚雷浮標游 50 公尺自由式，碰池壁後在 5 公尺拾取區內，選手應正確固定魚雷浮標於假人雙臂下再拖帶假人至終點。

該項目完成是當選手碰到終點牆。

#### 3.12.2 設備

**a) 假人、蛙鞋、魚雷浮標:** 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假人和魚雷浮標。

**b) 蛙鞋及魚雷浮標位置:** 開始前，選手應將蛙鞋與魚雷浮標放置泳池邊跳台上-非開始區/台-在限制的水道線內。

**c) 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。

假人應平躺且頭朝終點位置，且一橫線在 25 公尺，該線應位於假人胸前。

**d) 拖拉假人位置:** 假人應裝滿水使其表面可漂浮於橫線上方。

參賽隊伍應有一位假人輔助員。在裁判同意之下，非選手可當假人輔助員，但此輔助員需為國際救生會會員且有參與比賽。假人輔助員應穿帶該參賽隊泳帽。

比賽開始前及比賽時，假人輔助員應正確持扶假人一垂直且面對牆成垂直站立姿勢—在指定水道內。

扶持者在選手碰到折返牆後就要立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。

假人輔助員在比賽中不能故意入水。

**e) 第一個假人出水面:** 選手可蹬踩池底讓假人浮出水面。

選手應於假人頭頂超越 5 公尺線前以正確方式拖帶假人。

**f) 穿戴魚雷浮標及蛙鞋:** 選手第一次觸碰折返牆後，就可鬆開第一位假人。同時在水中穿戴蛙鞋與魚雷浮標再游 50 公尺自由式。

**g) 穿戴魚雷浮標:** 魚雷浮標需正確地被套上，不論環上一肩膀或是環上胸且肩膀下，皆依選手決定。若出發時有確實穿戴魚雷浮標，在選手接近假人或拖帶時扣環掉在選手的肩膀或手肘將不會被取消參賽資格。

**h) 固定假人:** 在第一次碰到折返牆後，選手應正確將魚雷浮標環繞假人雙臂下且扣上 O 型環，在 5 公尺拾取區完成。

注意 1：選手在接觸假人前要完成 50 公尺自由式且碰到池壁。

注意 2：如被取消資格，選手不得返回 5 公尺區固定魚雷浮標。

**i) 拖假人:** 選手需拖拉假人而非帶假人。超過 5 公尺拾取區，選手必須安全拖假人且假人面朝水面上，在假人頭頂超過 10 公尺線之前魚雷浮標線應伸至最長長度。

選手必須在盡早的時間內不能遲疑或停止的將魚雷浮標的線拉到最長。

如果魚雷浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時魚雷浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，但因原本就有將魚雷浮標”正確固定”，且假人面部朝上，選手則不會被取消資格。

只要假人沒有與魚雷浮標分開且假人仍面部朝上，選手可停下重新正確固定魚雷浮標於假人身上，該舉動不算失格。如被取消資格，選手不得返回 5 公尺區固定魚雷浮標。

j) **找回遺失的蛙鞋:**比賽時，選手遺失蛙鞋可找回重新穿戴，只要沒違反拖假人規則(參閱 3.3 章節-假人)，選手不可於另一輪比賽重新開始。

k) **魚雷浮標缺陷:**若裁判判定某魚雷浮標、其線或繩帶對比賽會造成潛在的技術缺陷時可允許該選手重新比賽。

### 3.12.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格:

a)採用泳池內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部(DQ17)。

b)在假人頭頂超過 5 公尺線前未以正確方式拖帶假人(DQ18)。

c) 使用不正確的拖帶假人技術(如 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。

d) 拖假人時，假人臉部朝下(看 3.3 章-假人)(DQ20)。

e) 觸碰終點牆前放開假人(DQ21)。

f)選手在碰到折返牆前扣上魚雷浮標 (DQ30)。

g)假人輔助員在選手碰到折返牆後沒有立即放開假人 (DQ27)。

h)假人輔助員將假人推向選手或終點牆(DQ28)。

i) 假人輔助員持扶時動作錯誤或選手碰池壁後仍未放開假人 (DQ25)。

j) 假人輔助員在比賽中故意入水干擾其他選手表現或裁判(DQ29)。

k) 在 50 公尺處，選手未碰池牆前就接觸假人(DQ26)。

l) 以錯誤套住魚雷浮標的方式環繞假人(即:無環住雙臂及扣上 o 型環)(DQ31)。

m)沒有在 5 公尺拾取區內用魚雷浮標使假人安全，以假人頭頂來評斷(DQ32)。

n) 在假人頭頂超過 10 公尺線時，魚雷浮標線未伸至最長(DQ34)。

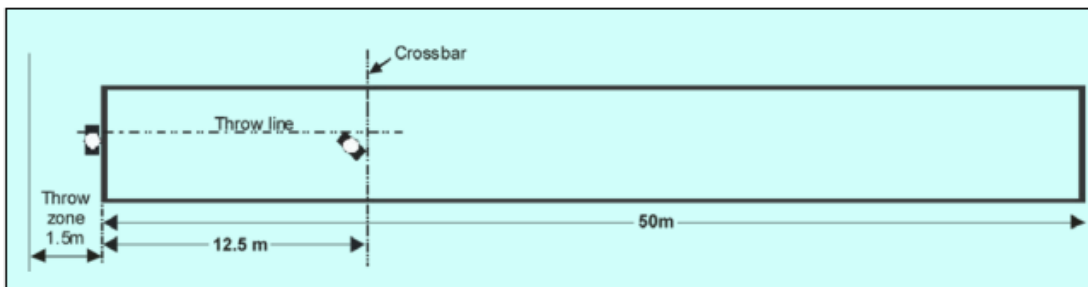
o) 超過 10 公尺線後，沒使用延展後的魚雷浮標線拖拉假人(除非選手停下重新固定魚雷浮標)(DQ35)。

p)在魚雷浮標以正確方式固定於假人身上後，魚雷浮標與假人分開 (DQ36)。

q) 沒有同魚雷浮標及假人一起碰終點牆(DQ37)。

r) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

### 3.13 拋繩救生 – 12.5 公尺



#### 3.13.1 項目描述

在有時間限制的項目裡，選手要面向隊友(溺者)在靠近池邊剛質橫桿大約 12.5 公尺處拋出一條無負重的繩，之後將溺者往岸邊拉回終點牆。

a) **開始:**在一長哨聲下，選手踏入池內拋繩區，「拋繩者」將握住繩的一尾端，「溺者」在水中接住繩，沒有允許試拋的機會。

在第二長哨聲下，選手應迅速就位，所有選手就位於開始位置時，發令員就可給予「**Take your marks**」的指令，當所有選手就位不動時，發令員就能發出開始的信號聲。

b) **開始位置:**拋繩者應站在拋繩區面對溺者，雙腳併攏不動且雙手自然垂放身體側邊，可抓住拋繩的一邊末端。

溺者將在指定水道中踩水於靠近橫竿的那邊，用一手或雙手抓住拋繩和橫竿。只要手不離開橫竿，溺者可在竿子的任何地方滑動他們手。

c) **開始信號發起時:**拋繩者將收繩，再拋出到溺者所處位置(溺者抓住繩後)，再將他或她往岸邊拉回直到溺者碰到終點牆。溺者只能在他所分配水道的橫竿前後抓住繩子。

為了避免任何干擾其他水道的可能，溺者不能離開水中且須處在所屬水道，若在裁判給信號之前，溺者嘗試爬出水中坐到泳池邊將會被取消資格。

同樣地，拋繩者須維持在拋繩區內直到裁判宣布該項目比賽結束。

在嘗試拋出繩索時拉到橫桿將不會受懲罰。

d) **正確拋法:**溺者只能在所屬抓住拋繩，分道標誌不算「水道內」，溺者可潛入水中找回拋繩，溺者在抓住拋繩之前不能放開橫桿。

只要溺者維持在所屬水道且沒有放開橫桿，他們可用腳或其他身體部分操縱拋繩到他們的水道內，再用手抓住拋繩。

e) **將溺者拉回岸邊**:當被拉回到岸邊時，溺者應面向前方且雙手緊握住繩子，選手不能以雙手交替方式「抓」拋繩。為安全起見，到達終點時溺者可放一手碰池壁，此舉不會被視為犯規。

溺者須戴上蛙鏡。

f) **拋繩區**：拋繩者需在池邊 1.5 公尺外且不能離開指定水道，若池邊台面凸出，則以凸出後的 1.5 公尺計算。

拋繩者必須保持一步距離在拋繩區的內側，拋繩者離開拋繩區(判定雙腳離開)，是在拉回溺者或 45 秒完成信號響起前，將會被取消資格。

在不影響另一選手狀況下，且至少有保持一隻腳在拋繩區的內側，拋繩者的身體任一部分可碰觸或跨越拋繩線且不受懲罰。拋繩者腳的任一地方可跨越拋繩區前的池邊一樣不會受罰。

拋繩者可以抓住收回掉到拋繩區的拋繩線只要他們維持一隻腳於拋繩區內且不干擾到其他選手。拋繩者進入(或掉入)水中就會被取消資格。

g) **時間限制**：選手應於 45 秒內正確拋繩且把溺者拉回終點牆。若拋繩失敗，太短或拋出指定水道外，選手可無限次數重來直到 45 秒結束。

在 45 秒完成信號響起前未將溺者拉回則視為「未完成」。

### 3.13.2 設備

a) **拋繩**:參閱第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。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) **橫竿**應位於水面上並橫跨在每個水道，離出發端 12.5 公尺，每一水道之誤差值範為+0.1 公尺。

### 3.13.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格:

a) 溺者在抓繩前放開橫桿(DQ51)。

b) 溺者在其他水道抓繩 (DQ54)。

c) 當拋繩者將溺者拉往終點牆時，溺者沒有面向前方(DQ55)。

d) 當拋繩者將溺者拉往終點牆時，溺者沒有兩手抓住拋繩(溺者可能放開一隻手只為了碰觸牆面)(DQ56)。

e) 溺者以雙手交替方式"爬"拋繩(DQ57)。

f) 拋繩者隨時離開拋繩區(判定雙腳離開)，是在開始後且 45 秒完成信號響起前(DQ52)。

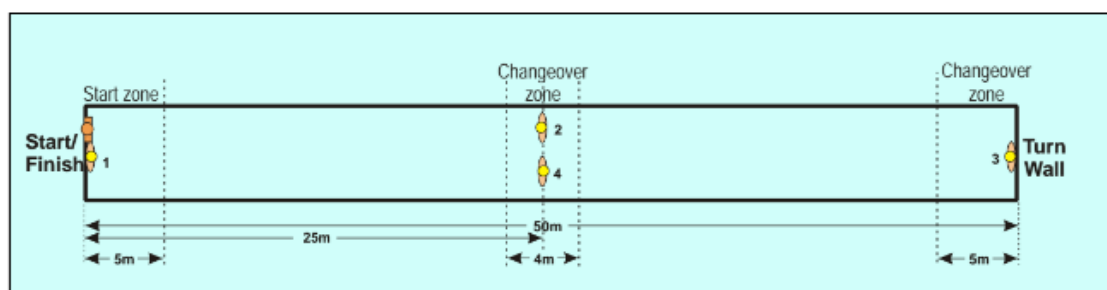
g) 溺者在 45 秒完成信號響起前自行離開水中(DQ53)。

h) 拋繩者試拋繩(DQ58)。

i) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。

**注意:**未能在 45 秒完成信號響起前未將溺者拉回則視為「未完成」請看 2.14 章節。

### 3.14 假人接力 (4 x 25 公尺)



#### 3.14.1 項目描述

四位選手輪流帶假人，每人大約 25 公尺。

a) **第一位選手**從水中出發時以一手拖帶假人(口鼻露出水面)另一手扶開始牆的池邊，開始信號響起後，在長 4 公尺交換區位於 23 至 27 公尺之間將假人交給第二位選手。

b) **第二位選手**帶假人碰到折返牆後交給至少一手扶池壁或在出發處的第三位選手，第三位選手只能在第二位選手碰到折返牆後才能接觸假人。

c) **第三位選手**一手拖帶假人，在交換區位於 73 至 77 公尺之間將假人交給第四位選手。

d) **第四位選手**將假人帶至終點且可用身體任何部位碰終點牆。

e) 當選手完成比賽，交換後回到交換區必須保持在所屬水道直到比賽結束的信號響起。此外，第一位和第三位選手如果沒有再交換區，應維持在所屬水道的水平面上。

f) 只有即將到達和出發的選手可以交換假人，即將到達的選手可以協助出發的選手，但假人頭部須維持在交換區內。

g) 選手們直到下一位選手**抓住**假人之前都不能放開假人(即:選手必須一手接觸假人)。

h) 起始區和接力交換區需有旗子標明：

- 開始 –池壁算來 5 公尺
- 泳池中間 –從起始區算來 23 公尺和 27 公尺之間，旗子位在水面上 1.5 公尺到 2 公尺。
- 折返牆 –池壁算來 5 公尺

i) 選手可在接力交換區蹬踩池底。

j) 選手在開始區和交換區不適用(3.3 章節定義)「帶假人」的標準來評斷，但全程包括交換時至少要有一隻手與假人接觸。

**注意：**帶假人標準只適用於接力結束的結束區。

### 3.14.2 設備

**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。

### 3.14.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

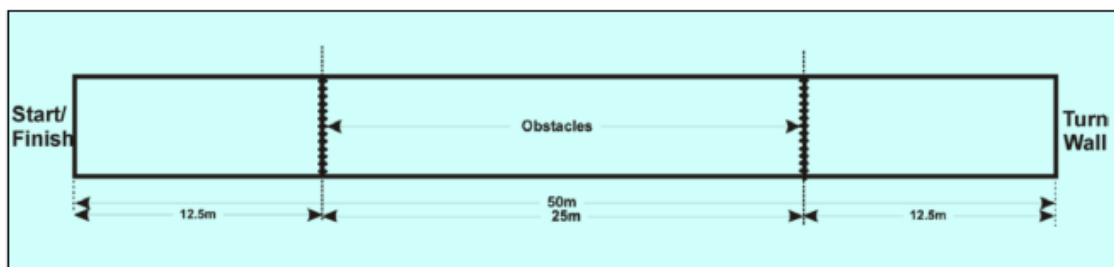
- a) 使用不正確的拖帶假人技術(如 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。
- b) 拖帶假人使其臉部朝下(看 3.3 章節-假人) (DQ20)。
- c) 採用泳池內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部(DQ17)。
- d) 交換假人(DQ42):
  - 在指定交換區之前或之後
  - 第二選手碰池壁前
- e) 在即將到和出發的選手交換時接受第三位選手幫助 (DQ39)。
- f) 在下一位選手抓住假人前放開假人(即:每一位選手必須一手有接觸到假人)(DQ43)。
- g) 在碰到折返牆或終點牆前放開假人(DQ38)。
- h) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。
- i) 一個選手重複完成兩或三段的賽程(DQ40)。
- j) 在前一個選手碰到牆之前離開起始區(DQ41)。

**注意：**一旦假人頭部進到交換區，選手將不是用「帶假人」標準來評斷；一旦假人頭頂離開交換區，「帶假人」標準就開始適用。

假人交換是在以第一和第二選手、第三和第四選手之間且是在假人頭頂進入交換區後的任何時間，但一定要在交換區內進行。出發的選手必須以正確方式攜帶假人在假人頭頂通過交換線時。

在第二位選手碰到折返牆後，他或她能在 5 公尺交換區內協助第三位選手換假人，第三位選手在假人頭頂通過 5 公尺線時要以正確方式帶假人。

### 3.15 障礙接力 (4 x 50 公尺)



#### 3.15.1 項目描述

比賽訊號響起時，第一位選手游 50 公尺自由式後通過兩面障礙網，在第一位選手碰到折返牆後，第二、第三及第四選手重複相同步驟。

- 選手淺跳入水後遇第一障礙網前出水面，在通過每一障礙網後也要出水面。「出水面」意思為選手頭高於水平面。
- 選手通過每一障礙網後可蹬採池底出水面。
- 游泳進入或以其他方式衝撞障礙網不算失格之舉。
- 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，才不會妨礙到其他選手且不能再進入水中一次。

#### 3.15.2 設備

**障礙網：**參閱第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。障礙網應與水道繩垂直固定，第一障礙網距起點 12.5 公尺，第二障礙網位於對岸 12.5 公尺前，兩障礙網中間隔 25 公尺。

#### 3.15.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 由上方通過障礙網且沒立即回頭即從下方通過(DQ11)。
- b) 淺跳或遇到障礙網折返後未露出水面(DQ12)。
- c) 通過障礙網後未露出水面 (DQ13)。
- d) 在前一個選手碰到牆之前離開起始區(DQ41)。
- e) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。
- f) 一選手在完成自己那段的賽程後又進入水中(DQ50)。
- g) 一個選手重複完成兩或三段的賽程(DQ40)。

### 3.16 混合接力 (4 x 50 公尺)

#### 3.16.1 項目描述

比賽訊號響起時，選手以淺跳式入水，第一位選手不穿蛙鞋游 50 公尺自由式。當第一位選手碰池壁後，第二位選手再以淺跳式入水穿蛙鞋游 50 公尺自由式。當第二位選手碰池壁後，第三位選手再拖著魚雷浮標游 50 公尺自由式碰池壁。第四位選手穿蛙鞋套上魚雷浮標繩線，一手扶池邊由水中出發。第三位選手扮「溺者」角色，雙手握住魚雷浮標，由第四位選手選手拖 50 公尺直到終點。

- a) 第四和第三位(溺者)選手必須從折返牆離開，溺者必須在通過 5 公尺線前抓著魚雷浮標，魚雷浮標線必須延展超過 10 公尺。
- b) 比賽結束是當第四位選手帶著抓住魚雷浮標的溺者碰到泳池終點牆時候。
- c) 溺者在被拖行時可以踢水，其他協助方式則不允許。
- d) 溺者必須抓住魚雷浮標主體而非繩或扣環。
- e) 當被拖行時，溺者必須雙手緊握魚雷浮標，但拖行時改變他或她的手位置則不算失格。
- f) 當第三位選手碰到池壁時，第四位選手必須一手扶池邊或開始區再出發，第四位選手不能碰到魚雷浮標任何一部分，其繩帶或線，直到第三位選手碰到折返牆後才可以。
- g) 第一和第二選手完成自己該段比賽的賽程後就要離開，才不會妨礙到其他選手且不能再進入水中一次。.

#### 3.16.2 設備

- a)魚雷浮標、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魚雷浮標。

b) **開始使用魚雷浮標:**第三位選手的開始，魚雷浮標與魚雷浮標線置於該水道內任何位置都由選手決定，選手須確認魚雷浮標與其線在安全及正確位置上，魚雷浮標可於整場比賽不用扣上扣環。

c) **穿戴魚雷浮標:**魚雷浮標需正確地被套上，不論環上一肩膀或是環上胸且肩膀下，皆依選手決定。若出發時有確實穿戴魚雷浮標，在選手接近或拖帶時扣環掉在選手的肩膀或手肘將不會被取消參賽資格。

d) **拖拉溺者:**選手必須在拖拉時將魚雷浮標線應伸展至最長長度。

e) **找回遺失的蛙鞋:**選手在開始後可找回遺失的蛙鞋且團隊可繼續參賽，但不允許在另一輪比賽重新參賽。

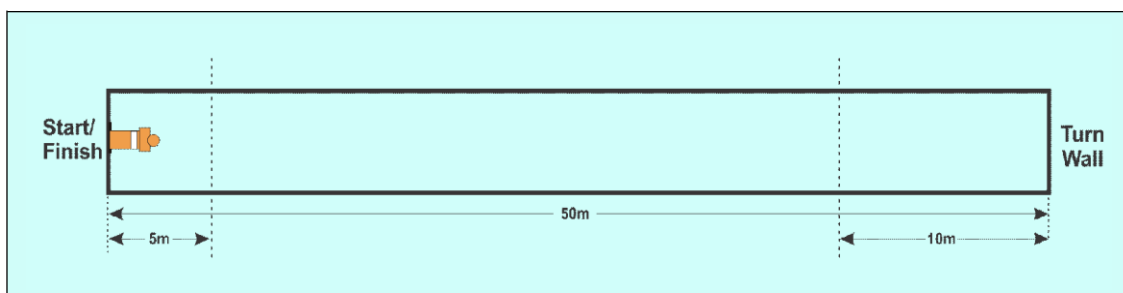
f) **魚雷浮標缺陷:**若裁判判定某魚雷浮標、其線或繩帶對比賽會造成潛在的技術缺陷時可允許該選手重新比賽。

### 3.16.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 在前一個選手碰到牆之前離開起始區(DQ41)。
- b) 第三位選手碰到折返牆之前，第四位選手碰到魚雷浮標繩帶、線或其他魚雷浮標的部分(DQ44)。
- c) 選手扣上魚雷浮標扣環(DQ45)。
- d) 溺者緊抓魚雷浮標繩帶或扣環(DQ46)。
- e) 溺者以雙臂游泳方式幫忙或雙手未緊握魚雷浮標(DQ47)。
- f) 在通過 5 公尺線後，溺者遺失魚雷浮標(DQ48)。
- g) 第四位選手在拖行溺者時沒有將魚雷浮標的線延伸至超出 10 公尺線(DQ49)。
- h) 一個選手重複完成兩或三段的賽程(排除第三位選手為溺者)(DQ40)。
- i) 到達終點時沒碰池壁(DQ15)。
- j) 一選手在完成自己那段的賽程後又進入水中(DQ50)。

### 3.17 泳池救生接力(4x50 公尺)



### 3.17.1 項目描述

**第一位選手：**比賽訊號響起時，第一位選手不穿蛙鞋游 50 公尺自由式。

**第二位選手：**當地一位選手碰池壁後，第二位選手穿蛙鞋游 50 公尺並救回淹沒在水中的假人。第二位選手在把假人轉交給第三位選手時不需碰池壁。

注意：第二位選手可以在救回假人前的那一段潛在水面下或開始一直到救回假人前浮出水面一次或多次。

**第三位選手：**第三位選手在水裡等待(無蛙鞋)一隻手必須碰觸起始牆或折返牆。在假人浮出水面後，第三位選手從第二位選手那邊接手假人。第三位選手帶著假人游 50 公尺並在把假人傳給第四位選手前碰池壁。

注意：假人須放置在泳池底部，最深 3 公尺。比 3 公尺更深的泳池需使用“平台”讓假人維持在最深 3 公尺的地方(參考章節 8.1.11 d)。

**第四位選手：**第四位選手(有蛙鞋)一隻手必須碰觸折返牆直到接手假人。第四位選手帶著假人用身體任何部位碰觸終點牆。

拖帶假人賽程，旗子應標示轉換區：

- 第二至第三選手交替-離泳池牆壁5公尺。
- 第三至第四選手交替--離泳池牆壁10公尺。

在下一個人抓住假人前，選手不可放開假人(也就是說每個參賽者的一隻手必須與假人接觸)。

第三位和第四位選手在交換區不適用(3.3 章節定義)「帶假人」的標準來評斷。帶假人標準只適用於接力結束的結束區。

**取回遺失的蛙鞋：**第二位和第四位選手可以在比賽開始後取回遺失的蛙鞋，隊伍也可以繼續比賽。在另一場比賽中，球隊將不能重新開始。

第三位和第四位選手在接手假人後可以用手、手臂或腳踢離池壁。

在第四位選手正確拖帶假人並碰到終點牆後比賽完成。

第一位、第二位和第三位選手完成他們的接力比賽後必須離開水面且不打擾到其他選手。這些選手不得再回到水裡。

注意：為救生世界錦標賽，泳池救生員接力賽是一個男女混合比賽。每隊應有兩名男性和兩名女性。賽事管理委員會抽籤決定比賽的男女。

### 3.17.2 設備

**假人：**參考第八章—設施和設備標準檢驗程序。假人完全裝滿水並密封。選手必須使用比賽機構提供之假人。

**蛙鞋：**參考第八章—設施和設備標準檢驗程序。

### 3.17.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是失格之舉，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 3.3 章節-假人所述)(DQ19)。
- b) 拖假人時，假人臉部朝下(看 3.3 章-假人)(DQ20)。
- c) 採用泳池內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備) -不包括泳池底部(DQ17)。
- d) 第三位選手在接到假人前離開泳池池壁(DQ59)。
- e) 假人轉手(DQ60)：
  - 在第二位選手讓假人浮出水面前
  - 在第三位選手碰觸泳池池壁前
- f) 在交換時受第三位選手的協助(DQ39)。
- g) 在下一位選手抓住假人前先放手(也就是說每個參賽者的一隻手必須與假人接觸) (DQ43)。
- h) 未碰到終點牆(DQ15)。
- i) 一位選手在一場比賽中下場兩次或多次(DQ40)。
- j) 男女參賽者不是當初抽籤決定的(DQ61)。
- k) 在前一位參賽者未碰觸牆壁前就出發(DQ41)。
- l) 參賽者在完成他們的接力比賽後又重新下水(DQ50)。

**注意：**一旦假人的頭部進入交換區，選手就不適用「帶假人」的標準來評斷。一旦假人的頭頂離開交換區，帶假人標準即適用。

在第二位選手戴假人浮出水面後，他或她可以在交換區 5 米內任何地方協助第三位選手。當假人的頭頂超過 5 米線時，第三位選手就必須以正確的姿勢拖帶假人。

在第三位選手碰到池壁後，他或她可以在交換區 10 米內任何地方協助第四位選手。當假人的頭頂超過 10 米線時，第三位選手就必須以正確的姿勢拖帶假人。

## 泳池項目取消資格代碼

### 一般

| 代碼和取消資格規定 Code and Disqualification                                                                                                                                                                                                                                                                           | 項目   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. 沒有依據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，如果選手、團隊、或協助者被視為以不公平的方式完成比賽，以不公平方式完成比賽包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>承認犯有違法使用興奮劑或相關禁藥</li> <li>假冒其他選手</li> <li>試圖在賽事或位置作廢選票或抽籤</li> <li>在同一個人項目中參賽兩次</li> <li>在同一賽事不同隊伍裡參賽兩次</li> <li>故意妨礙他人路線以利自己得分</li> <li>推擠或妨礙另一選手的協助者以此阻他/她的前進</li> <li>接收身體上或物質上的外在幫助(而不是口頭或其他指示)</li> </ul> | 所有項目 |
| 3. 選手若因遲到未到編組區報到將不允許參賽                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 級總決賽除外                                                                                                                                                                                                                                                                             | 所有項目 |
| 5. 活動中有牽涉到為參與比賽的人蓄意破壞集合場地、住宿地方或偷人錢財將被取消資格。                                                                                                                                                                                                                                                                    | 所有項目 |
| 6. 勾結裁判會導致失去比賽資格                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 所有項目 |
| 7. 手上或腳上使用有黏性、發粘的或具黏著性的材質(液體、固體或噴霧)，或用於假人、魚雷浮標表面以利抓住或離開泳池底部。                                                                                                                                                                                                                                                  | 所有項目 |
| 8. 除非有特定的允許，不得從泳池底部獲得協助(如:障礙游泳、4x25公尺假人接力)。                                                                                                                                                                                                                                                                   | 所有項目 |
| 9. 完成比賽後直到收到指令可離開泳池前須待在水中。                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 所有項目 |
| 10. 選手必須在開始信號後方能開始。                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 所有項目 |

## 泳池項目取消資格代碼

### 游泳池項目

| 代碼和取消資格規定 Code and Disqualification                  | 項目                                                     |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 11. 由上方通過障礙網且沒立即回頭即從下方通過。                            | 游泳障礙賽，<br>障礙接力賽                                        |
| 12. 淺跳或遇到障礙網折返後未露出水面。                                | 游泳障礙賽，<br>障礙接力賽                                        |
| 13. 通過障礙網後未露出水面。                                     | 游泳障礙賽，<br>障礙接力賽                                        |
| 14. 折返時未碰池壁。                                         | 游泳障礙賽                                                  |
| 15. 到達終點時沒碰池壁。                                       | 所有項目                                                   |
| 16. 入水拖假人前未露出水面。                                     | 拖帶假人賽                                                  |
| 17. 採用泳內的任何設備(水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)以協助帶假人出水面-不包括泳池底部。 | 拖帶假人，穿<br>蛙鞋帶假人，<br>假人接力拯救<br>賽，超級施救<br>員賽，泳池救<br>生接力賽 |
| 18. 在假人頭頂超過 5 公尺線前未以正確方式拖帶假人。                        | 拖帶假人，拯<br>救賽，超級施<br>救員賽                                |
| 19. 使用不正確的拖帶假人方法(如 3.3 章節-假人所述)。                     | 拖帶假人，穿<br>蛙鞋帶假人，<br>假人接力拯救<br>賽，超級施救<br>員賽，泳池救<br>生接力賽 |
| 20. 拖帶假人時其臉部朝下(看 3.3 章節-假人)。                         | 運送假人，穿<br>蛙鞋帶假人，<br>假人接力拯救<br>賽，超級施救<br>員賽，泳池救<br>生接力賽 |
| 21. 觸碰終點牆前放開假人。                                      | 運送假人，穿<br>蛙鞋帶假人，<br>接力拯救賽，<br>超級施救員賽                   |
| 22. 在折返後和提起假人前露出水面。                                  | 接力拯救賽                                                  |
| 23. 在假人頭頂超過 10 公尺線前未以正確方式拖帶。                         | 穿蛙鞋帶假人<br>賽                                            |

## 泳池項目取消資格代碼

| 代碼和取消資格規定 Code and Disqualification                   | 項目             |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| 24. 在固定魚雷浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助(如水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球配備)。 | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 25. 假人輔助員扶持時動作錯誤或選手碰池壁後仍與假人有接觸。                       | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 26. 在 50/150 公尺處，選手未碰池壁前就接觸假人。                        | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 27. 假人輔助員在選手碰到折返牆後沒有立即放開假人。                           | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 28. 假人輔助員將假人推向選手或終點牆。                                 | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 29. 假人輔助員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或裁判。                        | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 30. 選手在碰到折返牆前扣上魚雷浮標。                                  | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 31. 以錯誤方式用魚雷浮標環繞假人(即:無環住雙臂及扣上 O 型環)。                  | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 32. 沒有在 5 公尺拾取區內用魚雷浮標固定假人(以假人頭頂來評斷)。                  | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 33. 以推或帶而非拖拉方式帶假人。                                    | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 34. 在假人頭頂超過 10 公尺線時，魚雷浮標線未延伸至最長。                      | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |
| 35. 超過 10 公尺線後，沒使用延展後的魚雷浮標線拖拉假人(除非選手停下重新固定假人身上的魚雷浮標)。 | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽 |

## 泳池項目取消資格代碼

| Code and Disqualification                        | Events                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| 36. 在魚雷浮標正確固定在假人身上後又分離。                          | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽                 |
| 37. 假人沒有用魚雷浮標固定好的情況下碰到終點牆。                       | 穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽                 |
| <del>38. 再碰觸折返牆和終點牆之前鬆開假人。</del><br>這項取消資格已不再適用。 | <del>假人接力、穿蛙鞋拖帶假人，超級施救員賽</del> |
| 39. 在即將到和出發的選手交換時接受第三位選手的幫助。                     | 假人接力、泳池救生接力賽                   |
| 40. 一個選手重複完成兩或三段的賽程。                             | 障礙接力賽、假人接力、接力拯救賽、泳池救生接力賽       |
| 41. 在前一個選手碰到牆之前離開起始區。                            | 障礙接力賽、假人接力、接力拯救賽、泳池救生接力賽       |
| 42. 假人接力換手：<br>● 在交換區前或後。<br>● 在第二位選手碰觸池壁前       | 假人接力                           |
| ● 43. 在下一位選手抓住假人前先鬆開假人(也就是說兩個參賽者的一隻手都必須接觸假人)     | 假人接力、泳池救生接力賽                   |
| 44. 第三位選手碰到折返牆之前，第四位選手需碰到魚雷浮標繩帶、線或其他魚雷浮標的部分。     | 接力拯救賽                          |
| 45. 選手扣上魚雷浮標扣環。                                  | 接力拯救賽                          |
| 46. 溺者緊抓魚雷浮標繩帶或扣環。                               | 接力拯救賽                          |
| 47. 溺者以雙臂游泳方式幫忙或雙手未緊握魚雷浮標。                       | 接力拯救賽                          |
| 48. 在通過 5 公尺線後，溺者遺失魚雷浮標。                         | 接力拯救賽                          |
| 49. 第四位選手在拖行溺者時沒有將魚雷浮標的線延伸至超出 10 公尺線。            | 接力拯救賽                          |

**泳池項目取消資格代碼**

| Code and Disqualification                                                                  | Events                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 50. 一選手在完成自己那段的賽程後又進入水中。                                                                   | 障礙接力賽、假人接力、接力拯救賽、泳池救生接力賽 |
| 51. 溺者在抓繩前放開橫桿。                                                                            | 拋繩賽                      |
| 52. 拋繩者在開始後到 45 秒完成信號響起前離開拋繩區(判定雙腳離開)。                                                     | 拋繩賽                      |
| 53. 溺者在 45 秒完成信號響起前自行離開水中。                                                                 | 拋繩賽                      |
| 54. 溺者在其他水道抓繩。                                                                             | 拋繩賽                      |
| 55. 當拋繩者將溺者拉往終點牆時，溺者沒有在他前方。                                                                | 拋繩賽                      |
| 56. 當拋繩者將溺者拉往終點牆時，溺者沒有兩手抓住拋繩(溺者可能放開一隻手只為了碰觸牆面)。                                            | 拋繩賽                      |
| 57. 溺者以雙手交替方式"爬"拋繩。                                                                        | 拋繩賽                      |
| 58. 拋繩者試拋繩。                                                                                | 拋繩賽                      |
| 59. 第三位選手再碰到假人前放開池壁。                                                                       | 泳池救生接力賽                  |
| 60. 假人接力換手(DQ60)：<br>● 第二位選手讓假人浮出水面前。<br>● 在第三位選手碰觸池壁前                                     | 泳池救生接力賽                  |
| 60. Not competing in the correct drawn male and female legs of the race<br>未按照正確抽籤的賽程參加比賽。 | 泳池救生接力賽                  |
| <b>注意：</b> 若 45 分鐘內無法讓受害者抵達終點牆，結束信號會顯示沒有完成比賽，而不是取消資格。                                      |                          |

## 附件：運送和拖帶假人說明

本附件旨在進一步幫助參賽者、教練和技術官員了解有關運送和拖帶假人規則和取消資格變更說明。（第 3.3 節）

一般來說，運送和拖帶技術會與以前版本的 ILS 競賽規則手冊中的相似。

### 正確運送方法的簡短解釋

圖示 1：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



圖示 2：參賽者在水面上，假人臉部沒有超出水面。



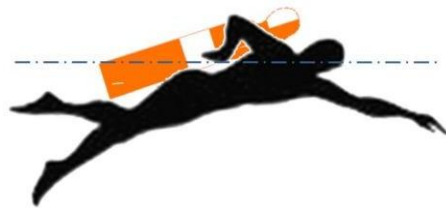
圖示 3：假人正面朝上並在水面上。參賽者手肘超過水面視為“在水面之上”。



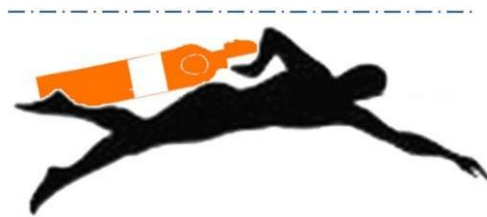
## **Incorrect carrying techniques that would result in a disqualification**

### **不正確運送和拖帶假人方法導致取消資格**

圖示 4：參賽者和假人都在水面上，但假人面朝下。(DQ20)



圖示 5：參賽者和假人都在水面之下。



圖示 6：參賽者在水面上但假人在參賽者之下。



以下提供了一些不同運送方法的例子。不符合規定的運送有畫紅線：

#### **胸前拖帶**

參賽者背部朝下游泳，可以使用任何踢或划。

參賽者用一隻手抓住假人，並用胳膊摟住軀幹，讓假人保持在水面上。

假人必須正面朝上。 它可以與水平面成一個角度，但不得超過90度。

注意：不可推或抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

### 附件：運送和拖帶假人說明-照片 1-3

圖一：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



圖二：參賽者和假人都在水面上，假人與水平面成90度以上。[DQ20]



圖三：參賽者在水面上但假人在參賽者之下。[DQ19]



## 附件：運送和拖帶假人說明-照片 4-5

### 雙手或托下巴運送

參賽者背部朝下游泳，可以使用任何踢或划。

參賽者用兩隻手抓住假人頭的兩側，讓假人維持在水面之上。

假人必須臉部朝上，它可以與水平面成一個角度，但不得超過 90 度。

**注意：**不可推或抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

**圖四：**參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



**圖五：**抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。[DQ19]



### 單手托下巴運送

參賽者背部朝下游泳，可以使用任何踢或划。

參賽者用單手手指托住假人下巴，讓假人維持在水面之上。

假人必須臉部朝上，它可以與水平面成一個角度，但不得超過 90 度。

**注意：**不可推或抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

## 附件：運送和拖帶假人說明-照片 6-8

圖六：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



圖七：抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。[DQ19]



圖八：推假人。[DQ19]



### 雙手腋下運送

參賽者背部朝下游泳，可以使用任何踢或划。

參賽者用兩隻手抓住假人軀幹兩側手臂下，讓假人維持在水面之上。

假人必須臉部朝上，它可以與水平面成一個角度，但不得超過

90 度。

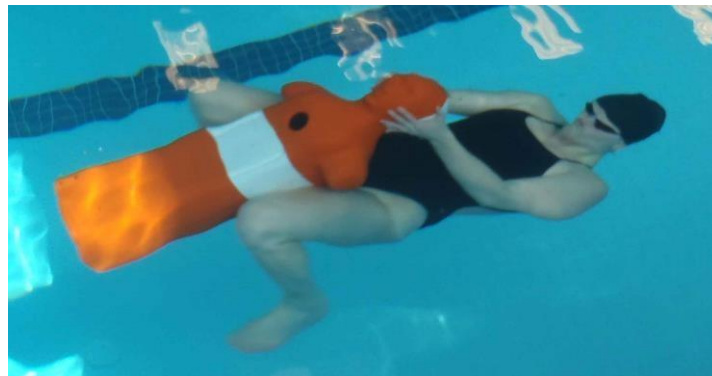
**注意：**不可推或抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛，也不可讓假人低於水面。

### 附件：運送和拖帶假人說明-照片 9-11

**圖九：**參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



**圖十：**參賽者和假人在超過 5/10 公尺後都低於水面。[DQ19]



### 頭後方/脖子運送

參賽者背部朝下游泳，可以使用任何踢或划。

參賽者把假人放置在頸後，讓假人維持在水面之上。

假人必須臉部朝上，它可以與水平面成一個角度，但不得超過 90 度。

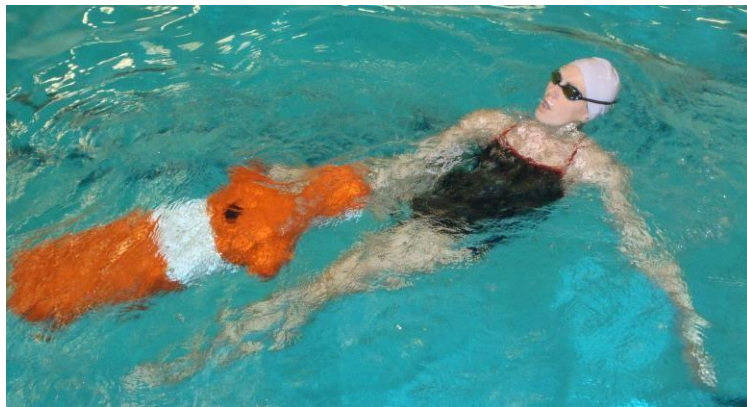
**注意：**不可推或抓假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

**圖十一：**參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



#### 附件：運送和拖帶假人說明-照片 12-15

圖十二：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



圖十三：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



圖十四：參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



**圖十五：**參賽者和假人都在水面上，假人面朝上。



**附件：運送和拖帶假人說明-照片 16-18**

**圖十六：**參賽者和假人都在水面上，但假人面朝下。



**圖十七：**參賽者和假人都在水面上，但運送時假人面朝下。



**圖十八：**魚雷浮標固定在假人身上，固定於雙臂之下，假人臉朝上。



**附件：運送和拖帶假人說明-照片 19-21**

**圖十九：**假人與水平面成 90 度以上和托帶假人使其臉部朝下。



**圖二十：**假人臉部朝上，但角度不超過水平面 90%。在五米處，魚雷浮標正確固定在假人兩邊手臂下。如果一開始魚雷浮標有正確固定，拖帶時假人也面部朝上，但在過程中滑落，假人只有一隻手臂被固定住，這樣情況下選手不得被取消資格。



**圖二十一：**假人臉部與水面成 90 度以上，兩隻手臂沒有“正確固定”。[DQ20 & DQ31]



國際救生總會

競賽規則— 2015-2019 適用版本 2017 年修訂，第四章 海洋項目

# 國際救生總會

## 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

## 第四章 海洋項目



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第四章

### 海洋項目

本章節中敘述的海洋競賽項目如下：

海浪游泳競賽

團隊海浪游泳競賽

魚雷浮標救生

魚雷浮標競賽

跑-游-跑

沙灘奪旗

沙灘短跑

沙灘賽跑-兩公里及一公里

2x1 公里沙灘賽跑接力

沙灘接力賽

救生撬競賽

救生撬接力賽

救生板競賽

救生板接力賽

救生板救生

男/女鐵人(淘汰賽)

鐵人項目（男／女）

海洋救生員接力(鐵人項目)

## 4.1 海洋項目競賽規則

團隊經理與選手必須熟悉比賽日程表、規則和海洋項目之流程。

- a) 海洋項目競賽中，不允許選手因遲到而沒有在編組區報到。為了協助籌辦者決定預賽的多寡，該賽事必須在前一天或是賽事之前將團隊編組完畢。
  - b) 選手或團隊若在開始比賽前缺席將取消其參賽資格。
  - c) 除非特別規定，否則比賽中不可使用外加人工推動工具促進推進力(如:掌蹠、充氣臂圈)。
  - d) 海洋項目中，選手允許使用像板蠟或其他類似物質塗抹於救生板、救生槳及划槳上以協助能維持抓住或接觸上述用具。
  - e) 只要具預防、藥用、治療或肌肉效用為目的的身體防護帶不會成為競賽優勢，就可受總裁判長獲許使用。
  - f) 攝影機能安裝在救生板和救生槳上，只要該裝置確認是符合第八章-設備、器材規格及檢查程序要求。選手不能戴或以其他方式在比賽全程戴攝影機。
  - g) 選手必須戴他們的代表隊伍或國家的泳帽，海洋項目的泳帽，選手於任一項比賽開始前就該將帽子繫緊於下巴且戴在頭上。
- 如果選手是在比賽開始後遺失泳帽，大會人員能辨認選手已完成比賽的話，便不會取消選手的資格。
- h) **比賽路線:** 若對比賽路線有異議，只接受在每一項目賽前提出。

所有的路線都需經過裁判的測量、安排及校對以確保所有的水道皆為公平狀況。

比賽管理委員會和裁判團有權調整路線的設置，以確保安全、公平裁斷和比賽有效進行(如:距離、比賽水道順序或浮標、選手每場比賽的號碼)。有更改任何比賽路線皆需在選手開始比賽前討論(如:團隊經理簡報時、在編組處時或比賽前)。

有色編號的浮標和旗幟，在競賽中能正確引導選手指定的路線。

浮標距離測量應從水深及膝低潮處末端量，然而距離可能會因海灘狀況及安全因素有所變化。若浮標偏離校準的地方，則比賽中即可調整浮標距離。

在船艇項目，若過程中浮標擋住選手的路線，他們必須自行判斷如何讓船艇繞過浮標。

- i) 當選手無比賽或官方人員沒在執行公務時，必須離開比賽區域。比賽區域可能是用繩索或圍籬作為區隔界線的沙灘範圍，或在繩索或圍籬末端往水域延伸的一直線為範圍或其他由裁判所指定之區域。
- j) 不得對裁判說要結束的決定有異議或申訴。
- k) 不得對發令員或裁判說要開始的決定有異議或申訴。
- l) 依據當時條件: 比賽當下，如有任何意外因不可抗拒之因素而發生，任何抗議或申訴都無效。(2.7 當時條件)

## 4.2 比賽開始

### 4.2.1 賽前

編組區：

- a) 抽籤決定選手在所有預賽或決賽的順序。
- b) 參賽選手須帶著他們的器具到起點區及確保選手排在正確次序上。

每一場競賽開始的事前準備，指派的官方人員應當：

- a) 確認所有的官方人員及裁判們都就位。
- b) 確認所有的參賽選手都穿著適當服裝和泳帽後才能比賽。
- c) 確認設備和場地的標示都已就位。

指派的官方人員需示意發令員，而選手是在發令員的控制下出發。

### 4.2.2 發令員

發令員：

- a) 直到比賽開始前，擁有對選手的專屬管轄權。
- b) 讓自己站在一個選手視野都能看到的地方，進而有效控管選手。
- c) 確保每一場比賽的出發都是一致且公平的。
- d) 取消選手的資格，因出發失敗(或在沙灘奪旗項目，直接淘汰選手)。

### 4.2.3 出發程序

參閱沙灘奪旗、救生船和充氣式救生船艇賽(IRB)等個人項目之出發程序描述。

- a) 以下開始三步驟使用於所有列在第四章的海洋項目。
  - 選手必須在發令員『各就各位』的命令之下於起點線就位。
  - 聽到『預備』的命令後，選手立刻就出發姿勢。
  - 當所有選手就位不動後，發令員會給予比賽開始的信號。
- b) 若基於任何理由，發令員不滿意選手就位後的狀況，可下令要求所有選手撤回就位位置，然後再重新開始。
- c) 當發令員確定可以開始比賽，而『出發』的信號是取決於所有選手或團隊是否就位好。若沒有發令員、發令檢查員或裁判長要撤回的命令，則出發時就不允許有任何的異議或申訴。
- d) 出發後，無論在游泳、救生板、救生橈或多種項目，選手應靠自己的能力入水且不得影響其他的選手
- e) 在接力賽或多種項目下，在結束第一段賽程後，若選手在第二段賽程或接下來的賽程入水時妨礙其他在水中的選手的行進，將視為失格。

### 4.2.4 起跑線

a) 起跑線應標明如下：

- 兩桿間的繩
- 處兩桿間且畫在沙灘上的線。
- 視野範圍內且處兩桿間的線或由發令員決定的起跑線。

- b) 在比賽開始時，選手的腳趾頭可在起跑線上或線後(繩、畫在沙灘上的線或視野範圍內且處兩桿間的線)，而部分的身體是可超出線外。
- c) 在沙灘項目：選手的腳指或手指應在沙灘標記的線上或線後，除非以站立姿式開始。在該狀況下，選手的腳指應在線上或線後，但部分的身體是可以越線。
- d) 在救生板項目：繩索即是指定的起跑線，選手抓的一部份救生板可超過起跑線但必須在線對的角度或符合當下條件下的角度。當救生板置放在海灘時，應與起點線或轉換線呈 90 度，且朝向陸地。
- e) 在救生板和救生橈項目：視野範圍內且處兩桿間的線，船首必須與線呈 90 度且應在線上或線後或合當下條件下的角度。

#### 4.2.5 取消資格

- a) 一開始的規則皆適用於所有比賽項目。
- b) 選手在就定位後、開始信號前就做出出發的動作，等同於無效出發且會被取消資格。沙灘奪旗項目除外，選手會直接遭除名(DQ7)。
- c) 若在被宣布取消資格後開始的信號才響起，選手則可被叫回來且重新開始。
- d) 叫回選手的信號聲要同開始的信號聲相同，但會多響一次。
- e) 任何因出發誤而被取消資格的選手不允許繼續參賽且必須從起跑線撤回。
- f) 在合理時間內，未能遵守發令員指令的選手將被取消資格。(DQ8)
- g) 任何選手在發令員第一聲的指令下利用聲音干擾其他選手可能會被取消資格或除名(就沙灘奪旗項目而言) (DQ9)。

#### 4.2.6 注意事項

- a) 發令員與發令檢查員的職責在於確保比賽公平的開始，若發令員或發令檢查員判定比賽開始有不公平，基於任何理由包括技術上或裝備上錯誤，選手們可被叫回且要求重新開始。
- b) 選手將會被取消資格，若在開始的信號前就做出出發的舉動。自行移動則不算失格，在預期的開始信號和有開始出發的舉動則視為失格。

發令員與發令檢查員使用他們的辨別力來決定選手或一個以上的選手在開始的信號前就做出出發的舉動，通常有選手提早做出開始的舉動會造成其他人做出相同動作，像這樣的狀況則不算失格。

- c) 不得對發令員或發令檢查員說要開始的決定有異議或申訴。

#### 4.2.7 接力賽之交棒

- a) 接力賽項目之交棒會影響選手緊跟於下一團隊成員，除非另有規定(請看沙灘接力賽)。
- b) 在交棒時，選手可使用以下任何一種方式接棒，手觸及將要出發之選手的手部或其他身體的任一部分。外道的選手須站在轉換線處。
- c) 接力項目中的選手必須由腳來出發，且從編組區指定的位置或比賽道出發，若選手無遵守編組區指定的位置或比賽道出發，則全隊將取消資格。

### 4.3 比賽結束

- a) 選手跑過終點線，必須雙腳跨過終點線並且身體呈現直立的姿勢(即：不可藉由撲倒壓線)。比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定。
- b) 水中項目的結束像：救生槳和船艇，選手或隊伍或船員結束比賽與否須視槳和艇的部分是否超過終點線而定。
- c) 選手若未能準確的跨越終點線動作，則必須重新跨越一次且以正確的那次紀錄排名。
- d) 選手被判定成功跨越終點線後，就等同完成比賽，選手就不能重新進入比賽場地更改先前比賽時所犯的錯誤。
- e) 裁判可授權穿著電子(終點)晶片協助判定及紀錄比賽。選手必須將電子晶片穿在指定地方(如：特定的腳踝或手腕上，或槳/船體的指定處)。比賽結束之結果是由電子晶片越過終點線的順序來決定，若電子晶片故障，所有比賽的排名就用最正規的方式以肉眼判定。

#### 4.3.1 判決

- a) 所有項目皆以肉眼來判定，排名則由終點裁判決定，當有平手情形發生時也由終點裁判宣判。
- b) 裁判的位置應當安排在終點線處且視野清楚的地方，且是較高的位置。
- c) 一號裁判挑選出完成者一號及二號；二號裁判挑選完成者二號及三號；以此類推，裁判們主要負責他們對應的號碼(也就是說，一號裁判主要對一號完成者，但也要注意誰是二號完成者)。
- d) 遵照總裁判長的指示，應該要公布排名影像且/或紀錄選手名字。
- e) 如有攝影機/電子設備，裁判可使用此來協助他們。使用影像倒帶時，應由官方指派人員操作。

**注意：**如果影片或其他電子判斷輔助工具被視為決定比賽結果的必要，最初的裁判結果不得宣佈為最終結果。總裁判長總/區域裁判長和裁判人員應確定裁判的最終成績。

#### a.3.2 時間限制

- a) 比賽的時間限制會由裁判提出。選手應當在比賽前被告知有關時間限制的事宜。
- b) 當時間到或是接下來比賽的參賽者完成比賽後沒有任何失格，裁判會通知選手退出比賽。

### 4.4 賽次編排

使用賽次編排

#### 4.4.1 種子選手預賽

項目的第一輪比賽，同俱樂部或國家的選手會盡可能被編排在不同預賽。

#### 4.4.2 四強賽及決賽的種子選手

每輪的預賽都會產出種子選手，能夠參加複賽、四強賽和總決賽的種子選手皆由預賽結果決定。

取決於預賽、複賽或準決賽結果，前 16 強選手應當在接下來的項目中接受所安排的賽次：海浪游泳競賽、團體海浪游泳競賽、沙灘奪旗、沙灘短跑、救生橈競賽、救生橈接力賽、救生板競賽、救生板接力賽、鐵人項目（男／女）、海洋人接力賽。

基於分數要求，A、B 組的決賽應依照以下的賽程：魚雷浮標競賽、魚雷浮標救生、沙灘奪旗、沙灘短跑、沙灘接力和救生板救生。根據預賽或準決賽的結果，前八強的選手應被安排到 A 組決賽組中。第九強到第十六強的選手則被安排到 B 組決賽組。

當一或多個選手離開 A 決賽組時，不得由 B 決賽組替補。總決賽不會重新選種子選手。

當一或多個選手離開 B 決賽組時，不得由預賽選手替補。B 組決賽不會重新選種子選手。

**平手：**當平手發生時，使兩位參賽有資格進入決賽，若人數可行，平手的選手應當晉級下一輪決賽；若沒有足夠的名額，需透過復活賽來決定決賽的選手。

#### 4.4.3 抽籤決定位置

首次預賽的抽籤及沙灘上位置由主辦單位執行和決定，之後的比賽(半決賽-八強、準決賽-四強和總決賽)由比賽官方人員抽籤。

使用抽籤的方式的比賽含首次預賽和選拔種子選手且要經由總裁判的認可。

#### 4.4.4 沙灘位置

對游泳、救生橈、救生板、多種項目和救生船艇等項目來說，出發的位置和道次是從(面向海洋)左方第一號開始的依序號碼。對沙灘項目來說，第一號的位置應該是最靠近海的。

#### 4.4.5 選手的限制

由裁判決定選手限制是否要執行於預賽、準決賽或總決賽。在預賽或決賽中建議的最多選手人數不能超過下方表格的數字，只有比賽管理委員會和裁判有權更改這些數字，且是慎重考慮有效的判斷、環境狀況、安全考量和公平性以上的狀況。

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 海浪游泳競賽          | 32 名選手 |
| 魚雷浮標救生競賽        | 9 名選手  |
| 跑-游-跑           | 32 名選手 |
| 沙灘奪旗            | 16 名選手 |
| 沙灘短跑            | 10 名選手 |
| 沙灘跑步-2 公里和 1 公里 | 40 名選手 |

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 2x1 公里沙灘賽跑接力 | 40 隊、每隊各 2 名選手  |
| 救生橈競賽        | 16 名選手          |
| 救生板競賽        | 16 名選手          |
| 男子/女子鐵人      | 16 名選手(18 名中淘汰) |
| 團體海浪游泳       | 10 隊、每隊各 3 名選手  |
| 魚雷浮標救生競賽     | 9 隊、每隊各 4 名選手   |
| 沙灘接力         | 10 隊、每隊各 4 名選手  |
| 救生橈接力        | 16 隊、每隊各 3 名選手  |
| 救生板接力        | 16 隊、每隊各 3 名選手  |
| 救生板救生        | 9 隊、每隊 2 名選手    |
| 鐵普林接力賽       | 16 隊、每隊各 4 名選手  |
| 海洋救生員接力      | 16 隊、每隊各 4 名選手  |

## 4.5 海浪游泳競賽

### 4.5.1 比賽項目描述 - 海浪游泳競賽

選手從海灘的起點線開始跑向海浪，繞著由浮標所圍出的路線游 400 公尺(成人競賽是 280 公尺)，游回岸邊並且超過終點旗就算完成比賽。

為了在結束後有效記錄排名，選手可選擇以下位置：

- 從終點線延伸到沙灘約呈 30 度角的一條直線。
- 在一列 10 公尺線後且延伸到終點線並且相隔五公尺處。

### 4.5.2 路線

如下方的圖表所示，U 型路線從起點到終點應約 400 公尺。為了要確保有公平的開始與結束，起點線和終點線到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

**起跑線** — 一條明亮且有色延展於兩竿 40 公尺的繩索須位於在從水邊緣 5 公尺處且在 1 號浮標中心處。

**終點線** — 介於兩面旗子中間相隔 5 公尺，位於在從水邊緣 15 公尺且在 9 號浮標的中心處。

**游泳路線**須由浮標標記(如圖表所指)，最遠到大約 170 公尺水深及膝處，水的距離視當時海洋情況作變化。

### 4.5.3 判決

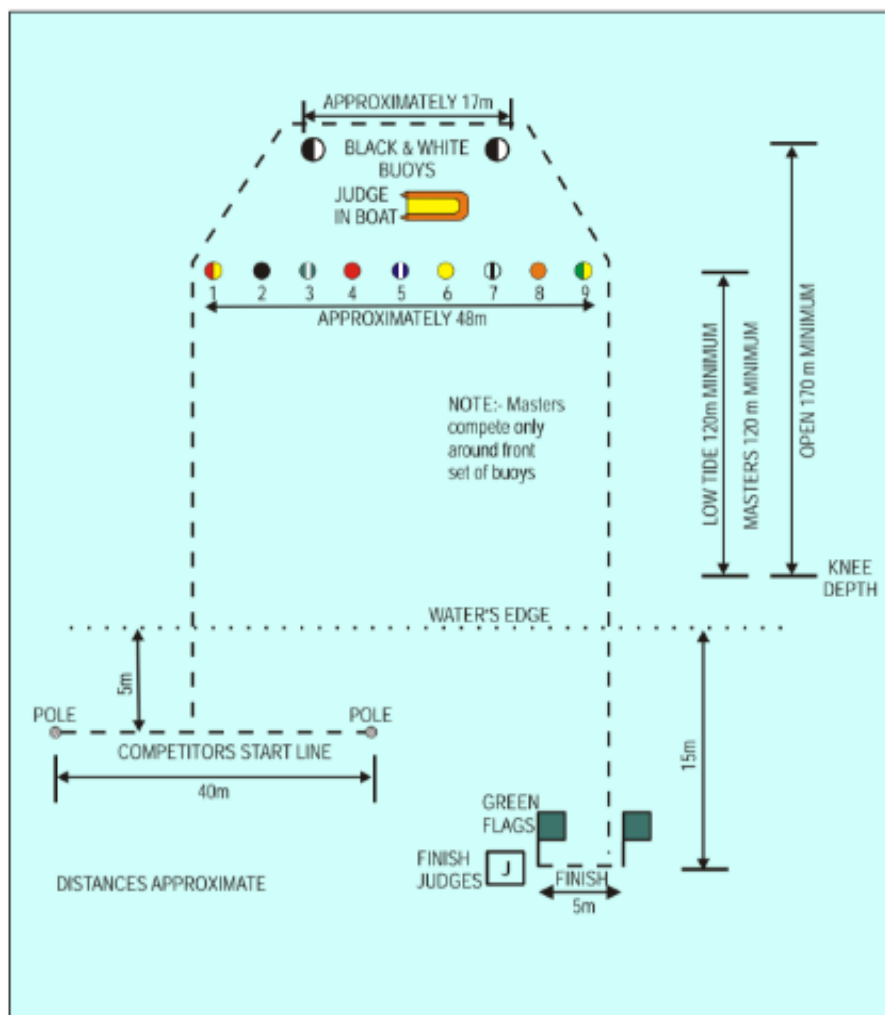
選手必須雙腳跨過終點線且身體呈現直立的姿勢，比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定。

裁判應觀察比賽進行且在終點線決定選手排名。

### 4.5.4 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 未能完成指定路線(DQ12)。



| 年齡組 | 大約距離         |
|-----|--------------|
| 公開賽 | 離最遠浮標 170 公尺 |
| 成人賽 | 離最遠浮標 120 公尺 |

#### 4.6 團體海浪游泳競賽

##### 4.6.1 比賽項目描述

選手從海灘的起點線開始跑向海浪，團隊 3 人繞著由浮標所圍出的路線游 400 公尺(成人競賽是 280 公尺)，游回岸邊並且超過終點旗就算完成比賽。

**排列:** 每對三人須臉部面向水邊緣線且排列在出發位置上，下一隊須排在第一隊的旁邊，以此類推。

當所有比賽隊伍聚集完畢，會下一指令要求選手面向比賽區域，在官方指令下靠近水邊緣的隊伍應是排縱向面向比賽區域，依序第二、第三和第四排。(該程序可在起跑線分配好每一隊)

**分數：**配分如下：第一名給 1 分，第二名給 2 分，第三名給 3 分，第四名給 4 分，分數越少即是獲勝者，若有兩隊或多隊都獲得相同分數，團隊中越多先完成比賽路線的隊員會獲得較高的排名。

所有完成比賽的選手應被記錄他們的名次和分數且計算。若有任何的隊伍失格，名次將會重新安排且重新計分。

如果海浪游泳和團體海浪游泳賽合併，不隸屬團隊中的游泳選手不應算分數，如此才能決定團體競賽的結果。

#### 4.6.2 路線

團體海浪游泳競賽路線如下方的圖表所示，為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線的一直線浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

#### 4.6.3 判決

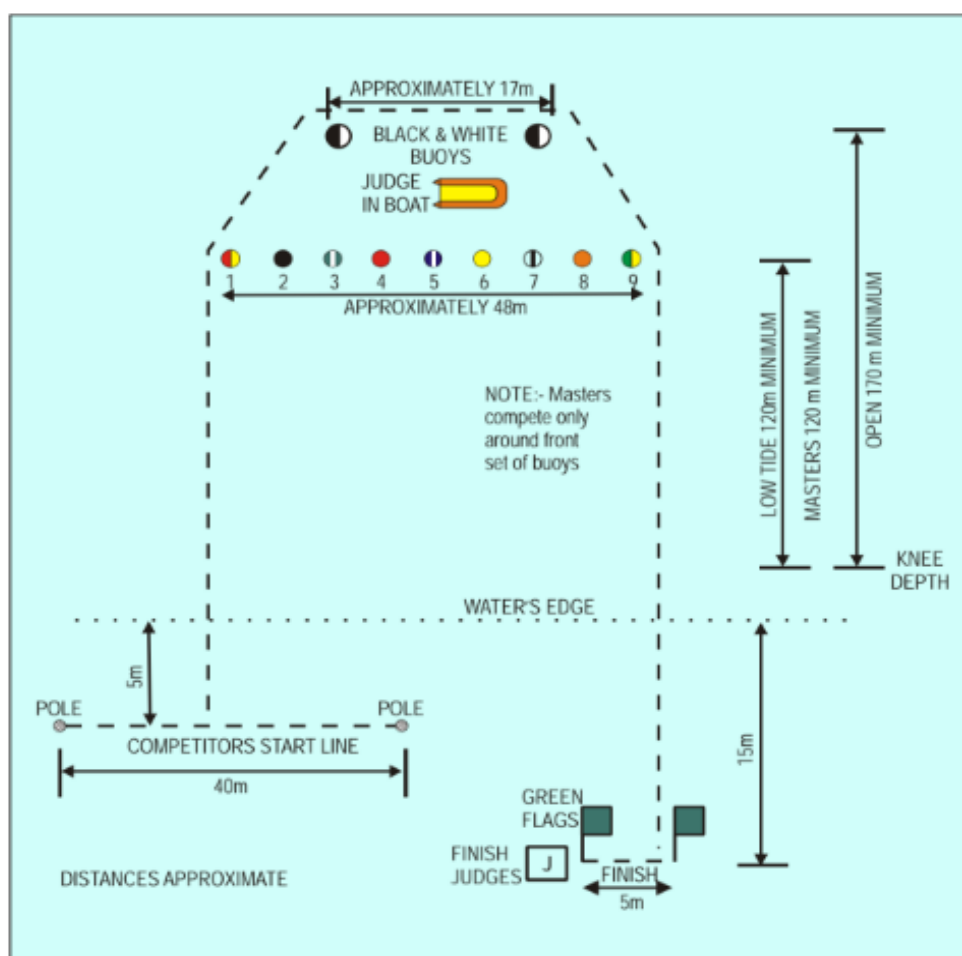
選手必須雙腳跨過終點線且身體呈現直立的姿勢，比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定。

裁判應觀察比賽進行且在終點線決定選手排名。

#### 4.6.4 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



#### SURF TEAMS RACE

| AGE GROUP | APPROXIMATE DISTANCE   |
|-----------|------------------------|
| Open      | 170 m to furthest buoy |
| Masters   | 120 m to furthest buoy |

| 年齡組 | 大約距離         |
|-----|--------------|
| 公開賽 | 離最遠浮標 170 公尺 |
| 成人賽 | 離最遠浮標 120 公尺 |

## 4.7 魚雷浮標救生

### 4.7.1 比賽項目描述 - 魚雷浮標救生

該項比賽中每隊有四名選手：一名「溺者」，一名背著魚雷浮標的泳者和兩名救者。

溺者須先游到 120 公尺指定的浮標、標誌處等待魚雷浮標游泳者來救援，當他們回到岸邊，剩下的兩名救者進到水中協助。該項目結束就是當第一位選手帶著溺者跨越終點線。

**a) 開始:** 該隊的四名選手要到達起跑線指定的地方，在開始的信號之前，背著魚雷浮標的游泳者須帶著裝備到靠岸邊的起/終點線就位，背魚雷浮標的游泳者須持著或套著魚雷浮標且手帶著蛙鞋，在跨越起跑線之前不可先穿蛙鞋。

出發信號開始，溺者就要進入水中且游到和碰到分配的浮標，當抵達也碰到浮標後需舉起另一隻手(垂直於水面)代表抵達的信號，隨後在水中靠海那面的浮標等待救援。

注意：浮標的定義只有浮標本身，不包括任何附加的繩索和/或皮帶。參賽者必須在發出信號前明顯地觸碰水線上方的浮標。

裁判長需決定方法，清楚指示溺者已碰觸到浮標。

選手須從分配的位置開始，若是游到錯誤的浮標將被取消資格。

**b) 背魚雷浮標的游泳者:** 當一有溺者抵達的信號且是從正確分配的浮標給出的信號，該游泳者就可跨越起跑線且帶著配備，游過(從沙灘上看過去的)左邊的指定浮標再到溺者靠海岸那面的浮標。救援者需安全且正確地將魚雷浮標環繞於溺者雙臂下再扣上 O 型環，溺者可協助於這一部分，帶著扣住魚雷浮標的溺者，選手在以逆時針方向繞過浮標拖帶溺者回到岸邊。

**c) 施救者:** 在原本背著魚雷浮標的游泳者開始拖帶溺者回岸邊後，在兩人的決定下後可以跨越起跑線入水協助游泳者將溺者帶回上岸。

溺者必須是以拖或帶的方式到達終點。

**d) 比賽結束**是依據選手胸部是否有超越線來判定，必須雙腳跨過終點線且身體呈現站立姿勢及仍須帶著溺者（不需要帶著魚雷浮標）。

### 4.7.2 備註

**a)** 所有隊伍成員必須從起跑線分配的位置開始。

- b) 不論任何理由，背魚雷浮標的游泳者和兩位救者事先跨越起跑線時，倘若他們在接力之前回到岸邊起跑線則不會被取消資格。
- c) 在開始時，要背魚雷浮標的游泳者須將魚雷浮標跟蛙鞋放在岸上的起/終點線上或拿在手上，魚雷浮標繩可先披上。
- d) 需正確的穿戴魚雷浮標，不論環住一隻手臂或環在胸前，皆依選手決定。
- e) 溺者可協助背魚雷浮標者固定魚雷浮標，不論是不是扣上魚雷浮標，但過浮標線後，魚雷浮標必須扣在溺者身上。
- f) 施救者必須安全地拖拉已將魚雷浮標環繞肩下且扣上 O 型環的溺者。
- g) 溺者被拖拉方式應於胸部不是胃部。
- h) 溺者在拖拉期間，可藉由踢水和划水於水面下前進，但不能用手臂划出水面的方式前進。
- i) 如果時間不夠，溺者可以協助走路或用跑步，以雙腳抬步方式。
- j) 只有背著魚雷浮標的游泳者可使用蛙鞋。救者不可使用任何裝備或蛙鞋。

### 4.7.3 路線

如接續的示圖，路程必須為 240m。為了確保公平的開始和結束，起始線和終點線與浮標的調準可依海水狀況由總裁判長斟酌改變。

- a) **起始/終點線:**一條明亮且有色延展於兩旗桿的繩索，大約長 48 公尺處於水邊緣，起跑線的浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。起跑線等同於終點線，如選手排在線上且在賽前確認魚雷浮標無法到達起跑線，則該線將會被移除。
- b) **游泳浮標**應在海浪游泳競賽中就安置好，選手才能有公平的機會注意到沙洲或凹處。

### 4.7.4 配備

**魚雷浮標、蛙鞋:** 看第 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魚雷浮標。

### 4.7.5 判決

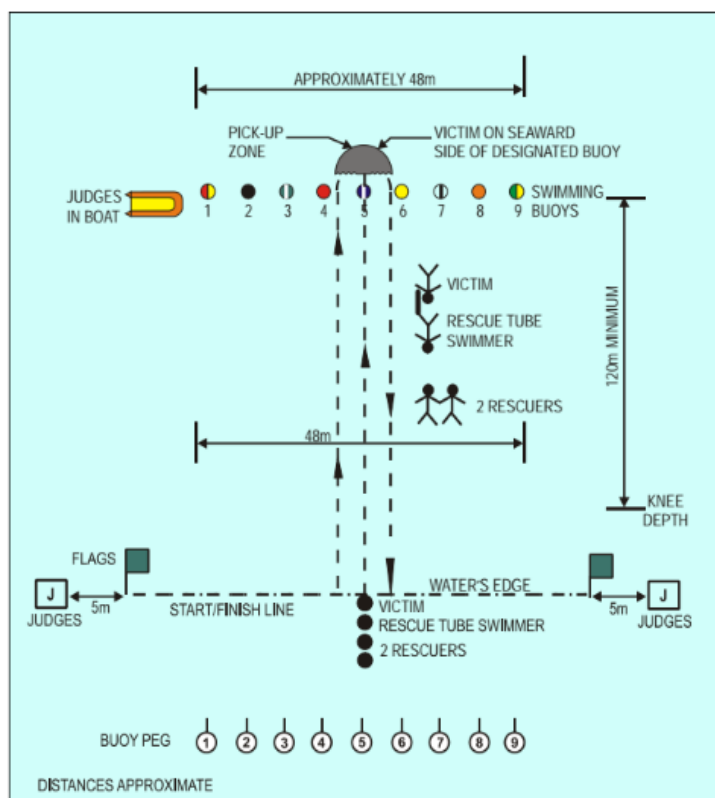
終點裁判應站在兩邊終點線末端旗桿距離 5 公尺處且要與旗桿站一直線；一在船內的路線裁判要與浮標排一直線，如下圖所示。

比賽期間的犯規紀錄被任一裁判向裁判長報備，裁判長應當依裁判的考量去裁決該犯規狀況。在船內的裁判觀察到犯規時，應在比賽結果公佈前向裁判長報備。

### 4.7.6 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 未能完成指定路線(DQ12)。



魚雷浮標救生

## 4.8 魚雷浮標競賽

### 4.8.1 比賽項目描述 -魚雷浮標競賽

魚雷浮標和蛙鞋應置於沙灘上，離水邊緣大約 15 公尺處有排一系列選手分配的浮標釘。

選手在距離水邊緣 5 公尺的起跑線就位，聽到開始的鳴聲信號響起後，選手跑向沙灘拿魚雷浮標跟蛙鞋且依他們的決定穿戴上配備，進入水中並游向且繞(從沙灘看過去左側)分配的浮標，之後折返回岸邊並跨越終點線。

比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定，且要穿著蛙鞋身體呈站立姿勢及將魚雷浮標背在肩上。

#### 備註：

- 在比賽開始前，依選手決定是否要將魚雷浮標和蛙鞋放在拾起線後。
- 魚雷浮標必須穿戴於肩胛骨或穿過一隻手臂。

### 4.8.2 路線

魚雷浮標競賽需依照魚雷浮標救生的規則進行，路線同魚雷浮標救生如下方圖表所示。

為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線的到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

### 4.8.3 判決

在船內的裁判要與浮標排一直線如圖所示；終點裁判應站在兩邊終點線末端旗桿距離 5 公尺處且要與旗桿站一直線。

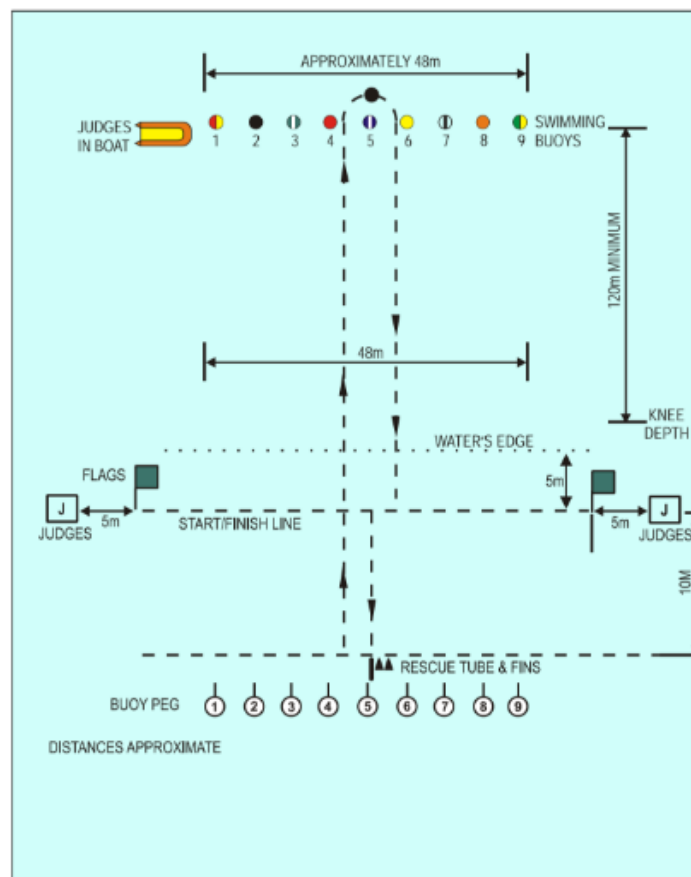
#### 4.8.4 配備

魚雷浮標:看第 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魚雷浮標。

#### 4.8.5 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格:

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



### 魚雷浮標競賽

#### 4.9 跑-游-跑

##### 4.9.1 比賽項目描述-跑-游-跑

選手從起跑線開跑，繞過折返旗子再進入水中游到浮標處，再繞(面向海的那邊)的浮標游，選手游回到沙灘後再跑到終點線前繞過折返旗子。

#### 4.9.2 路線

如下方圖表所示，比賽路線為選手要跑大約 200 公尺，游泳大概 300 公尺且再跑 200 公尺到終點。

#### 4.9.3 判決

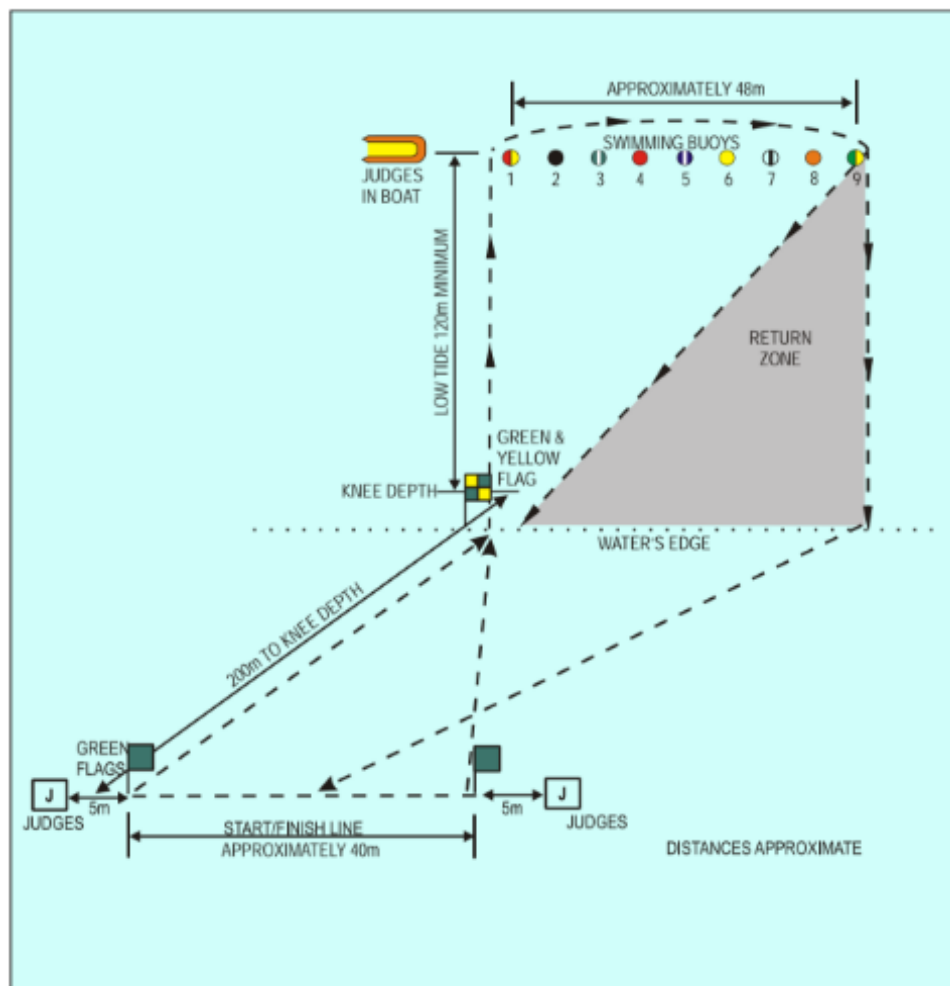
選手必須雙腳跨過終點線且身體呈現直立的姿勢，比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定。

裁判應觀察比賽進行且在終點線決定選手排名。

#### 4.9.4 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



跑-游-跑

#### 4.10 沙灘奪旗

##### 4.10.1 比賽項目描述

選手以俯臥的姿勢預備，起身後轉身跑去奪取一支插在沙中三分之一且大約相距 20 公尺遠的棒子(沙灘奪旗棒)。因棒子的數目少於選手，因此無法奪旗的人將會被淘汰。

選手在分配好的位置，每人在起點線上最少相距 1.5 公尺遠。

選手臉部朝下腳趾在起點線上，腳後跟或雙腳任一部份也一樣在起跑線上，手以上的部分含手掌到手腕都要貼著地後連頭一起撐起來，手肘必須向前延伸呈 90 度讓身體的中線、臀部和胃部都貼著沙灘，身體中線應與起跑線呈 90 度。

**備註：**選手可提高、壓平或壓縮開始區域。選手不可挖沙堆或不合理地改變沙灘傾斜度以利比賽開始。

選手可能在起跑線用腳趾來挖沙，在俯臥在沙灘上時藉由用手跟腳挖沙或俯臥後用腳挖沙。

選手必須遵守大會決定，若選手造成不合理地延遲到項目的開始將會被處罰。

#### 4.10.2 開始程序

沙灘奪旗的開始程序不同於第 4 章第 2 節的「開始」，對沙灘奪旗來說，開始要照著以下程序：

比賽開始前，編組人員應：

- a) 將選手依抽籤順序排好。
- b) 相伴的選手在起點區域時應確保他們是排在確切的順序。

裁判應當：

- a) 確認所有官方技術人員和設備都就定位。
  - b) 每場競賽的開始要以長哨音信號表示選手應當在起點線就定位。
  - c) 發信號給發令員告知選手已在掌控中。
- 發令員應站在選手視野之外。

#### 4.10.3 開始

當一有發令員下達「選手選手各就各位」的命令，選手應當做出如描述一樣的預備姿勢，聽到「低頭」的命令時，選手應立即將下巴放手上。

- a) 在靜止不動後全部選手呈穩定狀態，發令員就可吹哨示意比賽開始。
- b) 在聽到出發信號後，選手就可抬腳並衝去搶奪棒子。

#### 4.10.4 出發犯規

以下是沙灘奪旗項目中的出發犯規行為：

- a) 沒有在規定時間內遵守發令員的命令。

b) 在聽到發令員「低頭」命令後和比賽開始信號前，身體任何一部份離開沙灘或有任何預備開始的動作。

若有一選手被判失格或淘汰，剩餘的選手和棒子應重新排列但位置不重抽籤。直到有一個公平的開始，比賽才得以繼續進行。

#### **4.10.5 位置抽籤**

該項目會有位置的初步抽籤和每一回比賽後的抽籤。在準決賽和決賽若競爭者減到八位，在每一場比賽將會抽籤決定位置。

#### **4.10.6 選手數目的淘汰**

在預賽中，裁判應決定每場預賽中是否有一或兩位選手要被淘汰。在準決賽和決賽中，則不得淘汰超過三人。

#### **4.10.7 決賽**

決賽是兩位或多位選手拿到相同旗棒，而裁判也無法辨認誰的手先抓住棒子-不論手在棒子上的位置。同樣，如果沙灘上的棒子不見也會進行決賽，若很明顯棒子因選手而不見，終點裁判就要發信號(吹哨或口頭)示意棒子遺失，該場比賽就算結束。

#### **4.10.8 路線**

如下列圖表所示，比賽路線從起點線到棒子約 20 公尺，然後寬度是足夠提供 16 名選手每人間隔 1.5 公尺距離。

起點線的兩端各有 2 公尺高的旗桿。

沙灘上的旗棒應與起點線平行放置，那麼一來一條在兩個相鄰的選手之間的垂直線會通過旗棒的底部，換句話說，旗棒是排一列在棒子線上且等距於兩個相鄰的選手。

沙灘奪旗比賽區不能有任何瓦礫或碎片，若沙地表面偏硬，在比賽前就要將沙地耙鬆讓場地更為安全。

#### **4.10.9 配備及服裝**

**沙灘奪旗幟(棒子)：**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿。

#### **4.10.10 判決**

裁判或裁判指定人應當站在可完全監督的位置。

發令員和起點裁判應在起跑線的兩末端觀察比賽開始的違規，路線裁判應在路線的兩端觀察整個奔跑奪旗的過程和參與比賽是否有違規。

終點裁判應站在旗子後面的幾尺，取回成功奪取的選手手中旗幟以重新放回旗幟供下一倫選手使用。

#### **4.10.11 淘汰及失格**

在每一輪比賽或決賽的判決應在該項目中分開。每一部分的違規不應帶到和計算來反對選手後續參賽的部分。

有選手賽前違規或阻礙其他選手將被淘汰(不算失去資格)。

選手在比賽中遭淘汰可維持分數及比賽中的名次。但若遭到取消資格的話，便會失掉所有比賽中的排名。

**阻礙:**阻礙的定義為使用手、手臂、腳或腿去妨礙另一選手的前進。

選手可使用身體以改善他的位姿勢增加搶奪旗子的機會。選手能在對手面前使用肩或身體來施力，可不得使用雙手、雙臂、腳或腿去達到或維持該姿勢。

如果選手合法地取得較前面的位置也維持正常的跑步動作，在後方的選手則被迫要超前於領先的選手。選手可超越前面較慢的人。

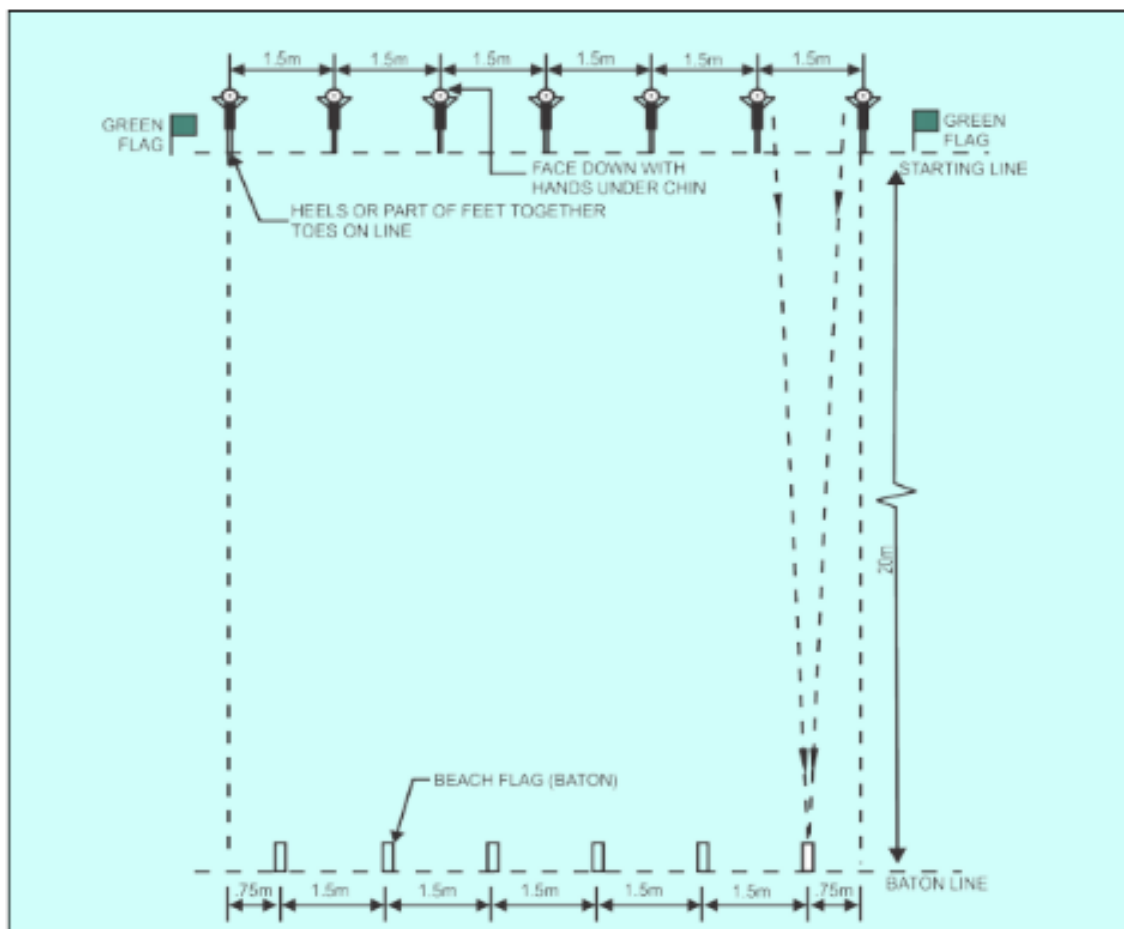
若有兩個甚至多位選手犯有阻擋，第一位使用手、雙臂、腳或腿的將被淘汰。

儘管阻礙條款，如果被視為選手破壞國際救生總會條例的執行或/和不公平競賽(看 2.13 違規行為)，選手將被取消資格。

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被消資格:

a) 未能完成指定路線(DQ12)。

b) 拿取或阻擋一個以上的旗幟- 如：躺在旗幟上或蓋住旗幟。(DQ11)



### BEACH FLAGS

| 年齡組 | 距離    |
|-----|-------|
| 公開賽 | 20 公尺 |
| 成人賽 | 15 公尺 |

## 4.11 沙灘短跑

### 4.11.1 比賽項目描述

選手在分配好的道次上就位。在聽到出發的信號後，選手跑 90 公尺(成人 70 公尺)的距離到達終點線。比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定且選手須身體呈現站立姿勢。

### 4.11.2 比賽開始

不允許有任何人為的出發阻擋，但選手可以在沙上挖洞或小丘來輔助出發。選手不得使用沙以外的物質輔助出發。選手可移平他們跑道上的沙。

### 4.11.3 路線

如下圖所示，沙灘短跑的路線從起點線到終點線共 90 公尺(成人 70 公尺)。20 公尺的決賽緩衝區距離設置在道次尾端。

場地應為矩形和方型，且確保所有的選手都是跑相同的距離，然後由 4 根長為 2 公尺高且清楚有色的旗桿標出場地。

**跑道**是由上色的繩索所分開，放置在沙灘上以協助跑者在路線上能保持直行。跑道寬度必須為 1.8 公尺，最少為 1.5 公尺。

十道是較為理想，但最少一定要 8 個跑道。

選手整場比賽都要在所屬跑道上跑。

**標號的木樁**是用來辨別跑道，應設置在出發標誌前和終點線的上方。

**集合線**應設置在出發標誌後方 5 公尺處與其平行，由 2 公尺高的旗桿標出。

#### **4.11.4 配備及服裝**

看第 8 章 – 設備與器材標準及檢查程序。短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿。

選手要求穿著有色的服裝以協助判決。

#### **4.11.5 判決**

裁判應當站在可完全監督的位置。

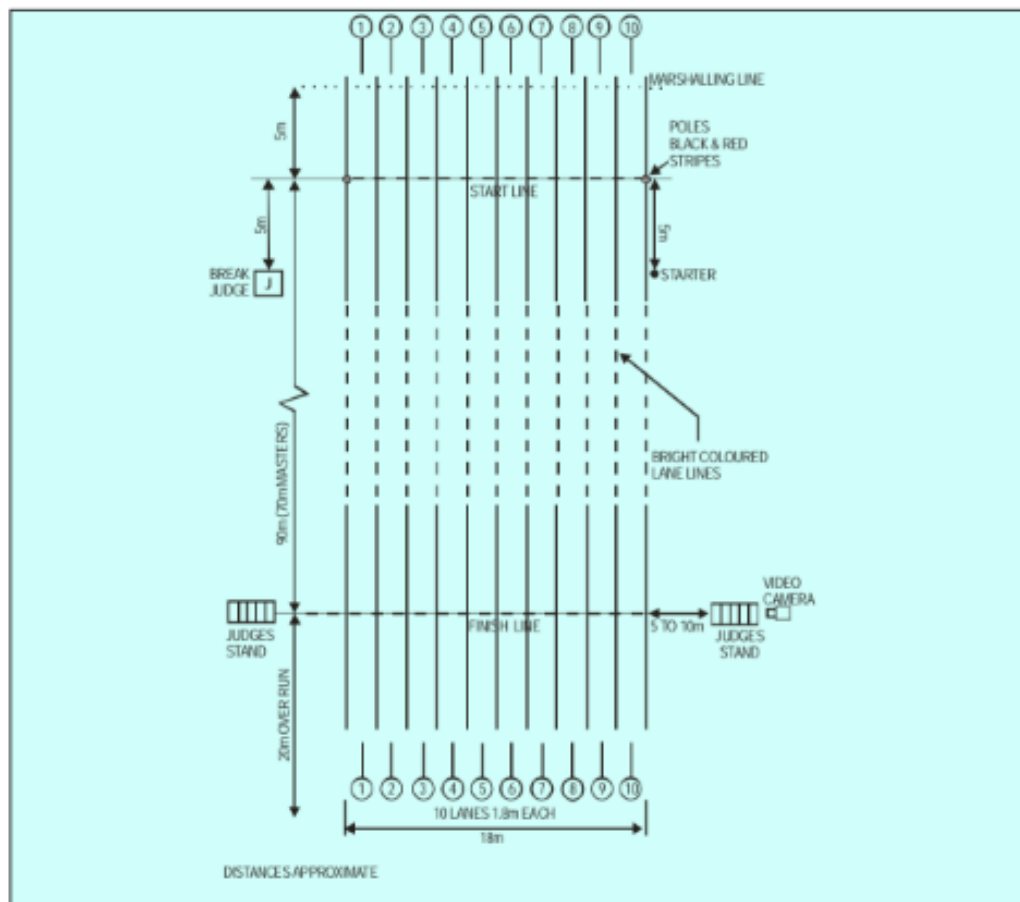
兩位路線裁判應確保選手有跑在規定路線上。

終點裁判要決定排名，選手的排名是依照他們胸部任一部份是否有超越線來判定且選手必須跨越終點線後身體應呈現站直立的姿勢。

#### **4.11.6 取消資格**

除了在第 2 章提到的規則，4.1 海洋競賽列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



| 年齡組 | 距離    |
|-----|-------|
| 公開賽 | 90 公尺 |
| 成人賽 | 70 公尺 |

## 4.12 沙灘賽跑

### 4.12.1 比賽項目描述- 2 公里

選手在沙灘上競賽 2 公里，共四個 500 公尺的賽程：

聽到開始信號後，選手沿著跑道左側前進（順時針或向右手邊），繞過轉折旗杆後共有 500 公尺的距離，接著再跑回到前方 500 公尺的起點旗竿。

選手繞過這些旗桿（順時針或向右手邊），回到之前繞過的轉折旗杆，然後再衝回並跨過終點線。

不允許故意推擠或阻撓其他選手前進。

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定且身體需呈現站立的姿勢。

#### **4.12.2 比賽項目描述-1 公里**

選手在沙灘上競賽 1 公里，共兩個 500 公尺且如上描述的賽程：

#### **4.12.3 路線**

路線(看 112 頁圖表)應設置在沙灘(在軟沙上，若可行的話)兩條與水邊緣平行的 500 公尺跑道。裁判應設置一個可替換的路線以當備用場地。

**起點線**應由一條在沙灘上標明的線或明亮有色且延伸於兩旗桿間的合成線；終點線由兩旗桿標出，裁判可決定起點線和終點線的長度。

**跑道：**路線應分成兩個平行於水邊緣線的跑道，跑道需用有色的圓錐、交通錐、膠布、旗幟或其他合適的材質分出。  
旗布或其他合適的物質 來標明。

轉折旗杆位在從起點算起到跑道末端 500 公尺處，負責路線劃分的人應設置一個轉折點。

#### **4.12.4 配備及服裝**

看第 8 章 — 設備與器材標準及檢查程序。短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

#### **4.12.5 判決**

裁判應在路線的一側，才能維持全盤視野的監督位置。

查看犯規者的裁判應在起點線五公尺遠處，在線上或另一邊線上，如果有犯規情形發生，查看犯規的裁判應向發令員告知選手犯規且給予一警告。

路線裁判要確保選手的在跑路線上沒有干擾其他選手。

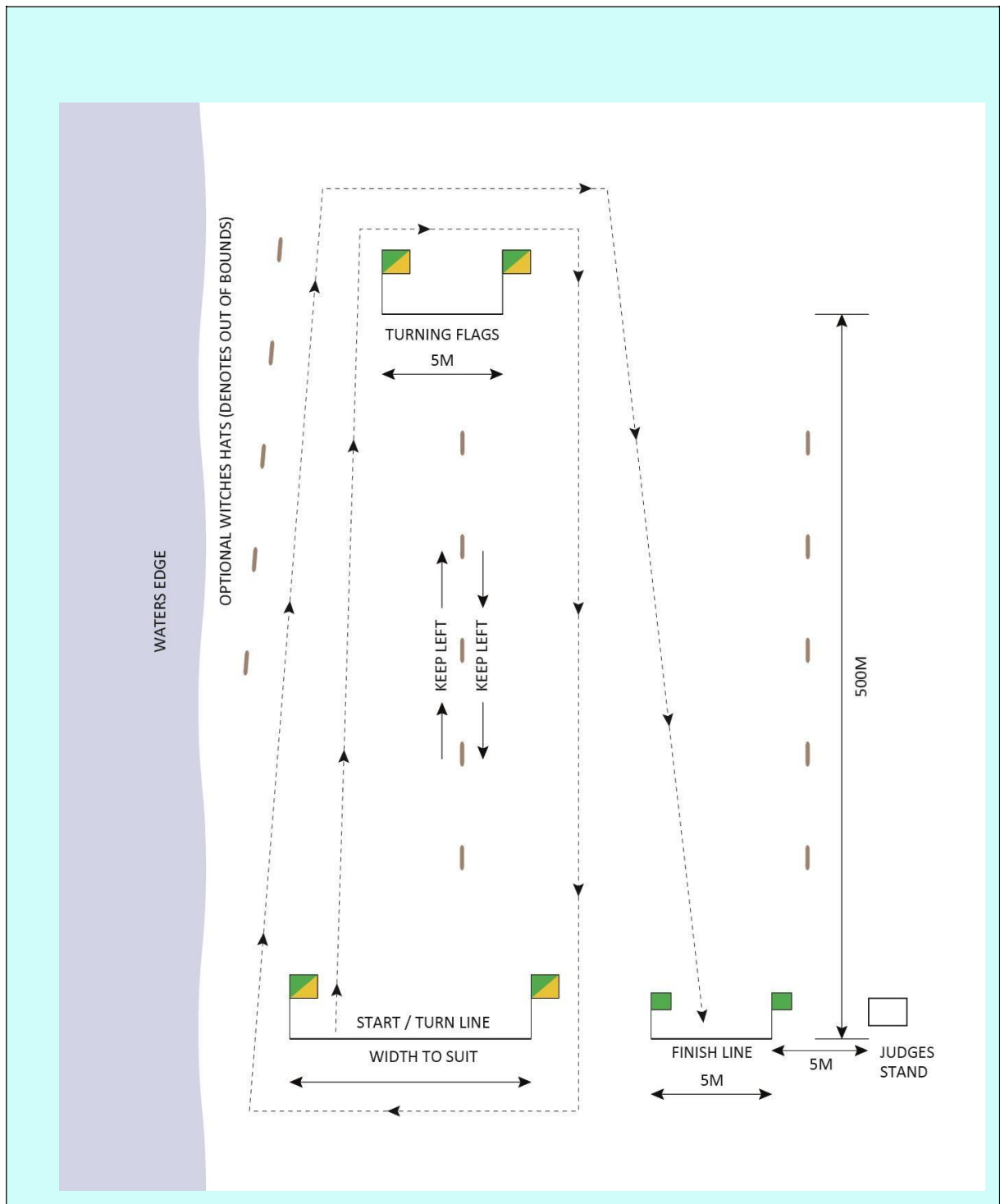
裁判應站在轉折旗旁確保不必要的推擠或阻撓發生。

終點裁判要決定排名。

#### **4.12.6 取消資格**

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



### 沙灘賽跑

| 距離   | 距離          |
|------|-------------|
| 1 公里 | 兩個 500 公尺賽程 |
| 2 公里 | 四個 500 公尺賽程 |

### **4.13 2 x 1 公里沙灘賽跑接力**

#### **4.13.1 比賽項目描述 – 2 x 1 公里**

兩位選手競跑共一公里，每一人各跑 500 公尺：

聽到開始信號後，選手沿著跑道左側前進（順時針或向右手邊），繞過轉折旗杆後共有 500 公尺的距離，接著再跑回到前方 500 公尺的轉折旗竿。第一位選手跑到第一根轉折旗（順時針或向右手邊）和第二位在轉換區(相關官方人員指定第一和第二根轉折旗)等待的選手接力。接力/交棒應在第一個轉折旗後和第二位選手繞過第二面轉折旗前執行。

第二位選手在跨越終點線前需完成相同的路線。

不允許故意推擠或阻撓其他選手前進。

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定且身體需呈現站立的姿勢。

#### **4.13.2 路線**

路線(看 115 頁圖表)應設置在沙灘(在軟沙上，若可行的話)兩條與水邊緣平行的 500 公尺跑道。裁判應設置一個可替換的路線以當備用場地。

**起點線**應由一條在沙灘上標明的線或明亮有色且延伸於兩旗桿間的合成線；**終點線**由兩旗桿標出，總裁判可決定起點線和終點線的長度。

**跑道：**路線應分成兩個平行於水邊緣線的跑道，跑道需用有色的圓錐、交通錐、膠布、旗幟或其他合適的材質分出。  
旗布或其他合適的物質來標明。

轉折旗杆位在從起點算起到跑道末端 500 公尺處，負責路線劃分的人應設置一個轉折點。

#### **4.13.3 配備及服裝**

看第 8 章 – 設備與器材標準及檢查程序。短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

#### **4.13.4 判決**

裁判應在路線的一側，才能維持全盤視野的監督位置。

路線裁判要確保選手的在跑路線上沒有干擾其他選手。

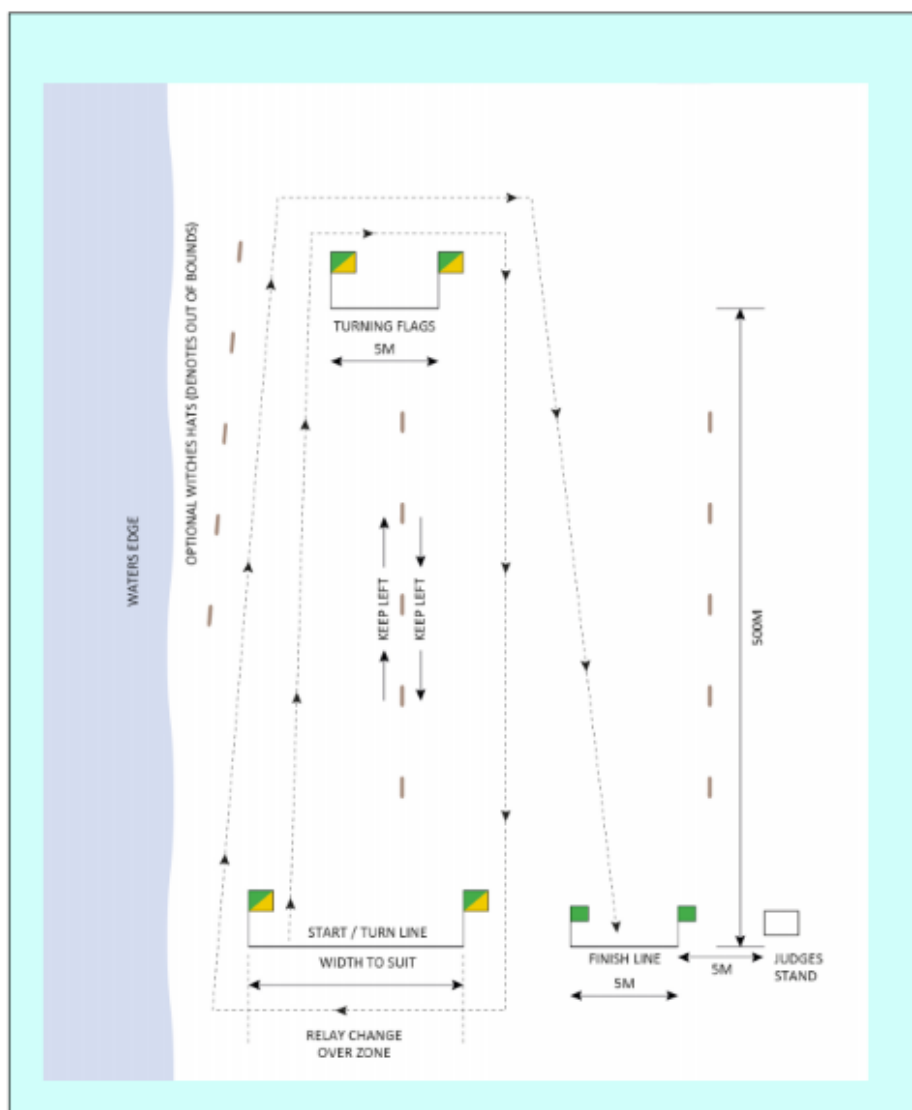
裁判應站在轉折旗旁確保不必要的推擠或阻撓發生。

終點裁判要決定排名。

#### 4.13.5 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



2 x 1 公里 沙灘賽跑接力

## **4.14 沙灘接力**

### **4.14.1 比賽項目描述**

一隊共四名選手(成人賽 3 名)以接棒方式完成 90 公尺(成人 70 公尺)的路線。起點處，2 名(成人賽 1 和 2 位成員)選手在分配好的路線末端就定位。

在開始之後，每位選手手握接力棒完成一段賽程後交棒給下一位，依照第一棒、第二棒、第三棒，直到最後一個跑者。所有的選手都必須完賽後身體呈站立姿勢。

選手不允許干擾其他選手前進。

### **4.14.2 比賽開始**

出發應像沙灘短跑一樣，第一位選手必須先就定位。

### **4.14.3 交棒**

接力棒以下列方式交棒：

- a) 選手必須拿著接力棒到前線才能交棒。(接力棒不得用丟的給下一位選手。)
- b) 接棒時，選手可依照接棒順序一、二、三去移動身體準備交棒，但如果在接棒前身體的任何部分或手就已經越過前線，將會被取消資格。
- c) 若在交棒的時掉棒，接棒者可重新撿起接力棒(須確認不會妨礙到其他選手)然後繼續比賽。
- d) 若接力棒是掉在其他跑道上，接棒者可重新撿起接力棒(須在不會妨礙到其他選手條件下)然後繼續比賽。

### **4.14.4 路線**

比賽路線同沙灘短跑，請看下圖。

### **4.14.5 配備及服裝**

接力棒和服裝:看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

選手要求穿著有色的服裝以協助判決。

### **4.14.6 判決/交棒**

一般來說，判決同沙灘短跑，裁判、路線裁和終點裁判等在起終點都是負責類似的職責。

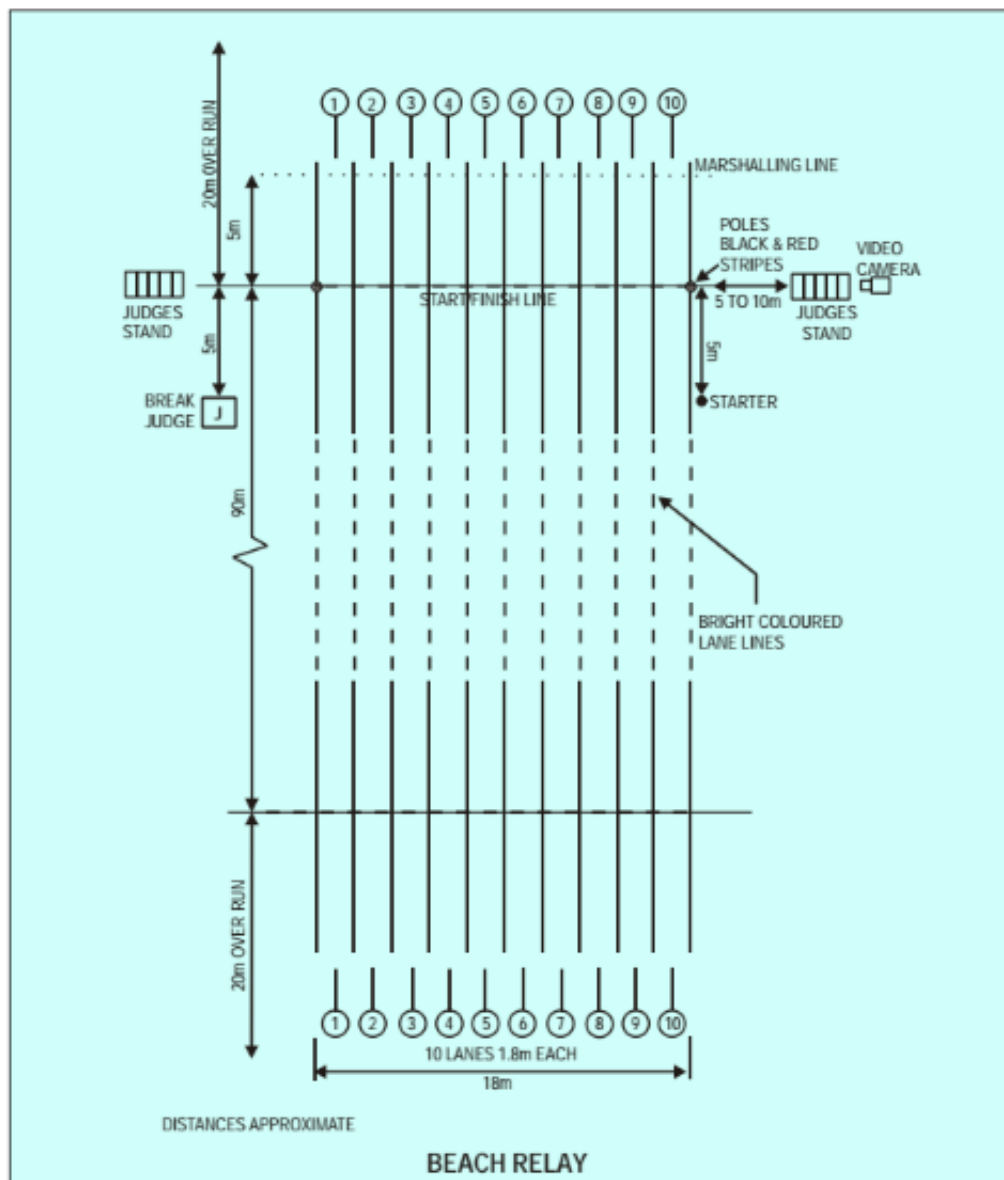
路線裁判應站在交棒線兩末端的地方，確認交棒時是否有犯規狀況發生。

路線裁判看到任何交棒時犯規的情形都應該向裁判長報備。

#### 4.14.7 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



| 年齡組 | 距離    |
|-----|-------|
| 公開賽 | 90 公尺 |
| 成人賽 | 70 公尺 |

## 4.15 救生橈競賽

### 4.15.1 比賽項目描述

選手須在水深及膝處穩住他們的救生橈且每位約相距 1.5 公尺。選手必須遵從發令員或檢查發令員關於救生橈排列在起點處的指令。

在開始的信號響後，選手划動救生橈並且繞著用浮球標示好的比賽路線回到終點，只要救生橈任何一部分越過水中的終點線即可，選手可以騎著、抓著或帶著救生橈。

a) 選手或許會與他們的救生橈分開或失去控制，但皆不算失格。為了完成比賽，選手必須帶著(或找回)他們的救生橈且從靠海那一面划回岸上再跨過終點線，這一路皆不能與救生橈或划槳分開。

b) 選手不准去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生橈或蓄意阻礙他們的前進。

**陸上出發和結束:** 如有狀況像是發令員不能給予公平的開始，應該使用陸上出發和/或結束。看下方：

### 4.15.2 路線

路線安排細節可在下方圖表詳看。

為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線的安排到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

**浮標:** 使用三個大小等同於 50 公升油桶:其中兩個為「轉折浮標」，相距大約 75 公尺(成人賽最短 300/250 公尺)，划行距離從低潮標記水深及膝處開始；第三個「頂點」浮標應設置轉折浮標中心處，並再向海面延伸大約 16 公尺，與轉折浮標形成一個弧形。

**起點線**不用特別在地上標出，但若有要求，須用兩根旗桿標出且固定，而起點線的中心將會與第一個轉折浮標成一直線。

**終點線**介於兩根旗子間，而這兩根旗子應豎立在看台、旗竿或其他合適的標的物上，讓救生橈用漂浮的方式結束比賽。終點線的中心會與第三個轉折浮標成一直線(要考慮到當時海浪狀況)。

### 4.15.3 陸上開始和陸上結束

陸上開始，選手須帶著他們的救生橈和槳在 2 公里起點竿依下水的位置排列好，離水邊約 5 公尺處，散開約 35 公尺。

開始信號響起，競賽者可以自行決定是否將自己的救生橈帶到水中，並按照圖示划救生橈。

陸上結束線應從沙灘到水邊緣距離算起約 15 公尺，長 20 公尺且線的兩端要有 4 公尺高的桿子標示，終點旗幟須與路線浮標相同的顏色。

- a) 選手必須划著救生橈繞過最後一個路線浮標，不會因在繞過最後一個浮標後的回岸路上與救生橈分開或失去控制而被取消資格
- b) 選手在越過終點線時不用划著救生橈或帶著槳。
- c) 比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定且身體需呈現站立的姿勢。
- d) 參賽隊伍的其一成員可在回程的路線上協助選手卸下救生橈及划槳。有總裁判長的認同，只要有登記參與比賽，非參賽成員可當協助者，
- e) 協助者應當：
  - 戴比賽的帽子
  - 穿主辦單位要求的特殊且能見度高的背心，當進到水深及膝處。
  - 確保自己和所卸下的配備不會阻礙到其他選手(否則會被判失格)。
  - 遵守官方人員的所有指示。

#### **4.15.4 配備**

**救生橈:** 看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手要替換救生橈或划槳須經過許可，可請求其他成員帶替換配備到水邊，但不能干擾其他比賽選手，選手必須從原本起始處重新開始。

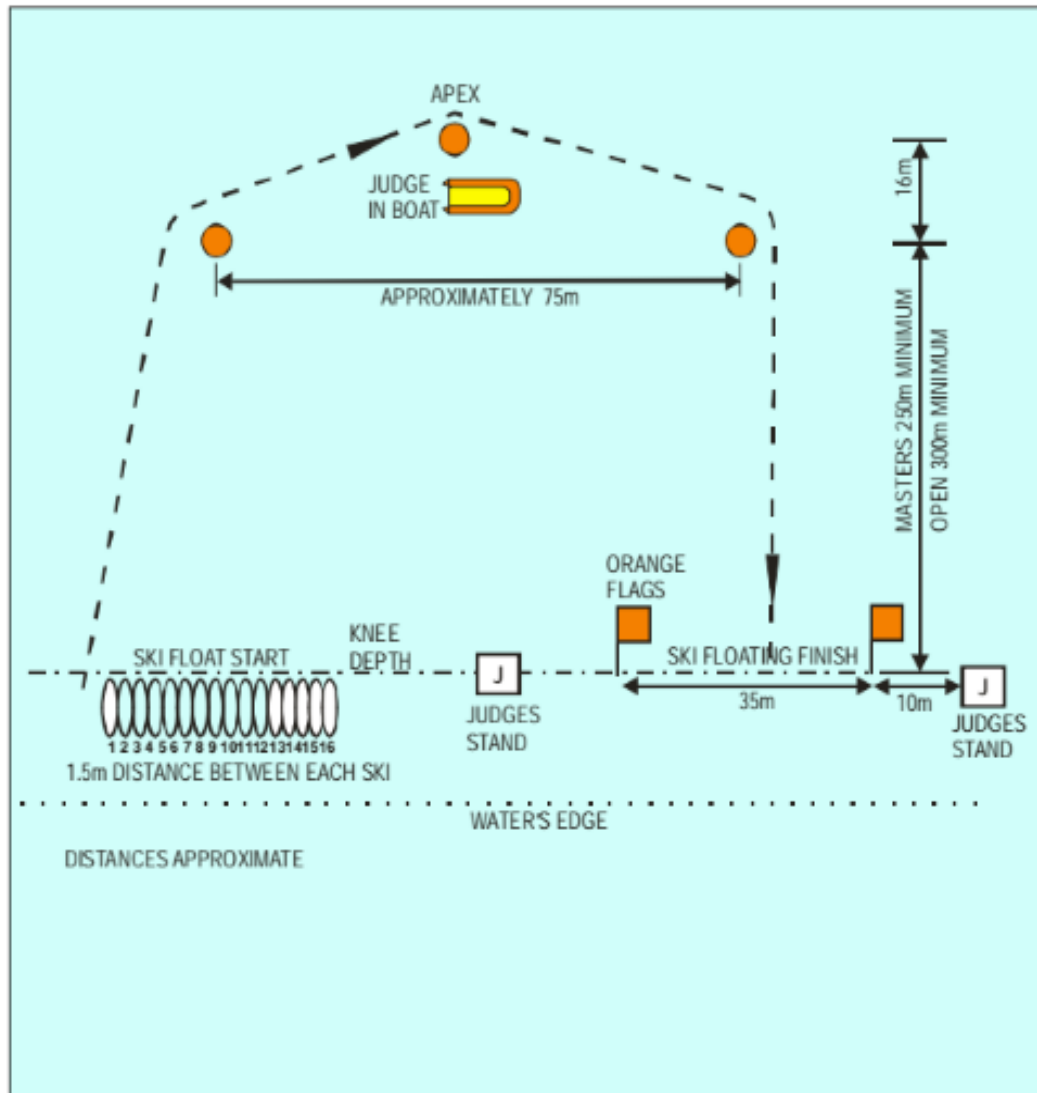
#### **4.15.5 判決**

裁判應觀察比賽進行且在終點線決定選手排名。

#### **4.15.6 取消資格**

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

- a) 未能完成指定路線(DQ12)。



救生橈競賽

## 4.16 救生橈接力賽

### 4.16.1 比賽項目描述

救生橈接力賽是同救生橈競賽規則執行。一隊由三名選手組成，可使用相同救生橈。

選手必須遵從發令員或檢查發令員關於救生橈排列在起點處的指令。

**第一位選手:**選手接力賽的第一賽程須在救生橈競賽開始且划槳繞過浮標，完成路線後，第一位選手留下他的救生橈（和槳），繞過二支轉折旗後交棒給在指定救生橈轉換線上的選手。

**第二位選手:**第二位選手完成相同路線，繞過二支轉折旗後交棒給在指定救生橈轉換線上的選手。

**第三位選手:**第三位選手完成相同路線，繞過二支轉折旗後，通過靠岸的那面旗幟且在兩面終點旗子中間結束。

選手在救生橈接力賽項目中必須從正確地分配位置開始。

每隊第一和第三個選手從隊伍抽到的開始位置出發，然而每隊第二位選手的出發位置則反序，例如:16 位選手競賽，有一隊伍抽到位置 1:第一位選手從下方 1 表格位置開始；第二位選手從則下方表格位置 1 開始。

|                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |   |       |
|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 1 <sup>st</sup> & 3 <sup>rd</sup> competitor's starting position | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | ...16 |
| 2 <sup>nd</sup> competitor's starting position                   | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1  |

選手不准去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生橈或蓄意阻礙他們的前進。

### 4.16.2 路線

路線安排細節可在下方圖表詳看。

在救生橈接力賽中，起點和交棒線都在水中。為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

### 4.16.3 配備跟服裝

**救生橈、船槳:**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。

a) 隊伍成員或其他經過裁判授權的成員必須確認使用的救生橈不會干擾到在比賽中的其他隊伍。救生橈應該盡快從水邊緣移開，以免造成擁擠或可能損壞。

b) 如果有一俱樂部要進入項目已超過一隊參加時，每隊必需穿著不同號碼或字母標示在他們的手臂、腿或帽子上。

#### 4.16.4 判決

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

a) 選手必須跨越終點線且身體需呈現站立的姿勢，比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定。

#### 4.16.5 控制救生橈

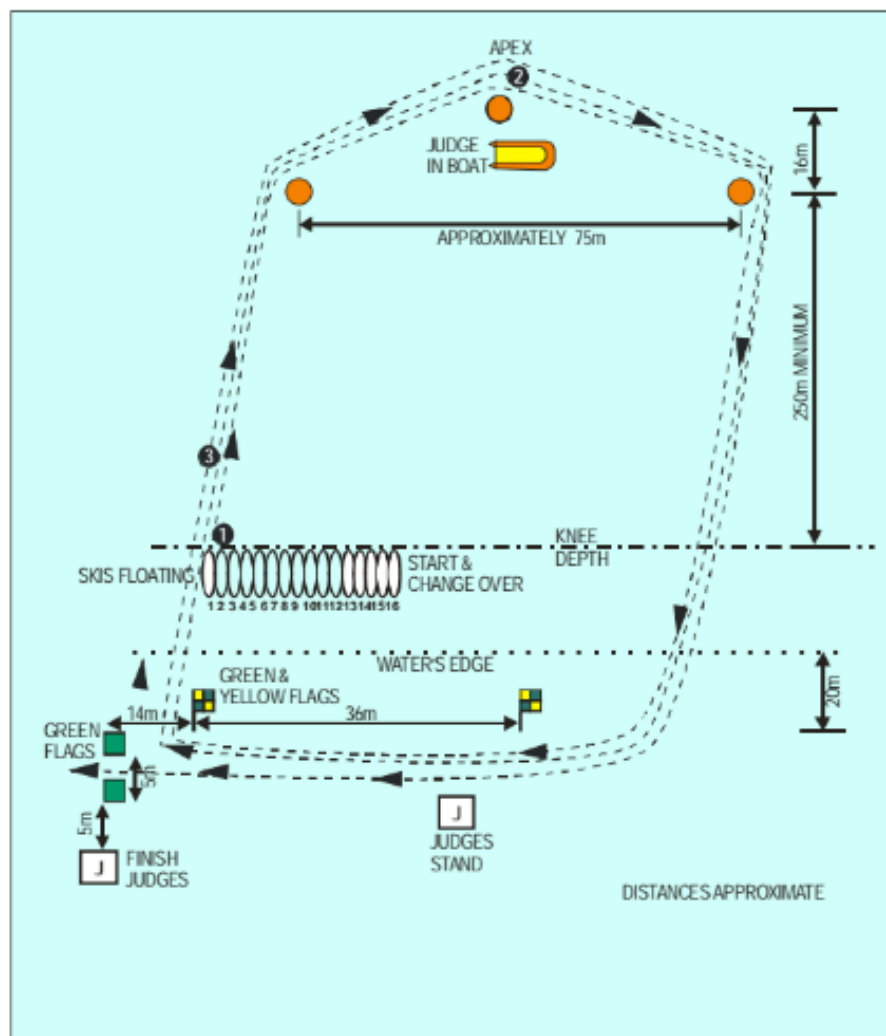
a) 選手在比賽中若無法控制或離開他們的救生橈或划槳，只要能重新拾回救生橈(和划槳)，並且繞過最後一個路線浮標完成比賽路線即可。

b) 選手必須划著救生橈繞過最後一個路線浮標，不會因在繞過最後一個浮標後的回岸路上與救生橈(和划槳)分開或失去控制而被取消資格。

#### 4.16.6 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



救生橈接力賽

## **4.17 救生板競賽**

### **4.17.1 比賽項目描述-救生板競賽**

選手須帶著他們的救生板站起點線上方或後面，與其他選手各有 1.5 公尺的分開距離。

聽到出發的信號後，選手入水，登上救生板划向由浮標標記的路線，回到岸上，跑過終點線。

選手不准去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生板或蓄意阻礙他們的前進。

### **4.17.2 路線**

路線安排細節可在下方救生競賽板圖表詳看。

為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

**浮標:**使用三個大小等同於 50 公升油桶:其中兩個為「轉折浮標」，相距大約 75 公尺，最短 250 公尺距離(同成人賽)，划行距離從低潮標記水深及膝處開始；第三個「頂點」浮標應設置轉折浮標中心處，並再向海面延伸大約 16 公尺，與轉折浮標形成一個弧形。

**起點線**用明亮顏色粗線繪出，應畫在從水邊緣算來 5 公尺處，長為 30 公尺由末端有兩根旗桿標記，起點線的中心將會與第一個轉折浮標成一直線，但這會因裁判考量當時海灘條件而改變，以利選手有條公平的通道去繞第一個浮標。

**終點線**應從水邊緣算來 15 公尺處，長為 20 公尺且線的末端有兩根長 4 公尺高的旗桿標記，終點旗幟須與路線浮標相同的顏色。  
終點線的中間應與第三個浮標對齊。不過，裁判長可以根據當時的海況調整。

### **4.17.3 配備**

**救生板:**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手要替換救生板須經過許可，並在起點線更換完成，可請求其他成員帶替換的救生板到起點線，但不能干擾到其他比賽選手。

### **4.17.4 判決**

比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定，選手在控制救生板時必須跨越終點線且身體需呈現站立的姿勢。

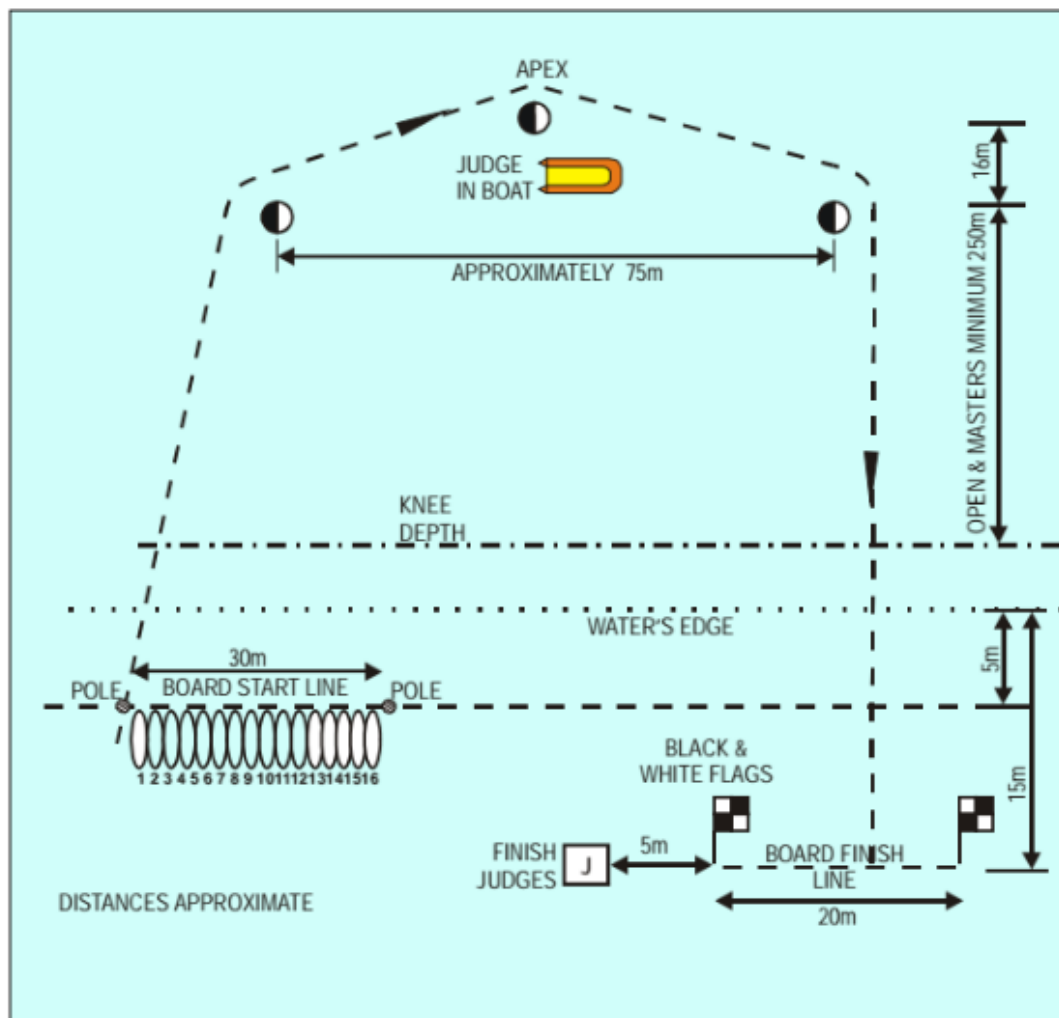
### **4.17.5 控制救生板**

選手在比賽中若無法控制或在路上離開他們的救生板，非必定會被判失格，為了完成比賽，選手必須重新拾回救生板並且在划著救生板同時從靠海的面跨越終點線。

#### 4.17.6 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



### 救生板競賽

#### 4.18 救生板接力賽

##### 4.18.1 比賽項目描述

救生板接力賽是同救生板競賽項目規則執行。一隊由三名選手組成，可使用相同救生槳。

**第一位選手：**開始如同救生板競賽且要完成由浮標標記出的路線，選手可能會離開他們的救生板(在繞浮標後的任何地方)，繞過 2 個轉折旗，交棒給在指定救生板轉換線上的第二位選手。

**第二位選手：**完成由浮標標記出的相同路線，繞過 2 個轉折旗，交棒給在指定救生板轉換線上的第三位選手。

**第三位選手：**完成相同路線，繞過一個轉折旗，再繞過靠海岸那邊的旗子，然後划到兩面終點旗中間結束。

第二和第三位選手在救生板接力項目中應雙腳跨板，不論是朝向陸地時或是在轉換線上等待交棒。

選手在救生板競賽項目中必須確認在對的分配位置上才可開始他們的賽程。

每隊第一和第三個選手從隊伍抽到的開始位置出發，然而每隊第二位選手的出發位置則反序，例如：16 位選手競賽，有一隊伍抽到位置 1：第一位選手從下方 1 表格位置開始；第二位選手從則下方表格位置 1 開始。

|                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |   |       |
|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 1 <sup>st</sup> & 3 <sup>rd</sup> competitor's starting position | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | ...16 |
| 2 <sup>nd</sup> competitor's starting position                   | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1  |

選手不准去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生板或蓄意阻礙他們的前進。

#### 4.18.2 路線

救生板接力賽路線安排細節可在下方圖表詳看。

為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

#### 4.18.3 配備跟服裝

**救生板：**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。

- 使用替換的救生板須經過許可，只要在起點線更換完成，替換的救生板可請求其他成員帶到起點線更換，但不能干擾到其他比賽選手。
- 隊伍成員或其他經過裁判授權的成員必須確認使用的救生板不會干擾到在比賽中的其他隊伍。救生板應盡快從水邊緣移開，避免造成擁擠或可能損壞。
- 如果有一俱樂部要進入項目已超過一隊參加時，每隊必需穿著不同號碼或字母標示在他們的手臂、腿或帽子上。

#### 4.18.4 判決

比賽結束是依據選手胸部是否有超越線來判定，選手必須跨越終點線且身體呈現站立的姿勢。

#### 4.18.5 控制救生板

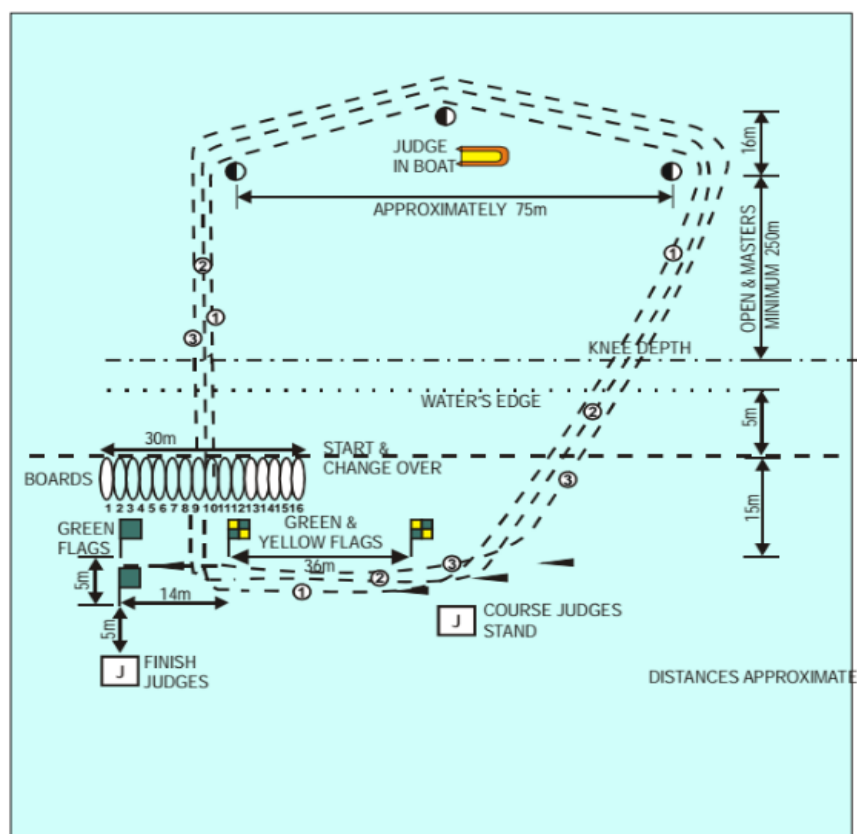
選手在比賽中若無法控制或在路上離開他們的救生板，只要能重新拾回救生板，並且繞過最後一個路線浮標完成比賽路線即可。

選手必須划著救生板繞過最後一個路線浮標，不會因在繞過最後一個浮標後的回岸路上與救生板分開或失去控制而被取消資格。

#### 4.18.6 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



救生板接力賽

#### 4.19 救生板救生

##### 4.19.1 比賽項目描述

在該項目中，其中一名隊員游大約 120 公尺到指定的浮球，做信號給第二位成員後，等待第二位隊員將自己救上救生板。兩人同時划向岸邊，然後帶著救生板跨越終點線。

a) 兩位選手必須從正確分配位置出發，選手游向錯的浮標並做錯誤的信號將被取消資格。

b) **第一位選手：**在沙灘起點線安排好的位置上就位，聽到出發的信號後，溺者先入水，游到且碰到指定的游泳浮標後舉起一隻手臂示意抵達，而溺者就在水中靠海那面的浮標等待。

注意：浮標的定義只有浮標本身，不包括任何附加的繩索和/或皮帶。參賽者必須在發出信號前明顯地觸碰水線上方的浮標。

c) 當溺者碰觸到浮標後，裁判可決定溺者所傳遞的信號是否清楚且能否接受。

d) **第二位選手：**看到溺者抵達信號時，救生板救者要從分配的位置跨越終點線入水，再划到水中溺者靠海那面的浮標，溺者必須一直接觸靠海那面的浮標，救生板必須在救起溺者前繞順時針轉(向右邊)，救生板會在救溺者的同時延伸到靠岸那面的浮標。

e) 溺者上岸後應讓自己處於救生板的前端或後端，在回岸時溺者可以助划。

f) 比賽結束是依據每隊第一位選手的胸部否有超越終點線且身體呈現站立的姿勢來判定，而救者跟溺者皆須在這過程一直接觸救生板。

g) 救生板上的救者在看到溺者信號之前不能出發，只要到時恢復正確起點位置等待溺者信號，任何理由跨越起點線跟轉換線將不會被取消資格。

h) 選手不允許去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生板或蓄意阻礙他們的前進。

#### 4.19.2 路線

路線安排細節可在下方圖表詳看。

選手必須以順時針方向划(向右邊)繞過指派的浮標，除非裁判在比賽前有其他的建議。

#### 4.19.3 配備

救生板: 看第 8 章 – 設備與器材標準及檢查程序。

#### 4.19.4 判決

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

#### 4.19.5 控制溺者或救生板

救者和溺者在回程中可能翻板，但只要在跨過終點線前上板即可。

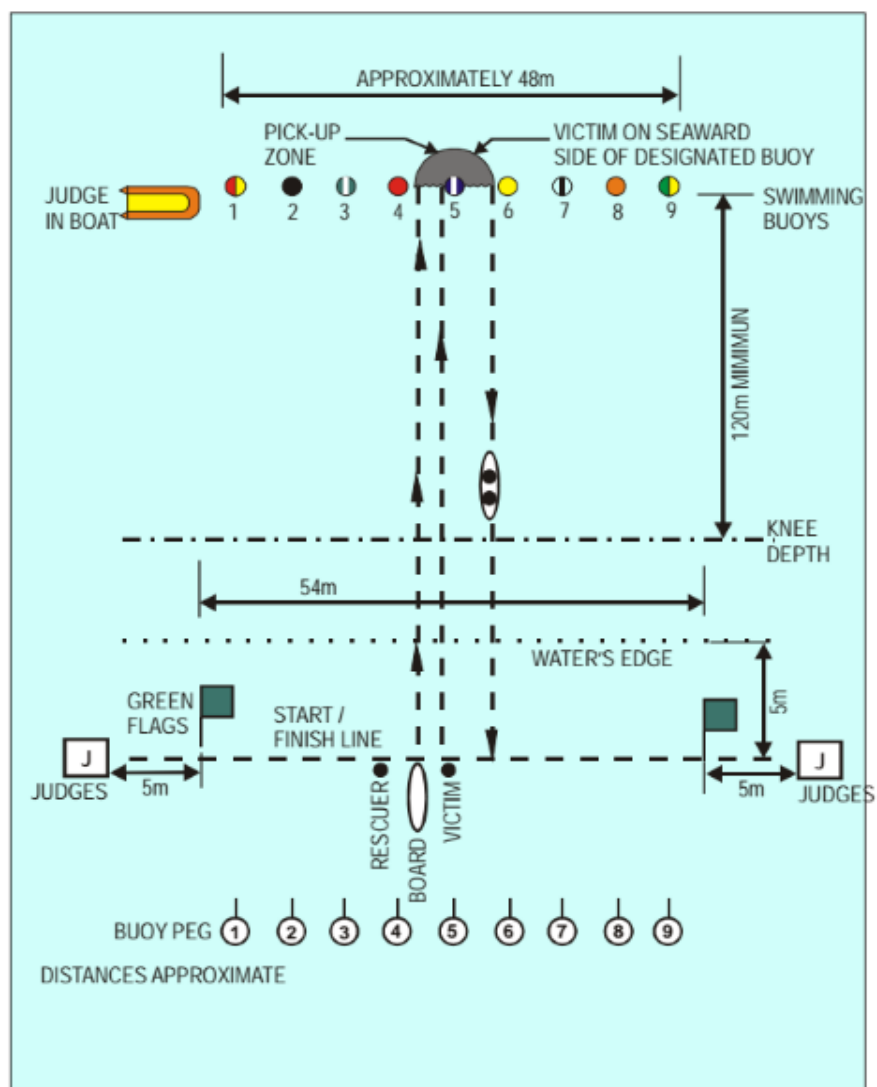
#### 4.19.6 救溺者

並沒有要求救生板要完全停在靠海那邊指定的浮標，但溺者必須從靠海那面接觸到救生板。

#### 4.19.7 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。



## 救生板救生

#### 4.20 鐵人項目 (男／女)

#### 4.20.1 比賽項目描述

選手將涵蓋約 1.4 公里的路線，包含游泳、救生板、救生橈和沙灘短跑賽程。

除本節所述的差異之外，每一項賽程條件通常是針對該項目的個別條件包括組成賽程的規則所要求。

賽程的順序應該再開始前抽籤決定，相同方法也決定於鐵普林接力賽上。

如果救生橈賽程為第一項，選手將採取典型的水中出發。

**開始位置:**選手必須從正確分配的沙灘位置開始船體(救生橈，救生板)賽程，在救生板與救生橈賽程的開始位置將是反序，例如:16 位選手競賽，若有一選手抽到位置 1:該名選手在將在一開始的船體賽程(救生板或救生橈項目)從位置 1 出發；反之，在另一個船體賽程(救生板或救生橈項目)將從位置 16 開始。

|                                                          |    |    |    |    |    |    |    |   |       |
|----------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| Competitor's 1 <sup>st</sup> craft leg starting position | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | ...16 |
| Competitor's 2 <sup>nd</sup> craft leg starting position | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1  |

**協助者:**參賽隊伍的成員協助選手。有總裁判長的認同，只要幫忙者有登記參與比賽。非參賽成員也可當協助者。

協助者應當:

- 戴比賽的帽子
- 穿主辦單位要求的特殊且能見度高的背心，當進到水深及膝處。
- 協助者應握住救生橈使其呈現漂浮狀況，按圖表或官方人員指示。
- 確保自己和所持有的配備不會阻礙到其他選手(否則會被判失格)。
- 遵守官方人員的所有指示。

#### 4.20.2 路線

浮標會安排在游泳、救生板和救生橈項目中，如下圖所示。

為了要確保有公平的開始與結束，起點線和終點線到浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

**浮標距離:**游泳浮標應該設置離及水深及膝低潮處最短 120 公尺遠。

救生板賽程浮標和救生橈賽程浮標應放置於大概 50 公尺和 100 公尺分別的在游泳浮標後，救生板賽程浮標的點應相隔大約 17 公尺，救生橈賽程浮標的點應相隔大約 50 公尺，在救生橈項目的「頂點」浮標會在向海面延伸 10 公尺。

**旗幟安排:**兩面旗子的座落點大約從沙灘上的轉折點 20 公尺遠，一面旗子應與二號浮標成一線，另一面則與八號浮標成一線。

兩面旗幟相隔 5 公尺遠且當作是終點線標誌。他們設置在水邊緣的右角處且大約離第一面轉折旗子 50 公尺遠。

**起點和交棒線：**起點和交棒線長大約 30 公尺，離海灘大約五公尺遠且中心點對到 1 號游泳浮標，兩端並使用兩公尺高的旗桿標示。

當救生板或游泳賽為第一項，起點和交棒線就當作是起點線，也可充當救生板賽程的救生板放置線，在比賽開始前選手不被求要跨越起點和交棒線。

**救生板路線：**救生板賽程從起跑線和交棒線出發到通過 1 號游泳浮標外側，繞過兩個救生板路線的浮標(黑白相間)，回沙灘的路上通過 9 號游泳浮標外側，再繞過兩支折返旗。

**救生橈路線：**救生橈賽程須帶著救生橈從救生橈漂浮位置出發(按照圖表路線)，繞過三個救生橈項目的路線浮標，回到沙灘再繞過兩支折返旗，選手必須經過所有浮標的外側，不得穿過游泳路線或救生板路線的浮標。

**游泳路線：**游泳賽程要從起跑線和交棒線出發，繞過游泳浮標，回到沙灘再繞過兩支折返旗。

**沙灘短跑路線跟結束：**該比賽應在選手完成所有賽程後才進行，比賽結束是選手要繞過一個轉折旗子，通過靠海那面的另一個，最後穿過兩面終點旗。

**注意：**選手在每一賽程的路線須以同方向繞過每個浮標和轉折旗。

**成人賽：**如果成人鐵人項目（男／女）游泳路線因當時海浪條件會超過 120 公尺，兩個單獨的浮標在長 120 公尺處以最小 10 公尺距離隔開，像這樣的狀況，標準的游泳路線將會使用在救生板賽程和救生橈賽程的第一跟第三個轉動浮標，在救生橈路線的「頂點」浮標會在向海面延伸 10 公尺。

#### 4.20.3 配備

**救生橈、划槳、救生板：**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。

a) **更換損壞的板橈：**救生板或救生橈在比賽過程中不得更換，除非損壞或變得不適航。隊員或協助者允許去幫忙更換損壞的板橈，但只限放板橈於在起點和交棒處。

b) **划槳：**遺失或損壞划槳只能在選手回到起點和交棒線時更換。

c) **配備移除：**為協助項目安全進行，隊員和/或協助者應移除在比賽路線中損毀或被遺棄的配備，以利其他選手不受阻礙前進。

#### 4.20.4 判決

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

比賽結束是依據身體需呈現站立姿勢且選手胸部是否有超越線來判定。

#### 4.20.5 接觸救生板/橈

選手必須碰觸救生橈或救生板一直到最後一個路線浮標，若從浮標處回程時和救生橈/板分開將不算失格，只要選手重新找回救生板/橈並且在每一賽程中一直接觸船體繞過最後一個轉動浮標完成比賽將不會懲罰。

#### 4.20.6 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。

#### 4.20.7 男/女鐵人(淘汰賽)

淘汰賽是傳統男/女鐵人項目的替代形式。

淘汰賽決賽的資格取決於傳統的預賽和另外的回合（如適用），以達到最終 18 個參賽者。

- 競賽1淘汰最後6名參賽者
- 競賽2淘汰最後6名參賽者
- 競賽3(決賽)剩餘6名參賽者

**注意：**在某些情況下，淘汰賽第一場比賽中，有可能多於或少於 18 個的參賽者。不過，第二輪淘汰賽則是以 12 名選手為起點。

**注意：**如果開始時參賽者少於 13 人，裁判長應提前通知前兩場比賽會淘汰的選手人數。

初賽抽籤將決定第一場比賽的順序，每場比賽的勝者選擇順序和他們下一場比賽的開始位置。

每場比賽之間將有 5 分鐘的休息時間，從比賽的獲勝者穿越終點線開始算起。這次可根據條件由組織者自行決定，並在最終賽之前通知。

男/女鐵人淘汰總決賽規則應與傳統的男/女鐵人項目相同，除以下情況：

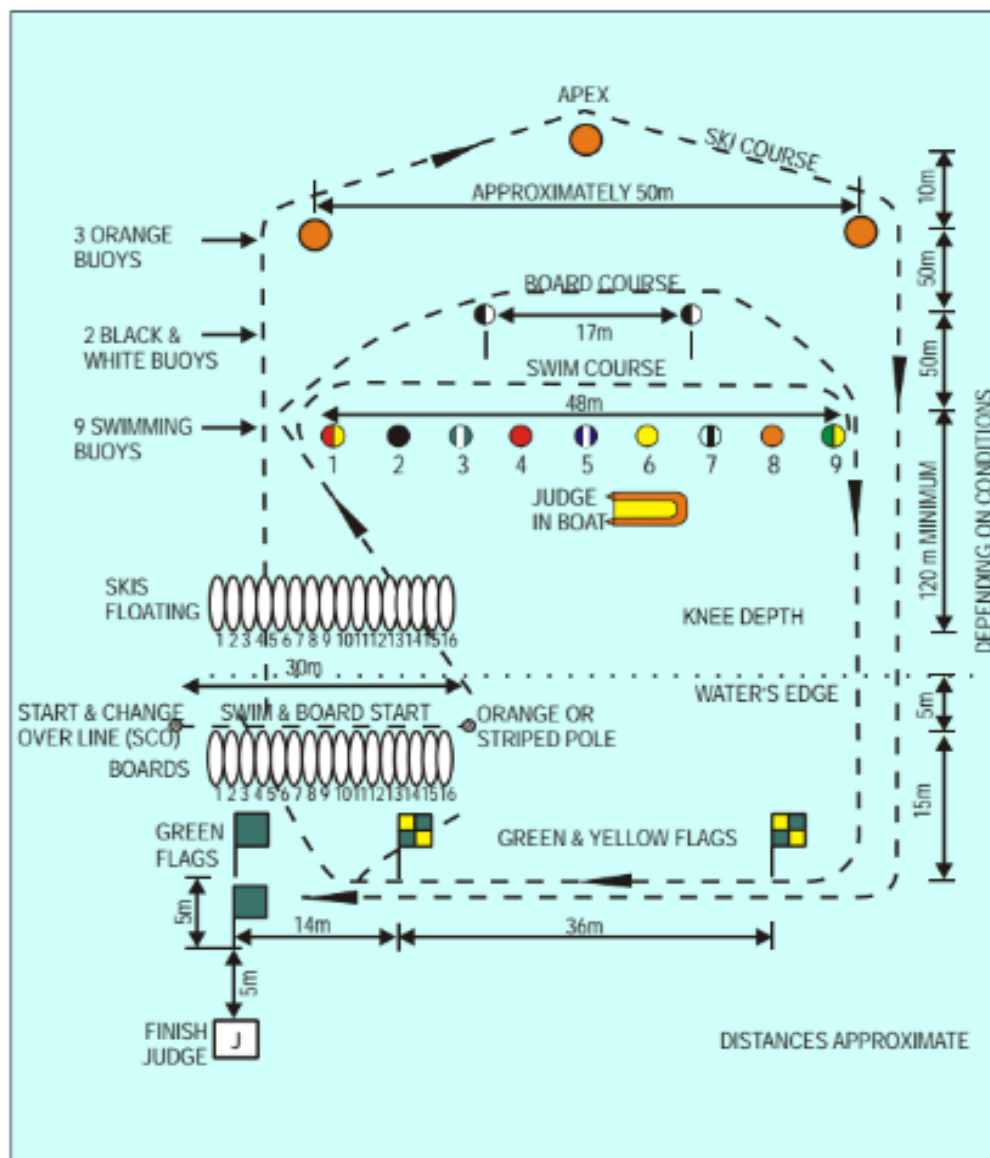
- 參賽者應從距離水邊約 25 米距離排開一直線（海灘條件允許）。處理人員將每個賽程的救生板和救生橈在距離水邊約 5 米的沙灘上放置成一直線，處理人員也需將其從賽場上移走。
- 最終排名和得分取決於被淘汰時的分數。
- 為了促進觀眾、大眾、媒體和贊助商的興趣，也可以使用特殊的音頻和視頻，包括交棒和終點拱門，大型水上浮標，特殊的沙灘折返標記/旗幟和海灘看台。不同的海灘會導致賽程稍長或稍短。

**注意：**當比賽發生在相對“平靜的水上”的場地時，又特別是獨立比賽時，可能會

用“M”形賽替代。在這種情況下，路線應以門口公告的方式通知，包括路線圖和每個賽程的大致距離。參賽者若未能正確完成賽程，包括錯過折返浮標或標誌應遵守以下規定：

- 如果是在第一輪比賽中發生錯誤，選手將被取消比賽資格並分配最後的名次和相關的分數。
- 如果錯誤發生在淘汰賽的第二場或第三場比賽中，那選手將在那一場被取消資格並分配名次。這是因為選手已經勝過已被淘汰的人員

比賽獲勝者是在第三次（最終）淘汰賽中第一個正確完成的選手，無論他們在前兩次淘汰賽中名次為何。



鐵人項目（男／女）

## 4.21 海洋接力賽

### 4.21.1 比賽項目描述

一隊四名選手(1 名游泳者，1 名划救生板，1 名划救生橈和 1 名跑者)涵蓋所有路線，每一項比賽的開始位置由抽籤決定順序。

賽跑都是最後的賽程，如果救生橈賽程為第一項，選手將從典型的水中出發。

(**成人賽:**一隊三名選手-1 名游泳者，1 名划救生板，1 名划救生橈，在成人海洋接力賽中沒有賽跑的賽程。)

每一項目的賽程同要求個人狀況一樣，其中所規範的一些規則包含：救生橈競賽、救生板競賽、海浪游泳和沙灘短跑。

為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線的一直線浮標排列會因裁判考量當時海灘條件而改變。

選手在救生橈接力賽項目中必須從正確地分配位置開始。

注意：第二和第三個選手接棒後不需越過開始/交棒線再進入水中。

救生板與救生橈賽程的開始位置將是反序，例如:16 位選手競賽，若有一選手抽到位置 1:該名選手在將在一開始的船體賽程(救生板或救生橈項目)從位置 1 出發；反之，在另一個船體賽程(救生板或救生橈項目)將從位置 16 開始。

|                                                          |    |    |    |    |    |    |    |   |       |
|----------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| Competitor's 1 <sup>st</sup> craft leg starting position | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | ...16 |
| Competitor's 2 <sup>nd</sup> craft leg starting position | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1  |

下方的比賽項目描述假定順序為：游泳—救生板—救生橈—跑步，路線方向是順時針。

**游泳賽程:**從沙灘開出發，泳者入水，沿著游泳路線的浮標游，回到岸上，跑過兩面轉折旗並交棒給救生板划者，該名划者帶著救生板，腳站著或在靠岸那面的起始/交棒線上等待。

**救生板賽程:**救生板划者帶著救生板入水，通過 1 號游泳浮標外側，繞過兩個救生板路線的浮標(黑白相間)，回沙灘的路上通過 9 號游泳浮標外側，再繞過兩支折返旗，然後越過起始/交棒線交棒給拿著救生橈和划槳等在水深及膝的救生橈划者。

在回程路上，救生板划者可將救生板留在水邊緣處。

**救生橈賽程:**救生橈划者繞過救生橈路線的浮球後折返到岸邊，交棒給在水邊或水中等待的跑者。

划槳手必須通過浮標的外側，不能穿過游泳路線或救生板路線的浮標。

交棒點由團隊自己決定，只要再繞過最後一個游泳路線浮標後到第一面轉折旗前。

**跑步賽程:**跑者繞過第一面轉折旗，通過另一面靠岸那邊的旗子，然後在兩面終點旗跨越終點線。

**注意：**從最後一個折返浮標到海灘上的第一個轉彎旗幟，任何地方都可以交棒。所有交棒都必須在水面以上才看的到。

除此之外，跑者可進入水中交棒給即將過來的選手，可以涉水、從底部竄上水面、追浪或者跑向折返旗，但是不允許在任何時間游泳（在追浪或浪壁上時也不可有划手的動作）。

#### 4.21.2 配備

**救生橈、划槳、救生板:**看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。每一隊至少要預備一救生板和救生橈。

團隊成員應分別放置他們不同的配備鄰近於出發位置。

**配備移除:**為協助項目安全進行，隊員和/或協助者應移除在比賽路線中損毀或被遺棄的配備，以利其他選手不受阻礙前進。

協助者應當：

- 戴比賽的帽子
- 穿主辦單位要求的特殊且能見度高的背心，當進到水深及膝處。
- 確保自己和所持有的配備不會阻礙到其他選手(否則會被判失格)。
- 遵守官方人員的所有指示。

**服裝:**在沙灘短跑路線中，短褲和襯衫必須符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿。

#### 4.21.3 判決

裁判應站在終點線上觀察整場比賽的進行且決定選手排名。

比賽結束是依據身體需呈現站立姿勢且選手胸部是否有超越線來判定。

#### 4.21.4 接觸救生板/橈

選手必須碰觸救生橈或救生板一直到最後一個路線浮標，若從浮標處回程時和救生橈/板分開將不算失格，只要選手重新找回救生板/橈並且在每一賽程中一直接觸船體繞過最後一個轉動浮標完成比賽將不會懲罰。

#### 4.21.5 取消資格

除了在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是失格之舉，以下行為將會被取消資格：

a) 未能完成指定路線(DQ12)。

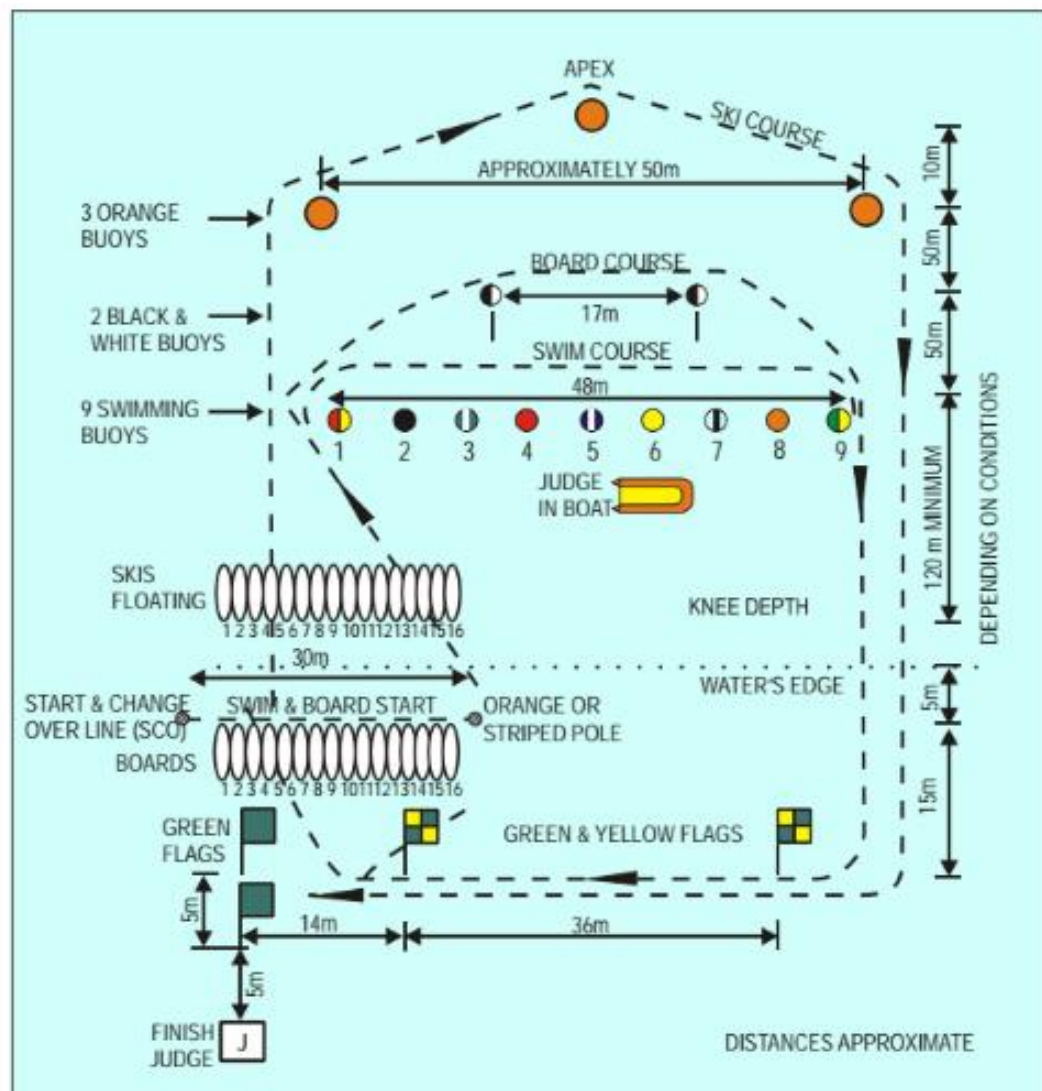
### 4.22 海洋救生接力

#### 4.22.1 比賽項目描述

海洋救生接力賽是由海洋接力賽延伸出來的。所有的條件和規則都是根據海洋接力賽，但這個活動是一整套游泳、救生板、救生橈和跑的順序進行。

**注意：**當比賽發生在相對“平靜的水上”的場地時，又特別是獨立比賽時，可能會用“M”形賽替代。在這種情況下，路線應以門口公告的方式通知，包括路線圖和每個賽程的大致距離。

在救生世界錦標賽，海洋救生接力賽歸類為男女混合項目，每隊應有兩名男性和兩名女性。賽事管理委員會應進行抽籤來決定男女賽程。



海洋人接力賽

### 海洋項目取消資格代碼 一般

| 代碼和取消資格規定 Code and Disqualification                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 項目   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. 沒有依據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，如果選手、團隊、或協助者被視為以不公平的方式完成比賽，以不公平方式完成比賽包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 承認犯有違法使用興奮劑或相關禁藥</li> <li>● 假冒其他選手</li> <li>● 試圖在賽事或位置作廢選票或抽籤</li> <li>● 在同一個人項目中參賽兩次</li> <li>● 在同一賽事不同隊伍裡參賽兩次</li> <li>● 故意妨礙他人路線以利自己得分</li> <li>● 推擠或妨礙另一選手的協助者以此阻他/她的前進</li> <li>● 接收身體上或物質上的外在幫助(而不是口頭或其他指示)</li> </ul> | 所有項目 |
| 3. 選手若因遲到未到編組區報到將不允許參賽                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 級總決賽除外                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 所有項目 |
| 5. 活動中有牽涉到為參與比賽的人蓄意破壞集合場地、住宿地方或偷人錢財將被取消資格。                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 所有項目 |
| 6. 勾結裁判會導致失去比賽資格                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 所有項目 |
| 7. 所有選手在比賽出發信號發出前開始將會被取消資格(如:開始比賽動作)，沙灘奪旗除外，選手是直接遭除名                                                                                                                                                                                                                                                                          | 所有項目 |
| 8. 未能在合理時間內遵守發令員指令                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 所有項目 |
| 9. 選手在發令員發出第一個的指令後，在比賽中以聲音或其他方式干擾其他選手將會被取消資格(或遭除名-沙灘奪旗)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 所有項目 |
| 10. 開始不是從分配的位置或線上出發                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 所有項目 |
| 11. 拿取或阻擋一個以上的旗幟-如:躺在旗幟上或蓋住旗幟                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 沙灘奪旗 |
| 12. 未能完成指定路線                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 所有項目 |

# 國際救生總會 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

## 第五章 模擬救生反應競賽



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## **模擬救生反應競賽**

### **教練、參賽者、裁判、技術裁判規範指南**

#### **模擬救生反應競賽**

模擬救生反應競賽(SERC)是為測試主動性、判斷力、知識，以及一個由四位救生員組成的團隊能力。在隊長的領導下，團隊須將救生技巧應用於一個未知的模擬緊急情況。比賽進行時間為二分鐘。

每個團隊應對相同的狀況，並由相同的裁判評分。必須竭盡所能每個團隊所處理的狀況是相同的。

模擬救生反應競賽不分男女組別，小組可以由任何比例男性或女性組成。

#### **5.1 模擬救生反應競賽之一般規則**

- a) 團隊管理者和參賽者有責任熟悉比賽時程表、規則和程序。
- b) 如果小組延遲向召集處報告，就不能參加模擬救生反應競賽。賽事可以在前一天或當天進行編組，協助組織者確定需要多少回合賽次。
- c) 主裁判長應決定比賽是以賽次、前八強賽還是決賽進行。
- d) 小組的順序應由主裁判批准的抽籤方法確定。
- e) 任何書面的禁止指令，用於緊急情況的管理，都必須用英文書寫。每個小組可以帶一個額外的人員進入禁止區，提供英語指示口譯/翻譯。這個人與隊伍一起待在禁止區。  
  
注意：組織者應該留有足夠的時間給口譯或書面指示。
- f) 選手應在比賽開始前的指定時間迅速到禁止區報到。在比賽開始時，隊伍如有缺席將被取消比賽資格(DQ3)。
- g) 選手應小心對待和處理受害者：言語和身體傷害是不必要和不適當的，可能會受到處罰或取消資格(DQ10)。
- h) 選手可能佩戴矯正眼鏡，如眼鏡和隱形眼鏡。若遺失此種配戴品不能成為抗議或上訴的理由。不允許使用矯正護目鏡或面罩。
- i) 主裁判可以自行決定是否允許使用於預防，醫療，治療或運動機能目的的運動膠帶，只要不會因此而提供任何競爭優勢。
- j) 隊員必須佩戴國家或俱樂部的帽子。如果在比賽開始後球員遺失帽子，只要人員能夠確定參賽者正確地完成了比賽，選手則不須被取消資格。
- k) 比賽場地不得有其他個人物品或設備（如手錶、電話或任何其他通訊設備、護目鏡、口罩、鰭板），競爭對手可能需要移除可能對救助者或受害者造成傷害的首飾。
- l) 裁判的分數不可抗議。

### 5.1.1 安全與禁區

在比賽開始前和比賽過程中，球隊被隔離在一個安全的“禁止”區域，看不到比賽區域也聽不到聲音。在競爭對手進入禁止區之前，場景、演員和任何設備都須先保密。

比賽開始後，隊伍可以觀看隨後的隊伍比賽。

隊伍在禁止區域不可和此區域以外的人進行交流，禁止任何可以和外面的人交流的這種通信設備。

### 5.1.2 比賽開始

團隊一組一組從禁止區被護送到游泳池，在一個信號之後，不同位置會出現需要不同幫助的“受害者”。

演員會在信號開始之前並在隊伍進入比賽區域模擬受害者。發出信號後，競爭者在時間內以任何方式對受害者作出回應。

### 5.1.3 比賽場地

模擬救生反應競賽可以在任何室內或室外的水中進行。

比賽場地應提前向所有參賽隊明確規定。應清楚地標示場地入口和出口位置（例如，哪個池邊可以使用）。

如果在入口或出口區有可能被移除或使用的泳池台階，應事先通知選手。

模擬救生反應競賽可以在任何室內或室外的水中進行。

比賽場地應提前向所有參賽隊明確規定。應清楚地標示場地入口和出口位置（例如，哪個池邊可以使用）。

如果在入口或出口區有可能被移除或使用的泳池台階，應事先通知選手。

除非另有通知，否則競爭對手就可認定競賽場地的條件“如通知”。

當電子計時可使用時，會用作選手和觀眾的倒數計時器。

### 5.1.4 場景

在比賽開始之前保密的模擬緊急情況應使用以下一種或多種方法設計：

- 單人或多人情況。
- 一群人涉及許多有共同主題的情況，例如泳池派對或載著許多人的翻船小船。
- 許多組人在多個主題。

模擬緊急事件應盡可能安全地進行，而不是測試選手的想像力。例如，一個演員抱怨燒傷的手的應該模擬與火、電線或者化學物質的相關。（不得使用真火，火線或實際化學物質。）

### 5.1.5 受害者、假人和旁觀者

受害者應由演員扮演，表現出不同問題需要不同類型的援助。

角色扮演可在情景過程中發展（例如，有意識的受害者變成無意識），假若符號會顯示變化、時間一致且整場比賽中的每位選手變化都相同。

如果受害者類型依符號表示（例如前額上的紅色/黑色十字，表示無意識），則應在開始前通知參賽者。參賽者應將人體模型視為無呼吸，無脈搏的受害者。

### 5.1.6 裝備

參賽者可以使用比賽場地上的所有材料和設備。參賽者不得將自己的設備帶入場地。

### 5.1.7 開始和計時

聲音信號會顯示每個小組緊急反應的開始和結束。

## 5.2 救援原則

### 5.2.1 施救員與救生員的反應

模擬救生反應競賽選手由四個施救員組成的團隊，在一個團隊領導的指導下行動。

與經常在受控之水生環境中受過良好訓練的隊伍的救生員不同，施救員必須做好準備，在意外的緊急情況下作出適當的反應，而沒有專業的設備、後援或制定的程序和通信系統。在這種情況下，施救員的人身安全始終是最重要的，這一點將在計分表中反映。

參賽者應用以下基本援救方法：

- 確認問題
- 評估狀況
- 計畫行動方案來解決問題
- 採取行動執行救援
- 照顧受害者

在評估狀況時，參賽者應考慮：

- 援救者的能力
- 受害者人數
- 受害者位置
- 受害者的狀況（例如，非游泳者，不擅長游泳者）
- 可用的救援工具（裝備）
- 有利條件（如水深，入口和著陸點）

參賽者在評估時計劃一個可能包含以下方面的行動：

- 尋找援助
- 安排援助
- 通知可用的幫手
- 收集任何適當的輔助工具或裝備
- 必要時執行救援

該計劃應控制局勢，並儘可能地保護生命。救援者在救援多名遇難者有幾項選擇。

簡而言之，救援者應依照以下方式處理情況：

- 調動手機
- 保護即將面臨危險的人
- 恢復和復甦需要持續受照顧的人

手機包括那些能夠幫助自身安全的。那些即將面臨危險的可能包括非游泳者和受傷的游泳者。那些需要持續照顧的人包括無意識，無呼吸或疑似脊髓受傷者。

在合適的計劃制定好後應立即實施。參賽者應該注意情況的變化，並調整行動來因應這些變化。

在進行救援時，選手須記住：

- 從對自己最安全的位置進行救援
- 救援原則
- 非常小心地接近受害者
- 避免與有意識的受害者直接接觸

如果一定得進入水中，選手在不危及自己生命安全之下針對此情況選擇最有效的方法。

競爭對手須向裁判明確表達自己的意圖和行為。

## 5.3 判決與記號

計分表應由一名裁判標記整個情節，其它裁判針對各個受害者作出判斷。建議每位受害者配一名裁判。

在比賽開始前，裁判應簡單介紹一下情況、評分程序和計分的優先順序。

應將一名裁判分配給一個受害者或一組受害者，並評估整場比賽中所有隊伍。

### 5.3.1 計分系統

本次比賽中使用的計分系統允許裁判員用他們認知的技能來配分，並提供選手適當但意料之外的救援響應。裁判在分配分數時需考慮以下：

- 受害者類型
- 受害者的安全距離
- 可使用的設備
- 速度評估
- 優先考慮
- 行動/任務的品質
- 照顧受害者

快速和準確地確認受害者的問題是本次比賽成功關鍵的第一步。  
順利的確認和受害者模擬事件發生的真實有密切關係。

評分應獎勵選手評估對哪些受害者應優先考慮的準確性。選手對哪些受害者優先考慮的評估取決於緊急事件的性質。對於水中受害者，選手應該根據受害者的優先次序來確定先幫助誰：

- 不擅長游泳者和其他可移動的
- 即將受到危險的受害者：不擅長游泳者和受傷的游泳者
- 需要持續照顧的人包括無意識，無呼吸或疑似脊髓受傷者

特定的情景可以加重分數，提供需要更高程度技能和判斷的救援表現。  
請參閱本章節末的樣本評分表。這些評分表只是樣品，每個世界錦標賽都有設計不一樣且專用的表。情景、標記和權重會不同。  
此外，請查閱最新模擬救生反應賽教練、選手、裁判和官員的指南，指南會發布在 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org) 上。

### 5.3.2 取消資格

除了第 2 章節的“總則”和第 5.2 章節的“模擬救生反應賽一般條件”之外，下列行為可能導致取消資格：

- a) 接受外部援助、指導或建議 (DQ7)。
- b) 將任何電信設備帶入安全區域 (DQ8)。
- c) 使用不是比賽提供的任何設備 (DQ9)。
- d) 口頭或身體傷害受害者的選手可能會被處以罰款或取消資格 (DQ10)。

### 模擬救生反應項目取消資格代碼

| 代碼和取消資格規定 Code and Disqualification                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 項目       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. 沒有依據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，如果選手、團隊、或協助者被視為以不公平的方式完成比賽，以不公平方式完成比賽包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承認犯有違法使用興奮劑或相關禁藥</li> <li>• 假冒其他選手</li> <li>• 試圖在賽事或位置作廢選票或抽籤</li> <li>• 在同一個人項目中參賽兩次</li> <li>• 在同一賽事不同隊伍裡參賽兩次</li> <li>• 故意妨礙他人路線以利自己得分</li> <li>• 推擠或妨礙另一選手的協助者以此阻他/她的前進</li> <li>• 接收身體上或物質上的外在幫助(而不是口頭或其他指示)</li> </ul> | 所有項目     |
| 3. 選手若因遲到未到編組區報到將不允許參賽。                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 所有項目     |
| 4. 選手或團隊在比賽開始前缺席將被取消資格，前八強賽和排名賽除外。                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 所有項目     |
| 5. 活動中有牽涉到為參與比賽的人蓄意破壞集合場地、住宿地方或偷人錢財將被取消資格。                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 所有項目     |
| 6. 勾結裁判會導致失去比賽資格。                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 所有項目     |
| 7. 接受外部幫助、指導或建議。                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 模擬救生反應競賽 |
| 8. 帶任何電信設備進入安全區域。                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 模擬救生反應競賽 |
| 9. 使用任何不是比賽所提供之裝備。                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 模擬救生反應競賽 |
| 10. 口頭或身體傷害受害者的選手可能會罰款或取消資格。                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 模擬救生反應競賽 |

## 模擬救生反應競賽：總裁判計分表範例

隊號：\_\_\_\_\_ 隊名：\_\_\_\_\_ 裁判身份：\_\_\_\_\_

**情境描述：**你們都來到當地的游泳池放鬆一下，你注意到有些人在水中遇到麻煩。救生員沒有出現來值班，現場也沒有其他工作人員。該場景只有一個指定的進出點。如果您要保護或將受害者拉上路面，必須在此區域內完成。如果使用任何其他區域，將不會得分。

**裁判說明：**你已充分了解 SERC 的不同面向以及隊伍的大致能力。你需要特別給隊長控制隊伍的能力評分，包含判斷救生優先順序、派遣或指示隊員對溺者做出處理。你也需要針對隊長和隊員、以及隊員之間的溝通評分，包含溺者的狀況以及需要何種協助等資訊。

你的給分**必須**將下列幾點列入考慮：

- 由於隊長的過於投入或是自行加入救援過度而導致失去了全盤控制。
- 若隊長救援的溺者是分配給另一位裁判評分，請勿評分。
- 是否有尋求協助。只要是去協助的人則無法回到原位。

| 評分範圍                                                                     | 分數<br>(10 分) |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>評估</b><br>評估緊急狀況<br>隊長是否善盡指揮並引導隊員到正確的優先救援順序？<br>持續評估／重新評估             |              |
| <b>掌控</b><br>對情境地區的安全掌控<br>隊長在整個情境流程中保持掌控<br>持續評估／重新評估                   |              |
| <b>溝通</b><br>持續溝通與回饋，包含隊長與隊員之間，以及隊員及溺者之間基本的提問以及給予溺者和隊員簡單的指示              |              |
| <b>搜尋</b><br>在情境區域有效地搜尋<br>辨認溺者的身份以及所處地                                  |              |
| <b>團隊合作</b><br>團隊合作，呼叫救援（叫救護車），並提供適當的資訊<br>辨認出並將所有溺者帶到安全處<br>有效地利用旁觀者／溺者 |              |
| 粗魯地對待溺者 — 扣 10 分                                                         |              |
| 總計                                                                       |              |

**計分注意**(裁判可依 0.5 分為單位遞增)

|                                         |              |              |              |           |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 特優 10 分                                 | 優良 7.5-9.5 分 | 尚可 5.0-7.0 分 | 不佳 2.5-4.5 分 | 劣 0-2.0 分 |
| 情境的特定面向可以列入加權計分，以給予需要更高技巧及判斷力的救援表現隊伍高分。 |              |              |              |           |

**不諳水性者：裁判計分表範例**

隊 號：\_\_\_\_\_ 隊 名：\_\_\_\_\_ 裁 判 身 份：\_\_\_\_\_

**溺者：不諳水性者**

溺者正掙扎著想要到在水面上，並且因為無法獲救開始慌張。溺者可以在可觸及的範圍內抓住救生輔助裝置。如以身體接觸的方式救援，溺者會掙扎並嘗試抓住救援者（溺者不願背部朝向水面），而溺者會需要幫助才能離開水中，且體力會透支。游泳池裡只有他一人。

**裁判說明**

不諳水性的溺者是有急迫危險且須優先救援的。溺者會嘗試不用任何輔助裝置，直接抓住接近他們的救援者。如以身體接觸的方式救援，救援部分應不予給分。溺者應以有效且高效率的方式救援，並小心帶往著陸。他們會回答提問但不會主動提供資訊。由於受到驚嚇，他們不會離開該區域尋求緊急協助。

| 評分範圍                                                                            | 分數<br>(10 分) |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>溺者評估／救援方式</b><br>辨識出不諳水性者（高優先性），到達溺者所在處的速度。<br>救援者使用安全的救援方式。                 |              |
| <b>救援</b><br>以最謹慎的方式救援。<br>（若近身救援並非必要，則本項為低分。本項目最多 5 分）<br>在水中持續監控，可能需要更多指示／說明。 |              |
| <b>溺者管理</b><br>清楚、有效的提問及使溺者安心。<br>在救援時持續使溺者安心，直到回到安全地帶。                         |              |
| <b>著陸</b><br>照料溺者；保護頭部<br>依照救援者的身材和力氣使用合適的著陸方式                                  |              |
| <b>溺者照料</b><br>遠離邊緣，保持安全姿勢；若情況允許，保護並保持溺者溫暖；<br>監控安全；持續使溺者安心                     |              |
| 粗魯地對到溺者 — 扣分                                                                    |              |
| 總計                                                                              |              |

計分注意(裁判可依 0.5 分為單位遞增)

|                                         |              |              |              |           |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 特優 10 分                                 | 優良 7.5-9.5 分 | 尚可 5.0-7.0 分 | 不佳 2.5-4.5 分 | 劣 0-2.0 分 |
| 情境的特定面向可以列入加權計分，以給予需要更高技巧及判斷力的救援表現隊伍高分。 |              |              |              |           |

**泳技不佳者：裁判計分表範例**

隊號：\_\_\_\_\_ 隊名：\_\_\_\_\_ 裁判身份：\_\_\_\_\_

**溺者：泳技不佳者和朋友在玩耍**

溺者泳技不佳，正掙扎著要回岸。溺者呼喊他的朋友跟他一起但不確定他們在哪，他可以接受援助也可自行到岸上。如以身體接觸的方式救援，溺者會掙扎並抗拒。他想將消息傳給其他朋友游到岸邊。他可以自行著陸、可以提供協助，或撥打緊急救難電話，並會全程配合。

**裁判說明**

泳技不佳的溺者需要以非常快的速度救援。溺者可以聽從或接收指示回到安全地，並需要持續監控狀況。身體接觸救援會使他們掙扎，應給予低分。

| 評分範圍                                                                                              | 分數<br>(10 分) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>溺者評估／救援方式</b><br>辨識出泳技不佳者，並優先動員。<br>救援者使用安全的救援方式。                                              |              |
| <b>救援</b><br>用明確的指示鼓勵回到安全處；使用非接觸救援方式（若近身救援並非必要，則本項為低分。 <b>本項目最多 5 分</b> ）<br>在水中持續監控，可能需要更多指示／說明。 |              |
| <b>溺者管理及利用</b><br>有效的溝通／指示；利用泳技不佳的溺者幫助其他溺者保暖。（尤其其他的朋友）                                            |              |
| <b>著陸</b><br>確保安全並著陸<br>依照救援者的身材和力氣使用合適的著陸方式                                                      |              |
| <b>溺者照料</b><br>保持安全姿勢，遠離危險；若情況允許，保護並保持溺者溫暖；<br>監控安全；持續監控及照料                                       |              |
| <b>粗魯地對待溺者 — 扣分</b>                                                                               |              |
| <b>總計</b>                                                                                         |              |

**計分注意**(裁判可依 0.5 分為單位遞增)

| 特優 10 分                                 | 優良 7.5-9.5 分 | 尚可 5.0-7.0 分 | 不佳 2.5-4.5 分 | 劣 0-2.0 分 |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 情境的特定面向可以列入加權計分，以給予需要更高技巧及判斷力的救援表現隊伍高分。 |              |              |              |           |

### 無意識／無呼吸溺者：裁判計分表範例

隊號：\_\_\_\_\_ 隊名：\_\_\_\_\_ 裁判身份：\_\_\_\_\_

#### 溺者：無意識／無呼吸者

他的小孩在泳池的底部，在和朋友玩耍。

#### 裁判說明

救援此類溺者的順序在後，且救援者應以最快速度將需優先救援的溺者帶到安全處，才能進而照顧需要持續照護的無意識／無呼吸溺者。

在到達安全處應立即實施心肺復甦術（CPR），裁判的給分需反應模擬 CPR 的有效性以及效率（非依照裁判本身國內的教學或規定）。

| 評分範圍                                                             | 分數<br>(10 分) |
|------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>溺者評估／救援方式</b><br>辨識傷者                                         |              |
| <b>救援</b><br>救援速度（依照救援優先順序）<br>回到安全處的速度                          |              |
| <b>溺者管理</b><br>有效且有效率地托帶                                         |              |
| <b>著陸</b><br>小心地照顧及使傷者著陸                                         |              |
| <b>溺者照料</b><br>有效及有效率的 CRP，有機會協助傷者恢復<br>保持安全姿勢，遠離危險；監控安全；持續監控及照料 |              |
| 粗魯地對到溺者 — 扣分                                                     |              |
| 總計                                                               |              |

計分注意(裁判可依 0.5 分為單位遞增)

| 特優 10 分                                                  | 優良 7.5-9.5 分 | 尚可 5.0-7.0 分 | 不佳 2.5-4.5 分 | 劣 0-2.0 分 |
|----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 情境的特定面向可以列入加權計分，以給予需要更高技巧及判斷力的救援表現隊伍高分。<br>裁判可以 0.5 分計分。 |              |              |              |           |

**受傷泳者：裁判計分表範例**

隊號：\_\_\_\_\_ 隊名：\_\_\_\_\_ 裁判身份：\_\_\_\_\_

**溺者：有意識的傷者**

跌入水中，肩膀受傷，溺者冷靜。

**裁判說明：**

救援此類溺者的優先順序為中度，且救援者應使用輔助裝備。溺者可使用裝備並的到協助離開泳池，離開水中時，需特別注意受傷的肩膀。此類溺者不會合作，不會尋求幫助或撥打緊急救難電話。

| 評分範圍                                                                                             | 分數<br>(10 分) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>溺者評估／救援方式</b><br>辨識出溺者為受傷的泳者，救援順序為中度優先<br>救援者需使用安全的救援方式                                       |              |
| <b>救援</b><br>以清楚的指示鼓勵溺者回到邊界<br>使用非接觸式救援<br>(若接觸式救援並非必要，則本項為低分。本項目最多 5 分)<br>在水中持續監控，可能需要更多指示／說明。 |              |
| <b>溺者管理</b><br>有效的溝通／指示<br>在救援時持續使溺者安心                                                           |              |
| <b>著陸</b><br>小心地使溺者離開水域，並注意溺者受傷的部位<br>確保安全並著陸（在水中持續監控，可能需要更多指示／說明）                               |              |
| <b>溺者照料</b><br>保持安全姿勢，遠離邊緣；若情況允許，保護並保持溺者溫暖；<br>監控安全；持續監控與照料                                      |              |
| 粗魯地對到溺者 — 扣分                                                                                     |              |
| 總計                                                                                               |              |

計分注意(裁判可依 0.5 分為單位遞增)

|                                         |              |              |              |           |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 特優 10 分                                 | 優良 7.5-9.5 分 | 尚可 5.0-7.0 分 | 不佳 2.5-4.5 分 | 劣 0-2.0 分 |
| 情境的特定面向可以列入加權計分，以給予需要更高技巧及判斷力的救援表現隊伍高分。 |              |              |              |           |

# 國際救生總會 競賽規則

2015-2019 版  
2017 年修訂

## 第六章 救生船艇競賽



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第六章 救生船艇競賽

### 6.1 救生船艇競賽規則

團隊經理與選手必須熟悉比賽日程表、規則和救生船艇賽事項目之流程。

a) 一組船艇選手應由 5 名選手組成，其中 4 個為划手(船員)，第 5 人則使用單槳控制船艇，被稱為槳手。每一項目競賽必定要有 5 名選手參賽。

**槳手：**在組織委員會的同意下，非團隊成員的專業槳手可擔任國際救生組織舉辦救生船艇競賽團體中的槳手，若是該槳手(們)是國際救生總會 (ILS) 組織的正式會員並在比賽中有註冊資格即可參賽。

選手能參與多個比賽項目，但以下除外：

- 船組團隊及個人皆不能參與公開或限制的賽制項目。
  - 滿 19 歲或滿 23 歲船員或個人可參與屬於他們年齡的項目：公開或限制的賽制項目擇一。
  - 槳手可不分男女性別參加任何比賽項目，然而，唯一例外是前面提到的槳手，不管是否為槳手或划手一次只能參加一個項目。
  - 槳手可參與各階級的成人年齡組別，不管是否為槳手或划手，每個項目只能比一次。
  - 在成人船艇比賽不一定要成人選手才可參加。
  - 成人選手可在成人組別和公開或限制的賽制項目中當划手。
  - 如果有隊員感到不適，他/她可在經總裁判長的允許下找人替換，但該名替換選手需遵守比賽規則手冊的團隊要求。
  - 如果滿 19 歲或滿 23 歲的划手所屬年齡層的項目暫停或取消，可持續參與年齡層較高的混合年齡層項目。然而，划手組成的全部成員若是由被取消或暫停的年齡層或男女組項目成員組成就不能參與比賽。
- b) 全隊選手在開賽前因遲到而未到編組區報到者，將取消其參賽資格。
- c) 團隊選手在開賽前缺席將被判失格。
- d) 選手與裁判在非比賽期間，不得進入指定的比賽區域。
- e) 除非特別規定，否則不可使用外加機械或人工推動工具促進推進力。
- f) 攝影機會安裝在船艇上，只要該裝置確認是符合第八章-設備、器材規格及檢查程序要求。槳手除外，其他選手在比賽過程中皆不能配戴攝影機。

槳手可安置攝影機在他/她的安全帽上，攝影機應固定在安裝設備上且含帽帶或是使用設備製造商推薦的安裝配件上。

g) 船組人員需穿符合第 2 章第 10 節說的比賽服裝，槳手可依環境情況，穿著不同款式之服裝，所有選手皆須穿救生衣。

在比賽過程中，所有槳手跟划手都要配戴認可的水上運動安全帽(如: 有 EN 1385 認證或等質的安全帽)，除非賽事的委員或總裁判長們發布且贊同的另類狀況，則能特許不用戴安全帽。

比賽過程中可能會有突發狀況，此時裁判可推翻最初讓選手選擇是否要戴合格安全帽的決定改要求全程比賽所有選手皆要配戴上水上運動安全帽。

選擇性的戴安全帽需依風險評估記錄判定是否為可接受的低風險層級。

名義上 1 公尺的波高為判定是否需穿戴安全帽的最大門檻，波高是衝浪危險區要考慮的其一因素(其他的例子包括:劇烈衝浪、沿岸漂流物、短波時期、風的強度及方向)

安全帽應該代表團隊的顏色跟圖案。

安全帽(或團隊泳帽，若是沒有要求戴安全護帽)一定要緊扣於下巴且賽前就穿戴好。若是安全帽或泳帽在比賽後遺失，經主辦單位確認船員有遵照正規比賽方式而掉落則不會被判失格。

船艇座談小組至少要有三個合格且有經驗的救生代表指定與主辦單位及代表參賽的選手討論划艇的狀況，組織委員會理應替比賽中的船艇會員背書。船艇小組應扮演比賽者及主辦單位間的溝通橋樑且遵守以下準則:

- 有關比賽的所有問題，船艇座談小組代表需要與裁判保持聯繫。
- 有關賽事的特殊安全考量，船艇小組要協助評估危險且提供建議給總裁判長，如:選擇是否要戴合格水上安全帽{請看上方(g)}。

註: 比賽過程中可能會有突發狀況，此時裁判可推翻最初讓選手選擇是否要戴合格安全帽的決定改要求全程比賽所有選手皆要配戴上水上運動安全帽。

- 船艇座談小組應在賽前協助裁判設立比賽內容。
- 任何有關船艇比賽的抗議及隨後的公告與參賽條件都需比照國際水上救生比賽規則手冊辦理。
- 船艇座談小組的代表需遵守委員會、總裁判長或申訴委員會的任何決定。

### 6.1.1 當下條件優勢

當意外是由當下條件優勢引起，任何抗議或申訴都不會被接受。(看 2.7 當下條件優勢)

### 6.1.2 競賽區域

比賽區域可能是用繩索或圍籬作為區隔界線的海灘範圍，或在繩索或圍籬末端往水域延伸的一直線為範圍亦或由裁判所指定之區域。

## 6.2 比賽路線

比賽的路線將在圖表中詳細列明。

船迴轉所繞過的浮標和指引浮標應該要用特殊顏色區別。

取決於當時浪的狀況，轉動浮標應設置在從起點到終點（回到岸邊）最少在低潮點且水深及膝的 400m 划行距離，且須設定在前方路線無其他浮標且船可以以直線方式前進往返各自的浮標。

轉動浮標需公平地設置在比賽路線中，不管當時分配在哪個位置，對所有船組都應是相同划行距離。

指引浮標:該浮標是選擇性的且由裁判斟酌使用於回程的路上，應設立:

- 在折返浮標往海的方向以及向陸的折返浮標設一條線
- 需同總裁判長及分區負責的裁判商討。

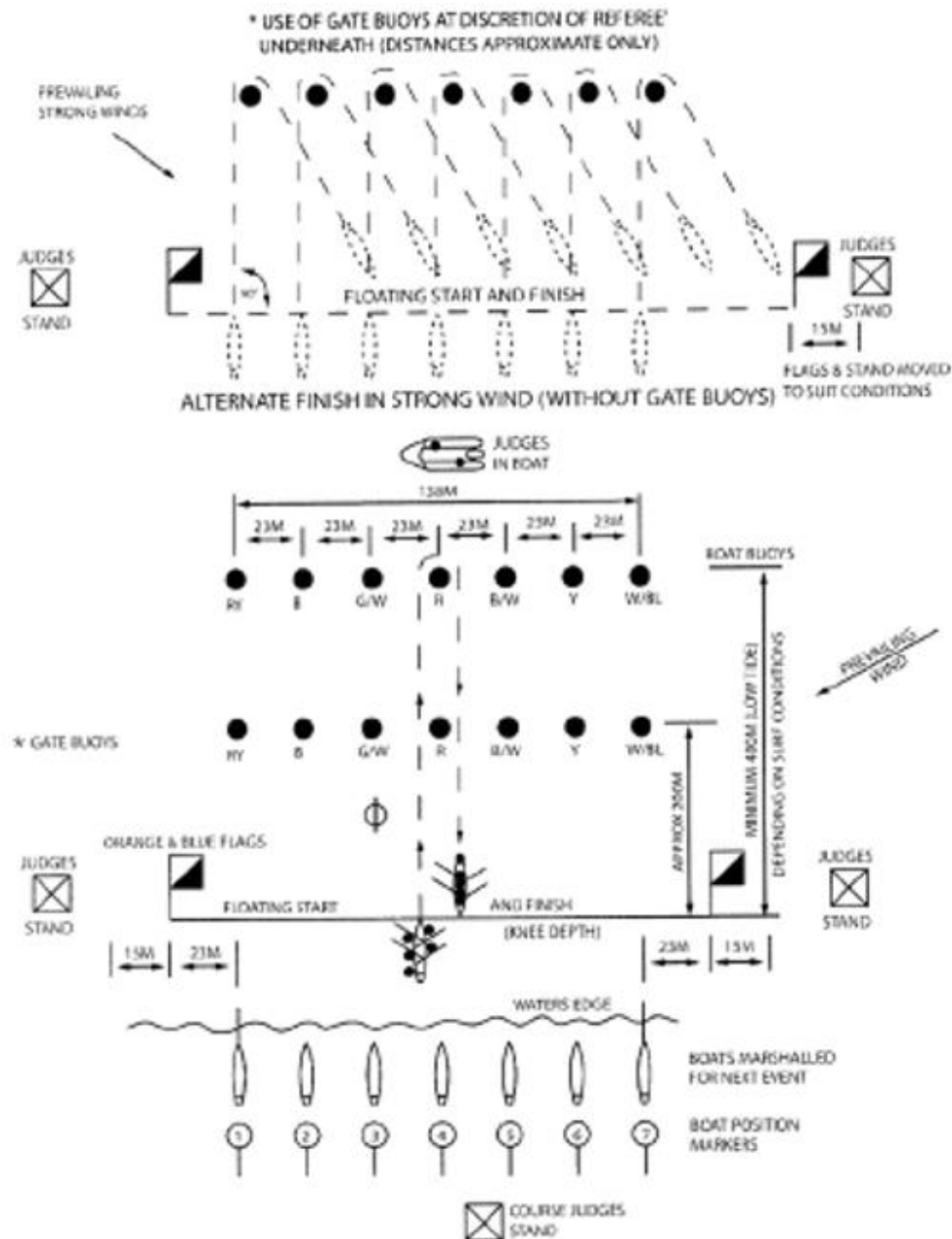
終點線是由裁判依兩個橘色與藍色（或其他顏色）對角旗視線對出的兩旗之間，其位置足夠遠，且與鋪設的浮標數量相對應（見圖）讓所有的選手能順利完成比賽。

替代上方所述，陸上的出發與結束亦可搭配水上的出發與結束。

高舉標誌：對應船的有色浮標將被安置在沙灘各定點後方來協助槳手回到原本他們出發的位置。

當路線無法以公平距離提供給所有參賽組時，裁判可基於比賽的公平性而減少參賽組別數，決賽亦同。

若折返浮標很明顯沒有與海灘平行，且對所有船組團隊不公平時，應在裁判的判定下立即調整。



### 救生船艇比賽

上圖為大概距離，海灘上設立浮標的相關位置會以海浪狀況來做調整。

## 6.3 賽前

- 每一項比賽，船組人員需依序排列在所指定的海灘臨水位置。
- 到了水上出發的適當時機，檢查發令員會指示船員要在他們分配的位置(大約相距 23 公尺)，使船漂浮不放，為比賽做就緒，準備出發。

c) 裁判將決定比賽開始的方式是由陸上或水上出發。如是陸上出發，有色的標誌會與對應的浮標顏色一同安置在海灘上的同條線，大約離水邊有 10m 公尺的距離。在開始比賽前，每隊的一名選手必須在所分配的標誌後方排好，剩下的 4 名選手加一位操作手(若有需要的話)需穩住船艇在水中或水邊漂浮。

d) **操作手**:操作手不能當選手且有以下要求

- 須要是相同團體的船組人員且要登記比賽，非隸屬團隊成員在比賽中有註冊資格且要有裁判的許可才能當操作手。
- 穿戴比賽的帽子。
- 進入到水淹過膝的深度時就須依照主辦單位要求，穿不同且能見度高的救生衣。
- 遵守比賽的所有規則。
- 確保自己且持有的配備不能妨礙到其他選手(否則該組船員及操作手將會被取消資格)
- 按照相關官員的指示操作船和/或槳。

e) 當船組選手站成一直線且準備比賽時，檢查員需高舉旗子。只要船艇在比賽前處靜止狀態，槳手可決定是否將船艇拖到線後方，若選手漠視檢查發令員或發令員的指示，將被取消參賽資格。

f) 檢查發令員舉旗示意發令員選手已做好準備，發令員需站在海灘近中間位置高處。

g) 在比賽開始前，如船員有問題，槳手可以舉手來表示其船員們還未準備好，若有該情況，檢查發令員會降低旗子而發令員也會將槍置低，一旦問題解決後，比賽會再度開始，可若選手漠視發令員的進一步指示，將被取消參賽資格。

## 6.4 比賽開始

發令員須確保所有參賽團隊皆在公平且距離相同的起點上再開始比賽，然而，船組划船節奏最終由槳手決定，船組人員不能有任何異議。

如果總裁判長、發令員或檢查發令員對於比賽開始的公正性有異議時，所有的隊伍將被第二槍聲或哨聲召回。

陸上出發的話，選手們聽到比賽開始的槍聲或哨聲就可跑向船艇，當選手明顯碰觸到船身(非槳)，就可以上船且划船；在上船前未能觸及船身，實屬違規，可能導致其參賽資格被取消。

## 6.5 啟程

a) 當開始比賽的信號發出後，船艇需划向海面，船員們要以一直線的掌舵船艇且盡力駛往他們被分配的折返浮標，未能以直線方式抵達折返浮標因而妨礙或不利其他隊伍可能會受懲罰或取消資格。

b) 划往海面的途中，若船艇沉沒及翻船，選手們可直接翻轉船艇繼續比賽。但若要重新參賽，選手必須將船艇移回岸上重新開始。如果已發出最後的時限通知，且明顯

知道再重新開始將無法在限定時間內完成比賽時，總裁判長會為了避免比賽延誤撤銷該隊重新出發。

c) 在開往海面的途中，船艇或裝置（例：槳、槳架等）丟失或損壞時，可由團隊其他成員來替換，該成員會在岸邊替換或重新安置船艇的裝置，並確保該過程將不會影響其他競爭對手。

d) 在比賽區域中，團隊中或主辦單位授權的成員能從比賽區協助移除損壞或遺失的船艇或裝置，以維持比賽的安全。

e) 比賽當中，非比賽隊伍的成員不能幫忙找回損壞或遺失的船艇或裝置，亦無法在起始線提供新的船艇或裝置給比賽隊伍重複使用。

f) 替換的裝備須依照總裁判長或相關官員指示帶到比賽區域且放至起跑線的相鄰地方。

g) 如果船員在駛向他們被分配的浮標時發生擱淺，裁判可停止比賽，並重新該項目比賽或讓該隊伍到另一預賽或賽次。

## 6.6 折返

折返通常是從浮標的左到右(即是逆時針或往右邊方向折返)。但也許裁判會因考量當時海面狀況，而適用做出改變。如果要改從「左到右」換「右到左」，所有選手應被告知。若以錯誤的方式折返，將被判取消參賽資格。

a) 折返需考慮到其他選手，必須整齊並緊靠，避免阻礙到其他競爭船艇。這主要適用在接近和離開折返浮標時所用（參見附圖）。妨礙其他競爭選手將會受懲罰或取消參賽資格。

b) 若有參賽隊伍在折返後，但未抵達終點線前翻船(或陸上環節，跑者完成比賽後)，船員在確保大家都安全上船且環繞在浮標的情況下可繼續進行比賽。

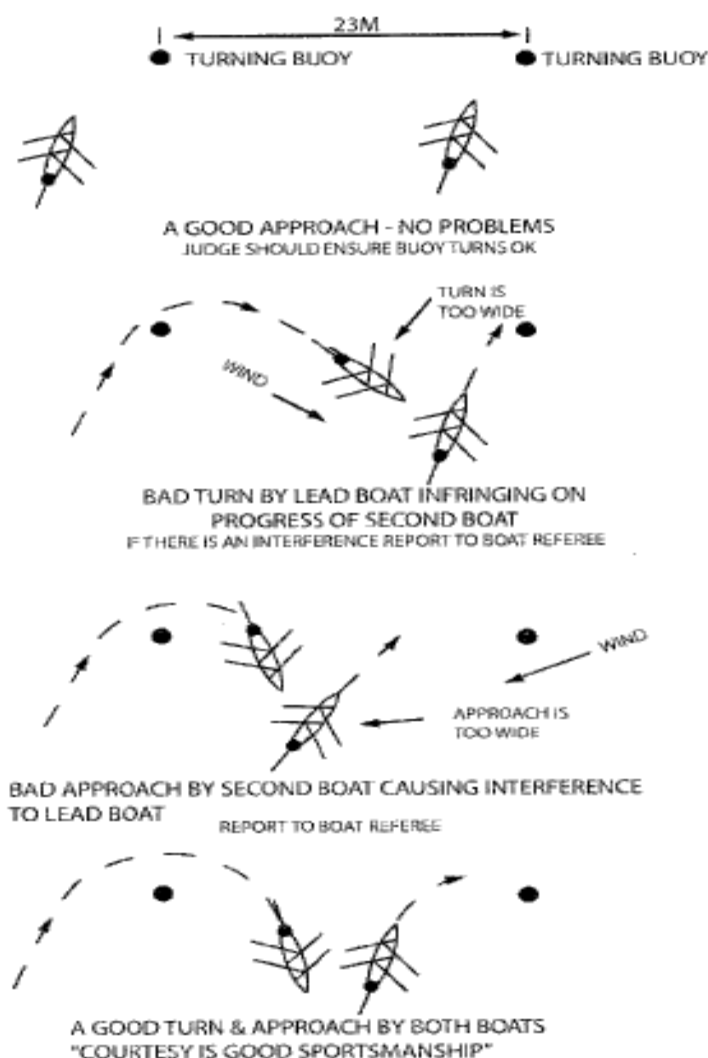
- 是否能繼續參賽要看團隊所有人，團員在環繞浮標後，其一船員跨過終點線前接觸到船身(或陸上競賽情況，跑者完成比賽後)。一旦碰到船身，該船員就可衝向終點完成比賽，請參閱第 6.8 的結束。

- 只有在船上且有圍繞在浮標旁的選手才能協助完成比賽。

若有一船艇在比賽中造成另一艘翻船，裁判需評估被影響的組別是否能晉級到下一輪比賽，但在決賽發生這種情況，則不另進行加場比賽。

## 6.7 回程

- a) 在折返後，船員們須盡一切努力以一條平直線掌舵船艇回到終點線；未能完成的選手將受懲罰或取消資格，如影響其他參賽團隊或使其失利，結果也同上。
- b) 船艇乘浪時須保持前面無船且會從其他船艇的另一邊划行；未能履行的隊伍將受懲罰或取消資格，如影響其他參賽團隊，結果同上。
- c) 使用浮標籬時，選手們必須通過裁判指定的浮標籬，裁判會告知選手船浮標的使用方法。比賽期間的任何變動，亦須告知選手。無法成功通過正確的浮標籬將被取消參賽資格。若有選手無法通過他們的浮標籬是因被其他隊伍錯認而通過時，則由裁判所裁決。
- d) 如果回程途中的船艇，在快接近終點線時擱淺，該船艇就等同完成比賽。假使該船船內沒注滿水且船艇駛向終點線，該船所配分的名次將由終點裁判決定。



救生船艇繞浮標狀況示意圖

典型出現的狀況

## 6.8 比賽結束

水上划行結束的排名是看有沒有在船員的控制下讓船體的任一部份超越終點線，且應有裝備在抵達海岸到終點旗幟中間的水域或擱淺處時須持有著。參賽隊伍在越過終點線時沒控制好船或未持有配備，則第二次的完成紀錄才是正確的排名結果。

「控制」的定義是至少團隊有三名選手控制船處直立且往終點線的移動方向。

「應有裝備」的定義是指船艇上的裝備應含魚雷浮標，至少 2 支或 3 支划槳，而 1 船槳應在船裡或槳架上。

陸上結束是取決於選手離開船身，跑向他們所分配的定位標誌，並越過指定線。只要完成折返後，船員就可任何時候跳下水，且跨越終點線後必須維持站立姿勢。

過終點線的替代選擇可由裁判長決定。該狀況下，團隊中的成員要離開船且觸碰到終點標誌後處兩腳站定姿勢。

任何船艇撞壞裁判看台而妨礙到裁判，將被取消其參賽資格。如果是其中一艘船艇導致另一艘撞到裁判看台，則視裁判決定。

註:在攝影機的輔助判斷下，終點線的判斷可能因該裝置技術的最佳使用來修改，如:無旗幟的堅固杆子。可以將標準終點旗幟放置在堅固判斷線桿的海岸側，並且盡可能接近判斷線桿。船隻需通過判斷線和終點旗幟來完成比賽。

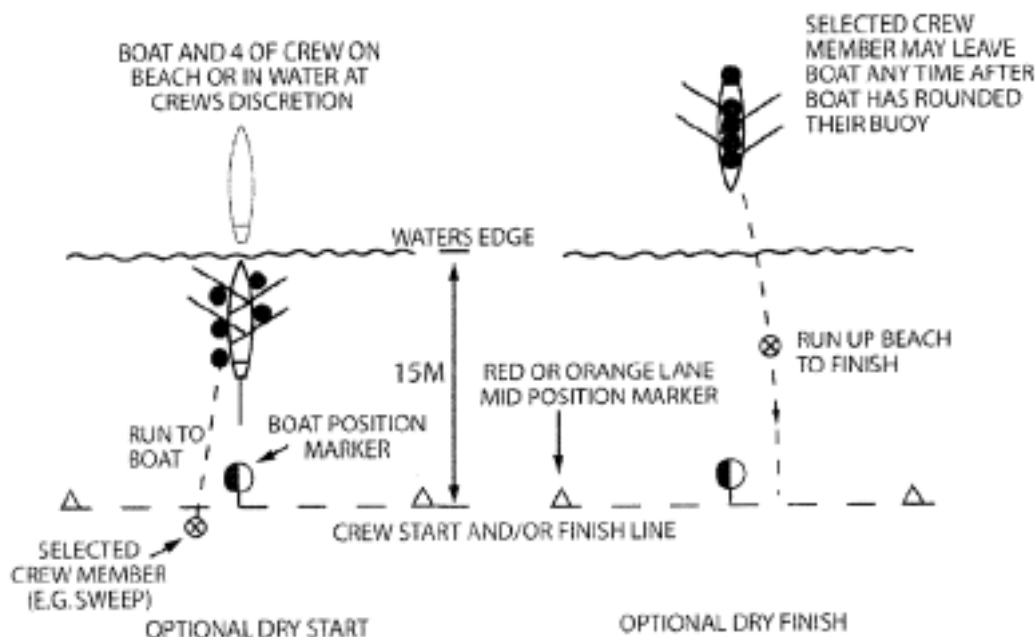
## 6.9 比賽形式

a) 國際救生總會(ILS)要執行救生船艇賽事需用「淘汰賽」、「循環賽」，或其他的比賽方式做結合。

b) 與救生船艇小組商議的同時，主辦委員會或裁判應決定比賽方式及在比賽開始前告知選手或在於每一場船艇比賽前通知。

比賽過程中，視狀況及船艇救生小組的討論，主辦單位或裁判即須改變比賽方式。

c) 循環賽制執行的標準方式請參閱 6.10 所述。



船艇救生賽開始和結束

## 6.10 循環賽賽制

在海浪、沙灘、天氣及時間限制的狀況允許下，「循環賽」可能會執行超過 3 輪來決定能晉級到下一輪船艇比賽的合格者。到複賽和決賽後，一切將重新開始且不得對比賽條件有異議。

能進入複賽的合格者，將會由循環賽每一輪的積分總合來決定(除非已失去參賽資格)，循環賽的每輪積分如下：

- 第 1 名: 10 分
- 第 2 名: 9 分
- 第 3 名: 8 分
- 第 4 名: 7 分
- 第 5 名: 6 分
- 第 6 名: 5 分

在個人循環賽中若是平手，分數應對於相同排名。例如:兩隊都為第一名打成平手都應得 10 分，而第三名者則算得 8 分。

若總計分是以團隊進到淘汰賽來決定的話，那所有循環賽的結果都將和其他團隊比較且影響總計分。要得到最高的排名分數，個人的循環賽是首要決定性關鍵；第二高排名的分數則是團隊互相比較。如果比賽團隊無法在三輪比賽後分出高低，則算平手且晉級。

第一輪比賽開始前，裁判應告知淘汰賽及決賽有幾個合格的名額。

若有一參賽團隊在比賽中被判失格，就不能參與該項目的下一輪比賽且失去該項目的所有參賽資格。

如果有執行懲罰，團隊可能可繼續參賽或在循環賽中有排名及分數，又或是在此輪或該項目比賽中遭淘汰。

「懲罰」:即是違反或破壞比賽的規則所受的處罰或結果。懲罰含以下但不受以下限制:

- a) 分配或重新分配排名(循環賽的積分)。此狀況下，受害的參賽隊伍就會被配分或重新配分。
- b) 在循環賽的其中一場被淘汰(但允許繼續參賽)。在此狀況下，該參賽隊伍那場只能得零分。
- c) 該場比賽賽事中無參賽資格。
- d) 允許團隊繼續接下來的比賽。

### 6.11 處罰與失格

- a) 破壞賽事規則，總裁判或區域裁判可對該團隊懲罰或判其失格。
- b) 若在淘汰賽執行處罰，該團隊可能會有排名且持續參賽或是直接淘汰，上述要以分配的排名來決定。
- c) 若在循環賽執行懲罰，該團隊可能會有排名或排名分數且可以繼續參賽以決定晉級到下一輪比賽。
- d) 若是在淘汰賽被判失格，則無法進到該項目的下一輪比賽且失去那項目的所有參賽資格。
- e) 若是在循環賽被判失格是因為「侮辱/不適當行為」或「以不正當方式比賽」(請參閱第 2 章)，將會失去那場比賽所有的資格(如:排名、分數)，但可持續在其他「循環賽」中參賽。

### 6.12 成人救生船艇競賽

成人救生船艇比賽將分成男子組與女子組兩組。

依年齡來區分，成人救生船艇比賽的組別可分成 8 組：120 歲或以上、140 歲或以上、160 歲或以上、180 歲或以上、200 歲或以上、220 歲或以上、240 歲或以上或 260 歲或以上。年齡數的計算方式是 4 名划手的年齡總和，不包括槳手。

槳手不一定須為成人級的選手，但至少精通槳手的任務。因性別平等，槳手在不論男女的賽事中皆能參與。因此，女性槳手可以參加男子組的，反之亦然。

成人比賽的選手若以划手(船員)身分參賽，只允許參加一組；但若以槳手身分，則可參加多組的比賽。

路線圖將同救生船艇比賽（詳見救生船艇比賽圖表）

# 國際救生總會

## 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

## 第七章 充氣式救生艇競賽



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 第七章 充氣式救生艇（IRB）競賽

充氣式救生船艇（IRB）比賽目的：

- 增進救生船艇駕駛及船員的技能(統稱:船員)
- 鼓勵船員正確地替救生艇和引擎裝備及維護，且在救生巡邏任務和比賽中使它們發揮最佳安全性能及可靠性。
- 讓船員展現他們的救生技巧及能力。
- 聚集船員一同討論和改善救生船艇的技巧及操作。
- 在模擬救生情境時，向船員及溺者推廣安全意識技巧。

### 7.1 賠償

所有 IRB 參賽者皆須承認並同意以下：

a)各自放棄 ILS 和/或其 ILS 成員組織，並免除他們已經擁有或可能擁有的所有權，對於其 ILS 和/或其 ILS 成員組織的成員身份和/或參與任何 ILS 和/或其 ILS 成員組織授權或認可的競爭或活動，無論是否根據本規則手冊或依其他方式進行。

b) 在法律允許的範圍內，他們各自就 ILS 和/或其 ILS 會員組織的成員身份和/或與 ILS 成員組織有關的任何索賠而賠償因 ILS 和/或其 ILS 會員組織和/或參與任何 ILS 和/或 ILS 成員組織授權或認可的競爭或活動（不論是否根據本規則或其他規定進行）。

c) 在上述（a）和（b）段中，“索賠”一詞是指並包括任何形式的訴訟，索賠，要求，損害，懲罰，成本或費用，但不包括任何有權根據相關 ILS 和/或 ILS 會員組織保險或 ILS 和/或 ILS 會員組織章程或規定提出索賠的人員提起訴訟等。

d) 本手冊中的規則是為了確保一個安全和公平的系統或機構，在此系統或機構內管理和實施救生比賽。。

### 7.2 一般規則

除了特定的規則及比賽決定的程序，團隊管理者和選手須熟悉下方一般規則概要及海洋競賽第 4 章第 1 節，尤其是 a), b), 和 e) 到 j) 部分。

### 7.2.1 安全要點

- a) **警告:** 充氣式救生船艇比賽本身就危險。選手須認知船艇比賽過程中有一定的危險，不限於腿、脊椎、頸部傷害和體力消耗，所有與充氣救生艇比賽有關係的、溫度、氣候、水域狀況甚至溺水都有可能。參賽充氣救生艇比賽的選手須清楚該競賽常有意外發生，可能導致受傷甚至死亡，透過參與此項比賽的參賽者須同意、認知且了解該項比賽的危險性，且接受和承擔比賽固有的風險。
- b) 開賽前和比賽過程中，裁判必須確保海浪及其他相關因素的狀況皆符合要求。國際救生比賽安全規則可適用於該確認過程，裁判應確認安全簡報的細節。(請參閱 7.2.2)
- c) **安全程序:** 路線裁判會監控並觀察所有駕駛、操作、安全性和技術。如果該執行過程和技術被認為是不安全且危險的，或違反比賽規則和程序，裁判有權判違反者失去比賽資格或侵權，進一步的懲罰或轉告知給管教委員會將會列入考慮。
- d) **設備安全:** 比賽的檢查人員及裁判要監察和注意所有使用在比賽中的設備，且有權在賽中任何階段要求修理或撤換不安全或危險的設備。
- e) **安全帽:** 在所有比賽中駕駛者、船員、溺者皆強制被要求配戴認證的水上安全帽(有 EN 1385 認證或等質)。充氣式船艇救生比賽中的溺者不論在訓練或比賽中皆須戴上水上安全帽，且不允許泳帽戴於安全帽下，請看第 2 章 10.1 -泳帽及安全帽與第 8 章-設備與器材標準及檢查程序
- f) **救生衣(PFDs):** 在比賽和訓練過程中駕駛員、船員和溺者皆被強制要求穿有認證的救生衣(IOS 12405.5 的救生衣-階級 50 或等質的)救生衣下不能穿高能見度背心。請看第 2 章 10.3 救生衣和個人漂浮裝置與第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。
- g) 比賽區域兩旁 50 公尺的緩衝區會有標誌或旗幟，這些標誌與救生船艇訓練中所使用的相同，最小面積尺寸為 1m x 1m，旗幟內容須是英文及主辦單位的官方語言，例如：
  - 「注意—保持距離—動力救生船艇訓練」
  - 「注意—保持距離」
  - 「充氣式救生船艇—救生項目」
- h) 充氣式船艇救生賽的選手須注意國際救生總會的禁藥政策及興奮劑檢驗。船艇駕駛員須謹記當地國家/洲/省等關於酒精及特定禁藥法律，駕駛員必須遵守當地政府及國際救生總會的檢測，以確保沒有違反法律，所有參賽者須遵守其他禁藥的檢測。

### 7.2.2 充氣式救生艇賽前簡報

充氣式救生艇比賽項目開始前，必須舉辦安全簡報，該簡報的參與對象包括大會人員、教練和領隊，簡報內容如下：

- a) 所有安全操作程序之解說，選手皆須參與。
- b) 溺者的照顧和水溫標示。
- c) 確認比賽期間，緊急和急救地點的所在區域。
- d) 比賽期間預測海浪、天氣狀況與比賽本質危險。
- e) 安全搶救方案和應急安置計畫。
- f) 注意 2.3 節的競賽安全。

### 7.2.3 安全及技術違反

安全及技術違反問題著重於安全駕駛、船員及溺者訓練。所有選手皆須安全地完成每項比賽且控制速度及方式，否則將面臨失格、違反安全或進一步懲罰。

- a) 總裁判長或他/她的代理人可向任何已斷定且承認不安全訓練的選手，判定違反安全，一旦此舉發生，該名選手及他/她的整個團隊則會被取消資格(即:船員、溺者)，總裁判長在比賽中可能(不強制)發黃卡但意謂首次安全違反且判失格。
- b) 選手若收到一次以上的違反安全警告，將在整場比賽被取消資格，總裁判長在比賽中可能(不強制)發紅卡但意謂第二次違反安全且在整場比賽項目被判失格。
- c) 團隊若有一次違反安全，在該項目比賽將得零分，即使已經有得分。
- d) 技術違反是團隊失格，團隊在比賽中不合格且違反規則導致不安全或未完成比賽，如同上述的不合格狀況並不會影響團隊參與接下來的比賽。
- e) 如果在決賽發生技術違反，團隊的配分會如同比賽規則手冊所述。

充氣式救生艇項目之安全及技術失格詳述規範將在本章最後。

總裁判長或他/她的代理人須在預賽、每局賽事或決賽後立即告知團隊經理有任何失格之舉。

### 7.2.4 選手之先決條件

參加國際救生總會充氣式救生艇賽的選手，參賽的最小年齡可為 16 歲(參賽須當年滿 16 歲)，或是國際救生總會會員組織要求更年長的選手，且由他們的救生組織背書參賽，除此之外：

- a) **駕駛員:**年齡最小須為 18 歲(參賽當年須滿 18 歲)或國際救生總會成員組織要求更年長的選手，駕駛員須持有國際救生總會中救生船艇駕駛員的資格(或等值證明)，和任何其他水上救生組織的證明，且其證明須在有效期限間內。
- b) **船員:**須持有國際救生總會中充氣式救生艇船員的資格(或等值證明)，和任何其他水上救生組織的證明，且其證明須在有效期限間內。
- c) **溺者:**須持有國際救生總會成員的救生資格和其他要求的證明，且其證明須在有效期限間內。

**d) 協助者:** 在比賽當天，須要求:

- 持有國際救生總會的救生資格和其他必須證明，且其證明須在有效期限間內。
- 同一俱樂部或團隊成員，成為船員身分進入比賽；在裁判長的准許下，非團隊成員可當協助者，但該員需為國際救生會會員且有參與比賽。
- 身為協助者時需戴比賽規定的帽子。
- 若進入到超過膝蓋深的水域時，需穿著主辦單位要求不同且能見度高的背心(或合格的救生衣)。
- 遵守官方所有指示。
- 需確保自己及所持的配備不會阻礙到另一隊伍，否則團隊的選手及協助者將被判取消資格。

### 7.2.5 參賽限制及替換

a) 選手只能參加特定比賽項目一次，如:駕駛員不可第二次成為不同團隊的船員或溺者；然而，合格的選手可轉換角色於同一賽事但不同項目的比賽。團隊替換只有在該成員進入比賽之前都沒有與其他團隊一起參加過此比賽。

b) 除非賽事特殊狀況要求否則(即:充氣式船艇比賽國家隊世界救生錦標賽)，充氣式船艇比賽的溺者因性別平等，不論男女的賽事中皆能參與。

### 7.2.6 裝備規定、檢查及遵守

a) 在世界國際救生總會規則手冊中，主辦當局委員會須提供充氣式救生船艇賽的全面裝備。而其他比賽中，主辦者會通知是否會提供充氣式救生船艇賽的所有裝備或是選手能使用自己的裝備。

b) 比賽所用之充氣式救生艇和裝備須遵守國際救生總會的規範，且檢驗過以確保符合規格及安全。

c) 攝影機可安裝在充氣式救生艇上，只要該裝置是符合第 8 章-設備與器材標準及檢查程序。除了充氣式救生艇駕駛員外，其他人不准配戴攝影機或在比賽過程中利用其他方式配戴在選手身上。

充氣式救生艇駕駛員可安置攝影機在他/她的安全帽上，攝影機應固定在安裝設備上且含帽帶或是使用製造商推薦的安裝配件上。

### 7.2.7 路線

a) 救生船艇比賽的路線將在圖表中詳細列出且由裁判長看狀況決定。

b) 比賽水道是以沙灘折返標誌為中心的視線區域，該標誌位於起/終點線且相對於折返浮標。

c) 比賽道由賽道標誌旗桿劃界(賽道標誌通常是紅色或橘色)，放置平行於起/終點線成一直線且距離水邊線大概 10 公尺。這些旗桿形成的轉換線用於團體賽及接力賽中的標誌，沙灘折返標誌放置於比賽水道中間且距離轉換線後面 5 公尺處。

- d) 折返浮標將在退潮線從水深及膝末端最小測量距離 120 公尺的地方且會將各種狀況列入考量，如：沙丘，洞及裂縫、海浪狀況、盛行風及安全系數除外。
- d) 在群體救生賽和團體救援賽中，營救溺者浮標將置於折返浮標後大約 10 公尺地方。

- e) 魚雷浮標項目比賽中的溺者浮標將被置於折返浮標後大約 25m 的地方。

#### 7.2.8 路線變化

- a) **水中開始:**若裁判決定起點設在水中，起點線將設在水邊線後 10 公尺處；沙灘折返標誌應設置從起/終點線向陸 5 公尺處。

- b) **開始於彎曲的海濱：**船員的位置須顧及海濱自然彎曲程度狀況。

- c) **水中結束:**正常(如圖表)終點會在沙灘處且在船員分配的水道標誌內，除非裁判決定在水中結束。如在水上結束比賽，一旦團隊的充氣式船艇船身通過兩支終點旗幟/旗杆或終點門之間的終點線就算完成。

- d) **結束於彎曲的海濱：**駕駛員須跑到終點線上且當兩腳站定後在頭上高舉自己隊伍的沙灘折返旗幟。

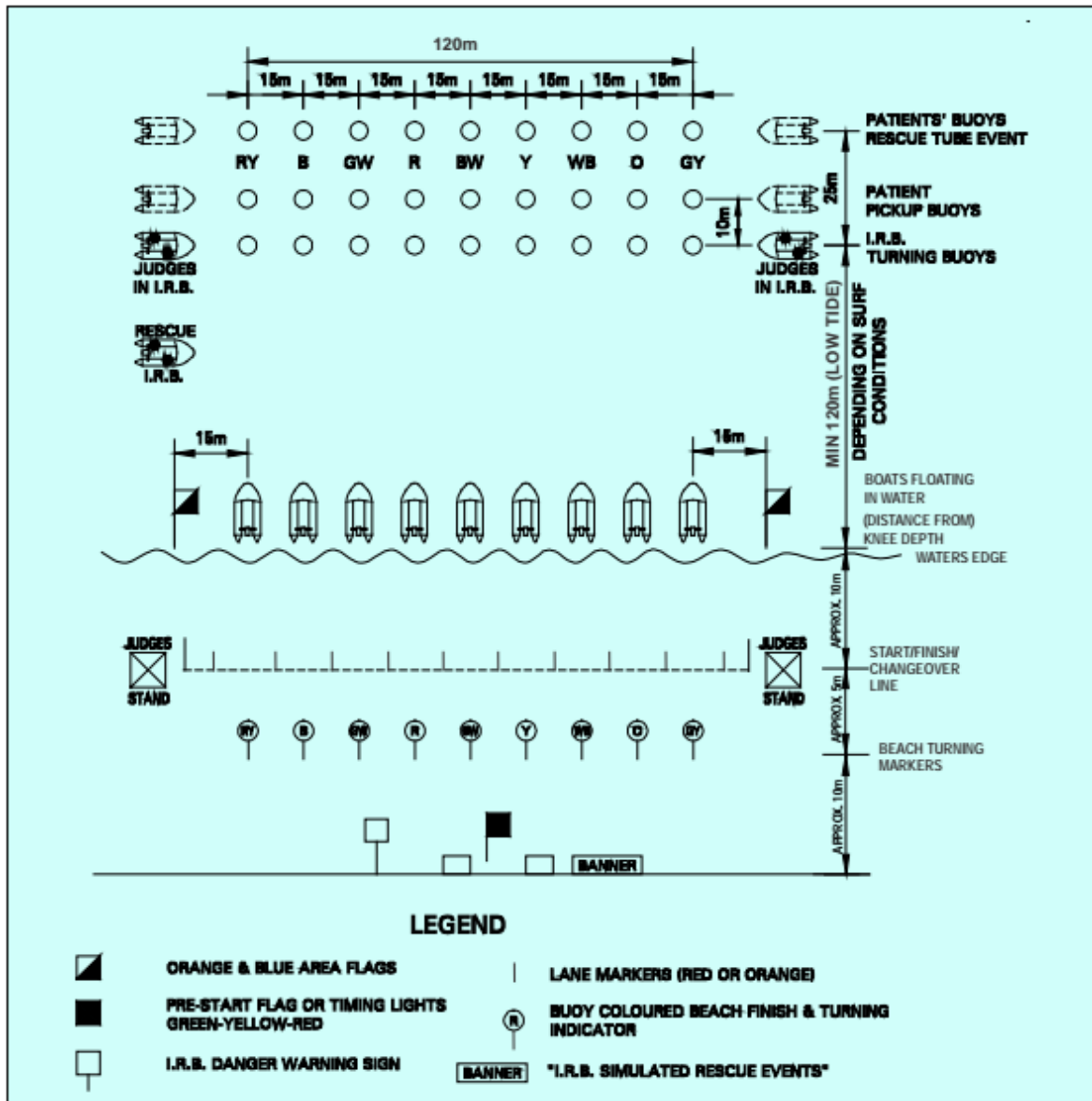
- e) **計時器的結束：**駕駛員應在起/終點線上開起電子計時器裝置來記錄抵達終點時且須處兩腳站立姿勢。

#### 7.2.9 當地政府和官方人員

- a) 救生艇賽可能會分開舉行或視為部份衝浪比賽，因此，比賽就會由總裁判長全權負責比賽賽程。

總裁判長須熟悉國際救生比賽的規則如國際救生總會比賽規則手冊或任何相關公告與該賽事及救生船艇操作有關。

- b) 其他官方人員將受指定協助比賽的進行，除此之外，專家顧問(如：船體和引擎專家)可能也被指派協助比賽。



典型充氣式救生艇賽範圍

上圖為大概距離。海灘上設立的相對浮標位置仍須依海浪狀況做調整。

## 7.3 流程

### 7.3.1 溺者位置

- 穿戴安全帽的溺者必須由負責的船艇或他們的船員帶到海上。
- 若由船員帶溺者，溺者可能會被轉到專收溺者的船艇上。
- 溺者會被安置在水中分配的溺者浮標位置；在魚雷浮標項目中，溺者會安置在分配的魚雷浮標溺者位置。

d) 直到被救起前，溺者可緊抓著浮標，溺者不能嘗試移動浮標到任何方向，藉此替船員得到救生優勢。救援後，溺者必須完全離開浮標且在浮標後方位置。

e) 在群體救援和團體救援中，第二位溺者必須等第一位溺者被救起且在救生船艇通過向岸邊的救援浮標前都在海灘邊的救援浮標上等待，等船艇越過救援浮標才能往向海的浮標移動。

### 7.3.2 比賽開始

a) 選手在充氣式救生船艇賽中須戴規定的水上安全帽及經認可的救生衣，以上動作皆須在編組區配戴完成。當確認進到比賽區後，編組人員會告知所屬水道，駕駛員在指定的水道上就要穿好能辨識的有色服裝。

b) 當發令員以口哨或其他方式表示開始，船員和救生艇須出發到指定水道前的水邊線等候，此命令即是開始的預備位置，而路線裁判會協助引導選手到出發位置。

註：一旦船員就預備位置，就不能要求額外的時間。若是救生艇裝備在預備位置因海浪拍打而損壞，裁判可看情況允許損壞的裝備快速替換或修理且不能耽誤到比賽時間。

c) 船員可要求額外的時間，此舉是選擇性特許行為，由總裁判長決定團隊在比賽前是否可要求該時間。每一組在每場比賽最多可有 5 分鐘的時間，且最多只能再多 1 分鐘的時間而已。

d) 救生艇應直接駛到團隊各自的起/終點標誌前。

e) 最多 2 位協助者可幫忙救生艇到預備位置(若情況緊急，總裁判長可允許協助人手增到 4 位)。預備位置表示救生艇須靜止不動、船頭面海垂直於海浪線，船身須在所屬賽道內且深度足以讓總裁判長確定可以開始，有無發動馬達都行。

f) 駕駛及船員位置須靠近各自的海灘標誌且準備就緒站在起/終點線上或後面，如有提供有色背心及辨識的服裝，駕駛須依照裁判指示穿上。

g) 當發令員的出發指令一下，駕駛及船員就能越過起/終點線且前往救生艇。

h) 一聽到開始的信號聲，協助者必須站在救生艇的任一邊間距一手距離，但不能碰引擎、燃料電池、燃料線組件和安全插銷。

i) 當開始的信號聲結束，協助者應推動救生艇到一定的水深位置，且維持船頭面海垂直於海浪，但不能轉動救生艇的任一角度以利駕駛員及船員登船。當駕駛員或船員眼神示意協助者不用再推救生艇時，協助者就要確認船已處預備位置。

j) 一旦駕駛員及船員觸碰到救生艇，協助者必須離開船身且不能再給予進一步幫忙。

k) 駕駛及船員要看情況決定何時登船，此決定權屬駕駛和船員之責任，因此，其他救生艇船員不能對其有任何異議。

l) 駕駛完全登上救生艇後才能發動引擎，只有駕駛員能發動引擎，船員必須在引擎發動後方可接觸船身。

m) 引擎開始前不是在前進檔位置就是在後退檔位置，如駕駛前進檔是使用一支手，則另一隻手就須握住油門把手；若利用兩手發動，引擎就該打空檔。

n) 在發動引擎後，救生艇絕對不能在未控制及不安全下行駛。

o) 當一聽到開始的信號，只有駕駛能接觸引擎的任一部份。

### 7.3.3 往返浮標

a) 駛往海面的最終決定權屬駕駛和船員的責任。

b) 進入到救生艇後，駕駛與船員須如下所述的維持“標準”姿勢，該動作必須以下方三個安全方式進行，並在比賽中都應維持下方姿勢接觸船身。

**標準駕駛姿勢：**左腳或右腳套在踏板帶子內，左手握住浮筒把手，右手握住油門把手且坐在救生艇浮筒上。

**標準船員姿勢：**左腳套在踏板帶子內(右腳可套可不套)，左手握住船艙繩把手，右手握著內舷（船舷）握把或救生繩且坐在浮筒上。

**標準溺者姿勢：**採低頭蹲式坐於船艇內且至少一手緊握浮筒上救生繩，絕對不能坐在船底板或救生艇浮筒上。

c) 上述的標準姿勢例外如下：在救生船艇上，三個位置的姿勢皆須以安全的方式變換：

- 如果引擎短路或是空檔運轉時，駕駛和/或船員可能為了要拖拉救生艇到沙灘上而離開原本的座位。

- 船員位置常上下移動來吸收當渡過波浪及浪濤洶湧的影響。

- 當有捲浪迫近救生艇時，船員會改成緊鎖姿勢。

註：當有捲浪迫近救生艇時，駕駛會以破浪方式前進，該狀況發生的同時就須採取緊鎖姿勢，此姿勢能使船員在船上更往前更安全，降低翻覆的可能性及減少受傷的危險。

- 船員緊鎖姿勢包括：

- 左腳套踏板帶子內，腿可以稍微彎曲但不鎖死。

- 右膝/腿處彎曲姿勢且放於船艇側邊防浪板下。右腳可踩船底板鉸鏈前的地板上或可自由放船艇側邊防浪板下。
- 右手握船艙繩，從船艙繩索 D 型環抓住四個節中的其中一個大約 200 毫米處。
- 左手抓船艙繩握把，拉緊於臀部後且稍微向下放在船員屁股上。
- 如果可以創造非常安全的船員位置，左手也可抓住右手邊浮筒的把手。
- 頭部保持直立姿勢且臉面向前方(非側身)看即將來的海浪。
- 右手肘收攏緊靠胸膛，右肩放船艇防浪板下。注意:不能靠在手肘上。
- 若通過嚴重的海浪狀況使得船處傾斜角度且在登陸前還有一段長距離，保持緊鎖姿勢和著陸前移回右舷浮筒，用右手抓住船員把手再用左手維持船艙繩。
- 駕駛、船員跟溺者瞬間受外力衝擊改變原本姿勢，團隊成員非主動移開他們的正確位置。
- 船員如果認為在轉彎或通過淺水區時移動身體重心是安全姿勢就會在發生該狀況下移動身體重心。
- 在折返浮標時，船員可能會移動身體重心和調整他們的安全位置。
- 船員在營救溺者時也許會離開他們的標準位置。
- 駕駛在魚雷浮標救生項目時也許會離開他們的標準位置。

d) 駕駛及船員必須在比賽期間控制好救生艇確保是以安全且控制下行駛。弄丟船艙繩為安全違反失格。

e) 最先前往浮標的救生艇，擁有先行權；隨後的救生艇在折返或讓道時須採取規避動作避免兩船相撞。

f) 當回到海岸時，救生艇必定不能再行駛，此舉才能降低浪潮的危險和/或造成駕駛、船員和溺者被浪沖走。

### 7.3.4 折返及營救溺者

營救、群體救生及團體救生賽事的溺者營救過程如下：

a) 折返時，船員不能繞大彎或延遲轉彎，這都會妨礙其他隊伍行進或逼離正確的行進路線。

b) 救生艇皆須通過浮標並以逆時針方向迴轉，且浮標在救生艇轉彎過程中須一直維持在左側。救援浮標在轉彎時不能被壓在浮筒下方。

**注意:** 對裁判來說，浮標在隊伍折返或營救溺者中完全被沉入水中，該參賽隊伍就會被取消資格。

c) 在救生賽和團體救援比賽中，救生艇要圍繞著所分配的折返浮標轉一圈，即 360 度旋轉，接著前往營救溺者浮標，且溺者與船艇左舷成一直線。

d) 魚雷浮標救生賽除外，該賽事的溺者救援過程皆如規則手冊所述。溺者等待救援中需面向救生船艇，且救援中雙手需緊握或一手抓住另一手的手腕。

e) 營救溺者時需要以安全的方式進行且在船艇左舷實施救援，同時面向海那邊的救援浮標。駕駛和船員皆可協助溺者上船。

f) 一旦完成營救溺者，救生艇就應該完成救援動作及折返，往靠岸那邊的溺救援浮標前進且在回岸上的過程中需保持在折返浮標的左手邊。在群體救援比賽中，相同的流程將在第二輪營救溺者時重複進行。

完成營救溺者即是溺者完全離開水面(非身體一定要進到救生艇裡)。在所有的救生船艇項目中，魚雷救生項目除外，溺者救援需在救生艇完全通過靠岸的救援浮標之前完成。

g) 每艘充氣式救生艇只能通過被分配到的折返浮標和溺者救援浮標。

h) 如果救生艇船員錯失營救溺者的時機，他們可以再次繞過各自的折返浮標且同上述方式營救溺者。

### 7.3.5 離開和結束

- a) 在駕駛離開救生艇前，救生艇須駛往沙灘且保持船艇在指定的路線範圍內。
- b) 當回到岸上，駕駛必須將引擎逐漸減速到空檔並停止，即:在上岸前，需熄火關掉引擎，若使用引擎安全插銷繩索，則需一直插在引擎上。
- c) 船員在救生艇著陸或上岸過程都要坐直，不允許躺在船艇的任一部份。
- d) 駕駛、船員或溺者不能因救生艇著陸時超速或以不合適的角度上岸迫使強烈撞擊導致離開標準位置。
- e) 引擎必須在駕駛、船員或溺者離開救生艇前關掉。(即:啟動熄火開關)
- f) 溺者在駕駛離開前不得離開。船員可以在駕駛離開前以安全方式先下船穩固救生艇，引擎須熄火且打退檔，船員可使用船舷側邊把手離開。
- g) 離開救生艇時，駕駛要雙腳踩救生艇底盤直到引擎完全熄火而且不能只打空檔。
- h) 兩腳踏出救生艇前，駕駛須一直坐著，「外面」的定義是通過浮筒左舷中線。
- i) 駕駛離開救生艇必須利用船尾突起的把手來離開，在離開的過程中絕不能踩救生艇或船的底部離開。
- j) 駕駛需以安全且控制下的方式離開救生艇，起不能因為技術差或上岸時超速而在離開的過程中跌倒。離開的過程開始於駕駛起身離開比賽中的位置且結束於瞬間著陸、上岸或救生艇速度消失而駕駛回到正常跑步步調(如:沒有跌倒)。跌倒是指駕駛身體任一部位而不是雙腳觸地。
- k) 船員在駕駛跑往終點線時還是要控制好救生艇，溺者可協助船員。
- l) 比賽結束是依據駕駛(跑者)雙腳跨越終點線且胸部是否有超越線來判定。

**註:** 直到所有參賽隊伍完成比賽，先結束團隊在比賽結束後需遠離起/終點線，此舉能協助評分過程。

除非特例(如:水中結束規則 7.2.8- c 點)，否則參賽隊伍不能開救生艇來超越終點線代表比賽結束。駕駛必須雙腳離開救生艇來越過終點線，救生艇能通過海岸邊的起/終點線，但駕駛仍須離開船身且雙腳跨越線後才算真正完成比賽。

### 7.3.6 交換 (只限群體、團隊救生和接力賽)

a) 在所有交換船員/溺者時，船員需維持船身平穩且控制船身到安全狀態。如相關賽事中所敘述，船員和溺者應該迴轉救生艇且以安全的方式將船安置一角度協助駕駛下次登船。

**註：**在交換過程中，駕駛、船員和溺者必須遵守 7.3.5 的離開章節所述。

b) 在團隊救援和接力賽中的交換，第一跟第二個駕駛必須明顯地交棒。為了做此交棒動作，第一位駕駛前往起/終點線，需繞完各自的沙灘指定標誌(請看 7.2.7-c 點)且交棒給第二位駕駛，站在陸上交換線上或交換線後且臉朝海的沙灘標記位置。出發的駕駛不需要固定不動，但一定要在交換區內交棒。

### 7.4 競賽項目一：充氣式救生船艇救生

- a) 每一隊伍由一位駕駛、一位船員和一位溺者組成。
- b) 溺者位置請看章節中的 7.3.1。
- c) 比賽開始請看章節中的 7.3.2。
- d) 船員出海營救溺者後回岸邊請看章節中的 7.3.3 和 7.3.4。
- e) 比賽結束請看章節中的 7.3.5。

### 7.5 競賽項目二：充氣式救生船艇群體救生

- a) 每一隊伍由一位駕駛、一位船員和兩位溺者組成。
- b) 兩位溺者位置請看章節中的 7.3.1。
- c) 比賽開始請看章節中的 7.3.2。
- d) 船員出海營救第一位溺者後回岸邊，詳述請看章節中的 7.3.3 和 7.3.4。
- e) 駕駛離開救生艇請看章節中的規則 7.3.5。在海岸時，船員控制救生艇請看章節中規則 7.3.6 再迴轉。溺者只能在駕駛離開救生艇後再離開，溺者是允許協助船員控制救生艇。
- f) 駕駛前往起/終點線，繞過分配的沙灘折返標誌再回到救生艇，駕駛也可幫船員迴轉救生艇，第一位溺者可協助船員控制救生艇，但當駕駛接觸船身時就不可再幫忙，駕駛在第一位溺者離開船後才能發動引擎，溺者必須讓自己處在不會阻礙到比賽的進行或賽事評比的位置。
- g) 救生艇可再啟動跟開始出海營救第二位溺者後回到岸上，詳述請看章節中的 7.3.3 和 7.3.4。
- h) 比賽結束請看章節中的 7.3.5。

### 7.6 競賽項目三：充氣式救生船艇團隊救生

- a) 每一隊伍由兩位駕駛員、兩位船員和兩位溺者組成。  
**註：**在國家隊充氣式救生世界錦標賽中的救生團隊營救賽事是混合賽，團隊可由一位女性(駕駛、船員和溺者)及一位男性(駕駛、船員和溺者)組成。
- b) 溺者位置請看章節中的 7.3.1。
- c) 比賽開始請看章節中的 7.3.2。
- d) 第二位駕駛和第二位船員須在站在交換線上。

- e) 船員出海營救第一位溺者後回岸邊，詳述請看第章節中的 7.3.3 和 7.3.4。
- f) 駕駛、船員和溺者離開救生艇請看章節中的 7.3.5。當駕駛離開救生艇，第二位船員就可橫跨轉換線後前往救生艇。
- g) 第一位船員須在折返時控制好救生艇，就如同章節中的 7.3.6 的 a 點。除非裁判允許，否則最多只能有 2 位船員隨時幫忙控制救生艇。
- 註:**當不再需要控制或接觸救生艇時，第一位船員/溺者一定要退出及站離救生艇。
- h) 駕駛前往起/終點線，繞完他/她各自的沙灘指定標誌且交棒給第二位駕駛，站在陸上交換線上或交換線後且臉朝海的沙灘標記位置 (即:交換區)。出發的駕駛不需要固定不動，但一定要在交換區內交棒。
- i) 交棒後，第二位駕駛前往水邊線重新發動且啟動救生艇，當駕駛接觸到救生艇時，第一位船員和溺者必須離開不得接觸船身，第二位駕駛在等到第一位船員和溺者完全離開船艇前都不可發動引擎

**注意:** 第一位船員和溺者必須站在不會阻礙到比賽的進行或賽事評比的位置。

- j) 第二位船員出海營救第二位溺者後回岸，詳述請看章節中的 7.3.3 和 7.3.4。
- k) 比賽結束請看章節中的 7.3.5。

## 7.7 項目四：魚雷浮標救生

- a) 每一隊伍由一位駕駛員、一位船員和兩位溺者組成。
- b) 溺者位置請看章節中的 7.3.1。
- c) 僅此賽事，魚雷浮標不是裝載在一般位置就是在防浪板下彎曲套在船員的船艙繩上，魚雷浮標是不允許做調整的。
- d) 比賽開始請看章節中的 7.3.2。
- e) 經協商後，船員在保持安全位置的同時，應在繞過浮標之前以安全的方式將溺者戴上魚雷浮標。
- f) 救生艇須從浮標逆時針方向繞過且是船身完全繞過，即是:充氣式救生艇整船部份，須處在靠沙灘那的轉動浮標直到開始拯救溺者(請看第 7.7 節 i 點)
- g) 在救生艇繞過浮標後，船員將從船艇左舷進入水中且維持在折返浮標左側，船員應安全地抓魚雷浮標，並確保魚雷浮標、收緊索或魚雷浮標帶不會鉤住救生船艇或駕駛員。
- h) 船員隨後游向各自的溺者且要保持在指定浮標、營救溺者和魚雷溺者浮標在他們的左側。
- i) 魚雷浮標安全帶必須繫緊套住溺者且魚雷浮標置於船員與溺者雙臂下，溺者可在無幫助下自行夾緊魚雷浮標。只要在越過靠海岸那側的救援浮標前把魚雷浮標以 O 型方式套住溺者即可，船員就無須在救援過程中停止划行前進。
- j) 船員持續以逆時針方向繞在浮標旁，且拖拉溺者前往救生艇時須維持救援浮標和折返浮標在左手邊。溺者允許用踢水和水面下滑水方式協助前進，但不准有水面的游泳動作出現，船員不能從溺者腹部上綁繩索拖拉，在比賽中禁止使用蛙鞋和手蹼等協助工具。
- k) 一旦駕駛接觸到溺者(不是藉由魚雷浮標套住)，溺者救援就算開始且救生艇此時就該越過靠海那側的折返浮標。

l) 不管有沒有駕駛的幫忙，船員和溺者必須從船艇左舷地方登船，駕駛可放開油門把手然後打空檔去協助船員跟溺者。

m) 救生艇應以逆時針方向繞折返浮標。

n) 魚雷浮標應套住溺者，而船員取下魚雷浮標安全帶交給溺者。在駕駛離開救生艇前，溺者需緊握繩索和魚雷浮標並確保他/她不會被救生艇內部東西或延伸超出的橫樑，亦或是經過自動排水岸斗勾住。

o) 團隊回岸，請看第七章-流程中的 7.3.3。

p) 比賽結束請看第七章-流程中的 7.3.5。

## 7.8 取消資格

比賽隊伍若被發現未能遵守賽事的程序、敘述、規則和/或其他在國際救生比賽的規則手冊或相關通知及公告，則會被取消資格。船艇救生賽因違反安全及技術而取消資格如下：

### 充氣式救生船艇競賽取消資格碼

TDQ—技術性失格; **SDQ—違反安全失格**

#### A. 比賽開始

失格類型

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| A1 – 駕駛或船員開始就失誤。               | TDQ        |
| A2 – 救生艇沒停在指定處或終點前標誌。          | TDQ        |
| A3 – 救生船艇的船艙繩在比賽開始時沒有朝向波浪線的地方。 | TDQ        |
| A4 – 協助者幫忙船員下救生船艇。             | TDQ        |
| A5 – 駕駛在救生船艇外發動引擎。             | <b>SDQ</b> |
| A6 – 駕駛使用兩手發動引擎，且沒打空檔。         | TDQ        |
| A7 – 在船員還沒接觸船身時，駕駛就發動引擎。       | TDQ        |
| A8 – 比賽中或開始後，救生船艇無法控制或處不安全的狀態。 | <b>SDQ</b> |
| A9 – 駕駛在引擎發動和運轉時推或拉救生船艇。       | <b>SDQ</b> |

#### B. 來回浮標路線

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| B1 – 非專業的駕駛和/或划船技術使船員在船艇內受外力離開正常位置。       | <b>SDQ</b> |
| B2 – 以危險方式破浪或造成駕駛或船員受強烈外力移動位置。            | <b>SDQ</b> |
| B3 – 救生船艇折返錯誤的浮標。                         | TDQ        |
| B4 – 先行駛的船艇有先行權，隨後的救生船艇沒有採規避動作。           | <b>SDQ</b> |
| B5 – 船艇行駛太廣的路線或延遲轉彎，阻礙到另一艘救生船或使其逼迫偏離原本路線。 | TDQ        |
| B6 – 救生艇回岸時，沒有維持在折返浮標於船艇左舷處。              | TDQ        |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| B7 – 船員或溺者在比賽過程中無接觸到救生艇。                   | SDQ |
| B8 – 在行駛路線中，駕駛或船員在救生船艇上使其救生艇失控。            | SDQ |
| B9 – 船員沒有完成比賽的指定路線。                        | TDQ |
| B10 – 救生船艇沒有在被分配的折返浮標進行 360 度的轉彎。          | TDQ |
| B11 – 回岸邊時，以危險的方式破浪和/或造成駕駛、船員或溺者受強烈外力移動位置。 | SDQ |

### C. 營救溺者

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| C1 – 營救溺者不是從向海那邊的溺者浮標開始。                     | TDQ |
| C2 – 溺者不是由救生艇左舷救起。                           | TDQ |
| C3 – 駕駛、船員或溺者無接觸到救生艇。                        | SDQ |
| C4 – 溺者/船員未能以安全方式完成營救(即:未按照規定完成營救溺者)。        | SDQ |
| C5 – 救生船艇繞錯折返浮標或溺者浮標。                        | TDQ |
| C6 – 救生船艇在任何一個營救溺者轉彎時將浮標壓在浮筒下。               | TDQ |
| C7 – 救生船艇以順時針方式繞折返浮標或溺者順時針方向拾起浮標(右手進入)。      | TDQ |
| C8 – 錯過營救溺者後，救生船再次再溺者浮標處營救溺者時，沒有繞折返浮標 180 度。 | TDQ |
| C9 – 駕駛和/或船員未能協助溺者上救生艇。                      | TDQ |

### D. 魚雷浮標救生

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| D1 – 在船員入水前，救生船艇沒有繞過折返浮標。                    | TDQ |
| D2 – 船員沒有從船艇左舷進入水中。                          | TDQ |
| D3 – 船員以不正確方式離開救生船艇。                         | TDQ |
| D4 – 船員在接觸溺者前已先行扣住魚雷浮標。                      | TDQ |
| D5 – 船員或溺者不是以逆時鐘的方向繞各自的浮標。                   | TDQ |
| D6 – 溺者不是以 O 型環方式穿戴魚雷浮標。                     | TDQ |
| D7 – 當被拖拉時，溺者以正面漂浮或使用手臂動作漂浮在水面。              | TDQ |
| D8 – 直到救出溺者前，救生船艇沒有維持在靠岸邊的折返浮標處。             | TDQ |
| D9 – 船員/溺者沒有從救生艇左舷登船。                        | TDQ |
| D10 – 救出溺者後，救生船艇沒有以逆時針方向迴轉折返浮標。              | TDQ |
| D11 – 在魚雷浮標項目結束時，溺者沒有被使用魚雷浮標扣住腰際和/或有魚雷浮標帶保護。 | TDQ |

**E. 交換- 群體/團體救生**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| E1 – 駕駛在引擎發動時離開救生船艇。(即:沒有熄火)                        | TDQ |
| E2 – 駕駛離開救生船艇，由船員關掉引擎。                              | TDQ |
| E3 – 因溺者協助轉向救生艇，駕駛/和/或船員和/或溺者沒有按照比賽要求完成交換過程不會因此而失格。 | TDQ |
| E4 – 溺者在救生艇引擎停止前離開救生船艇。                             | TDQ |
| E5 – 在交換過程中，船艇因大力撞擊沙灘造成駕駛、船員或/和溺者離開船艇上原先位置。         | SDQ |
| E6 – 船員以危險方式離開船艇。                                   | SDQ |
| E7 – 在該項目裡，駕駛和/或船員沒有按照規定完成交換。                       | TDQ |

**F. 比賽結束**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| F1 – 駕駛在引擎發動時離開救生船艇。(即:沒有熄火)                | TDQ |
| F2 – 駕駛以不正確方式離開救生艇。                         | TDQ |
| F3 – 駕駛偏離各自的水道使船擱淺。                         | TDQ |
| F4 – 溺者在救生艇引擎停止前離開救生船艇。                     | TDQ |
| F5 – 駕駛未能雙腳跨越終點線。                           | TDQ |
| F6 – 在比賽結束時，船艇因大力撞擊沙灘造成駕駛、船員或/和溺者離開船艇上原先位置。 | SDQ |

**G. 一般規則 General**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| G1 – 駕駛以不安全行為進行比賽。 | SDQ |
| G2 – 船員以不安全行為進行比賽。 | SDQ |
| G3 – 溺者以不安全行為進行比賽。 | SDQ |
| G4 – 船員遺失船艙繩。      | SDQ |

# 國際救生總會

## 競賽規則

2015-2019 版

2017 年修訂

## 第八章

# 設備與器材標準及檢查程序



國立台灣科技大學 出版

姜茂勝 Morrie Chiang 校 正

江 汶 Iris Chiang 翻 譯

王蔓凌 Lexi Wang 翻 譯

## 8.1 泳池設備規格

所有世界水上救生錦標賽的項目必須在符合國際救生總會（ILS）規格之 50 公尺長，至少 8 水道之游泳池且所有設備檢測須經由國際救生總會管理委員會指派或由 ILS 管理委員會認可。

### 8.1.1 檢查流程

a) 針對國際救生總會（ILS）管理的賽事(如:國際水上救生錦標賽、世界運動會)，由國際救生總會管理委員會指派員審核泳池檢驗證書(或類似的證書)，具體說明如下：

- 泳池長度、寬度、深度、水道寬和水道繩、泳池跳台、電子計時設備等等。

b) 若缺乏檢驗證明書，國際救生總會管理委員會指派員就要確認泳池設備是符合國際救生總會設備標準。除此之外，需被確認的設備如下：

- 障礙物、魚雷浮標、救生拋繩、假人
- 假人放置平台 (須確保深度不會太淺)

c) 最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 50 mm 多 1 mm；深度杆/柱)

d) 國際救生總會（ILS）認可的賽事，申請批准需要求主辦單位的公告，該賽事的泳池和所有設備皆符合國際救生總會（ILS）標準。

### 8.1.2 長度

泳池長度應為 50 m，從起點自動計時裝置觸控板到牆面或折返處末端的觸控板之間為 50 m。每一水道允許至多公差 30 mm 和最小 0.00 mm。

### 8.1.3 水道

最少應有 8 水道，每道寬度 2.5 m，第一及第八道外側至少要有 200 mm 的空間。每一水道應有水道繩隔開，並延長至水道之長度，每條水道繩將由端對端放置的浮標組成，浮標的最小直徑為 50 mm，最大直徑為 150 mm，水道繩必須是穩固地拉緊延伸。

### 8.1.4 泳池跳台

泳池跳台高度應高於水面 500 mm 至 750 mm，台面面積至少 500 mmx 500 mm 且以防滑材質覆蓋，最大斜面不能超過 10 度。泳池跳台應有可調整式的板台及出發握把以供在跳台開始或水中開始。必要的話，任何暴露於出發握把末端的地方都必須以防滑材質覆蓋。

### 8.1.5 自動計時裝置

游泳池需設置自動計時裝置以紀錄選手時間和決定每一選手在項目中的排名。

### 8.1.6 泳池的水

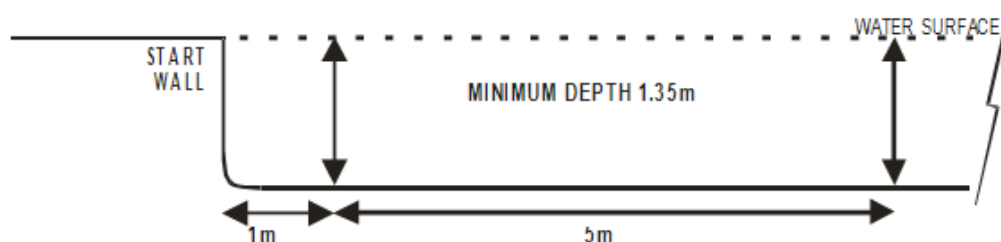
池水必須達到清澈見底程度，同時達到主辦國家適用之衛生福利法規細菌數和化學成份標準。水溫要維持攝氏 25~28 度。

### 8.1.7 深度

每一項目舉行，使用的游泳池皆需遵守國際救生總會所針對項目的深度標準。除了特殊項目外，一般的深度最少需為 1 m。

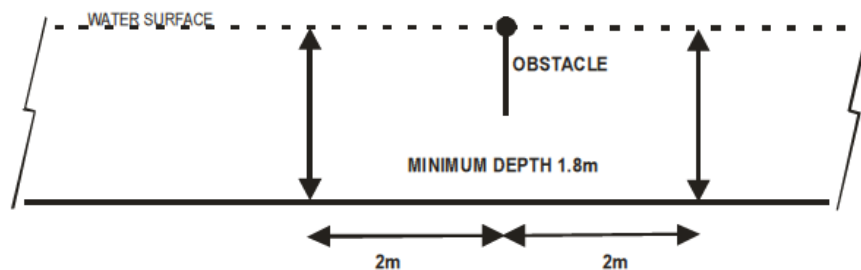
### 8.1.8 跳水出發

從出發端池壁延伸 1 m 處到 6 m 處之深度至少需為 1.35 m。



### 8.1.9 障礙游泳賽、障礙接力賽

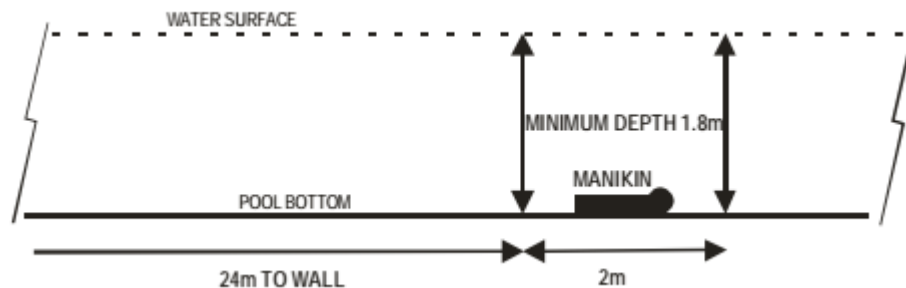
從障礙網兩邊延伸 2 m 處，深度至少為 1.8 m。



### 8.1.10 50m 假人拖帶、200m 超級救生員

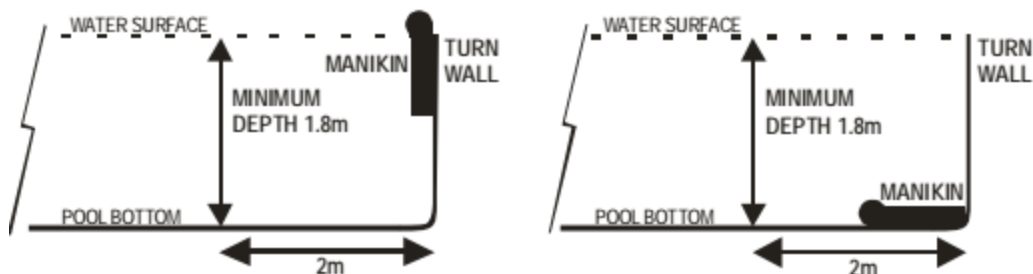
a) 從池壁 24 m 標誌延伸 2 m 處之深度至少需為 1.8 m。

b) 假人放置於泳池底部最多深 3 m 處，超過 3 m 須放置一平台於假人下方，維持假人只在 3 m 深度。



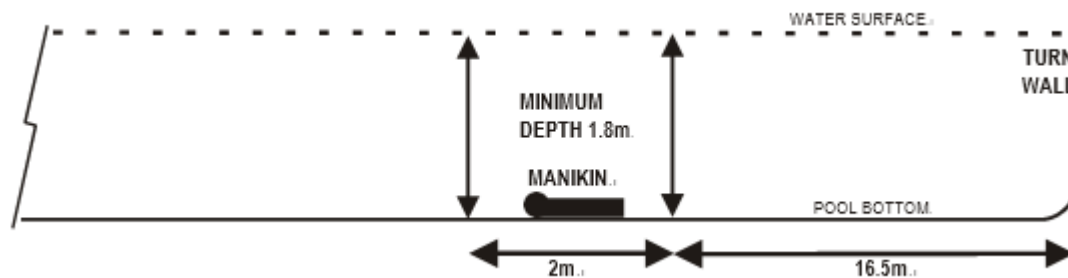
#### 8.1.11 100m 穿蛙鞋帶假人、100m 穿蛙鞋拖帶假人、200m 超級救生員、泳池救生接力(4 x 50m)

- 從折返牆延伸至少 2 m 處且深度至少為 1.8 m。
- 假人放置於泳池底部最多深 3 m 處，超過 3 m 須放置一平台於假人下方，維持假人只在 3 m 深度。
- 在穿蛙鞋帶假人項目中，假人背部平放泳池底部，底座靠池壁且頭部朝終點方向。
- 若泳池設備設計無提供垂直的牆且與池底成 90 度的話，假人需盡可能貼牆，但從水面測量時距離牆面不能超過 300 mm。



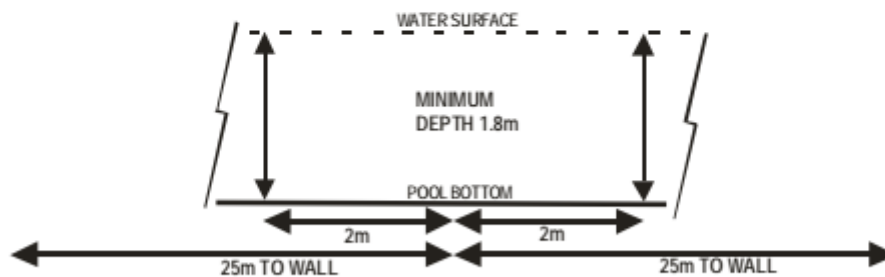
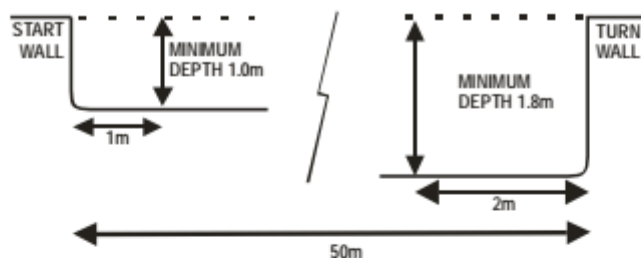
#### 8.1.12 100m 混合救生賽

- 從折返牆 16.5 m 標誌延伸 2 m 處之深度至少需為 1.8 m。
- 假人放置於泳池底部最多深 3 m 處，超過 3 m 須放置一平台於假人下方，維持假人只在 3 m 深度。



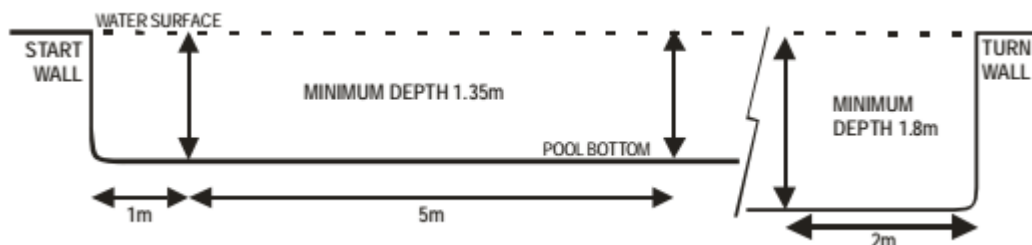
### 8.1.13 假人接力賽(4 x 25 m)

- a) 泳池中 25 m 交換標誌延伸 2 m 處之深度至少需為 1.8 m。
- b) 出發端和結束端池壁深度至少為 1 m。
- c) 折返牆延伸 2 m 處之深度至少需為 1.8 m。



### 8.1.14 混合接力賽(4 x 25 m)

- a) 從出發端池壁延伸 1 m 處到 6 m 處之深度至少需為 1.35 m。
- b) 從折返牆延伸 2 m 處之深度至少為 1.8 m。



### 8.1.15 拋繩

- 從鋼質橫竿延伸 2 m 處之深度至少為 1.8 m。
- 橫竿會設置於水面上，且從出發池壁橫跨每一水道，約為出發和結束池壁的 12.5 m 處，每個水道都不可少於 12.5mm，但最多能超出 100 mm。

### 8.1.16 模擬反應救生賽（SERC）

模擬反應救生賽可能在擁有 8 條水道且長 50 m 之泳池，或是經由國際救生總會管理委員會認可的場地。

## 8.2 國際救生總會（ILS）器材規格

國際救生總會會採用以下器材規格。在許可範圍內被記載，例如：容許 $\pm 200$  mm 的誤差，即：多或少的誤差以 200 mm 為限。視情況而定，尺寸與重量允許的紀錄為「最小值」與「最大值」。

除此之外，所有在國際救生錦標賽使用的器材必須遵照比賽規則手冊商業標示規範所說明的標準。

### 8.2.1 器材檢查

比賽相關公告/通知/手冊皆需詳列器材檢測的程序。主辦單位有權隨時對器材實施重新檢查，若發現違反 ILS 所定規格則將視為不合格，而使用該器材之選手與參賽隊伍，可能被取消參賽資格。

對於器材不合格之處分可提出申訴。

因設計特徵和器材本身需測量的性質，有些器材就會要求列明規格和比賽前檢測。衝浪板、救生板、充氣式救生艇、救生船和假人有額外規格可參照國際救生總會網站 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)。

### 8.3 短棒（沙灘奪旗）

沙灘旗幟棒和沙灘接力棒應為韌性材質所製(如：彈性膠管)，長度最長達 300mm 最短 250mm，其外圓直徑大約為 25mm ( $\pm 1$ mm)。短棒要有顏色使其顯而易見。

### 8.3.1 檢查程序

- a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查短棒。  
最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短1m多1mm)
- b) 國際救生總會（ILS）認可的賽事，批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的沙灘旗幟短棒皆符合國際救生總會（ILS）標準。

### 8.4 救生板

救生板必須遵照國際救生總會（ILS）的規格，規格說明如下：

**重量：**最輕 7.6 kg

**長度：**長度不可超過 3.2 m

**攝影機：**若攝影機要裝在救生板上，攝影機應固定在安裝設備上且含栓緊的皮帶或是使用製造者推薦的安裝配件上。攝影機應安裝在最接近手能抓到的船頭，船頭到機身的範圍。

\*固定裝在攝影機的插頭重量是含在機身整體重量裡；其它不是本來就裝在機身上的裝置和攝影機則不含於整體重量。

欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

#### 8.4.1 檢查程序

- a) 檢查救生板主體應檢查最長長度、最輕重量和安全性(如:維修狀況)。最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 10m 多 1mm)；重量刻度(最少 10kg 容量多 0.01g)，還有測量「夾具」測量長度，測量儀器測量救生板尖頭的直徑及最小的寬度和厚度。
- b) 主辦單位應提供標籤或貼紙，使其黏貼在板體上，當作已檢查完畢的標誌。

針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：

- a) 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池救生板皆符合國際救生總會（ILS）標準。
- b) 其他檢查就由主辦單位決定。

### 8.5 船艇

#### 8.5.1 充氣式救生艇（IRB）

充氣式救生艇和引擎應符合國際救生總會與主辦國所列出的規格，並由主辦國的組織委員會提供，為了順利進行比賽，組織委員會應在比賽前儘早向團隊提供 IRB 船和引擎規格。

**攝影機:**若攝影機要裝在救生艇上，攝影機應固定在安裝設備上且含栓緊的皮帶或是使用製造者推薦的安裝配件上。攝影機只能安裝在船尾橫檔或引擎罩上。

\* 固定裝在攝影機的插頭重量是含在機身整體重量裡；其它不是本來就裝在機身上的裝置和攝影機則不含於整體重量。

## 8.5.2 救生船艇

救生船艇必須遵照國際救生總會（ILS）的規格，如下：

**重量：**最低不少於 180 kg（不包含槳、槳架、魚雷浮標及所有可選擇的器材重量）。

**長度：**最少不低於 6.86 m，最長不超過 7.925m（不含舷外托架）。

**船樑：**最少不低於 1.62 m（在船中心測量）。

**攝影機:**若攝影機要裝在救生艇上，攝影機應固定在安裝設備上且含栓緊的皮帶或是使用製造者推薦的安裝配件上。

攝影機應被安裝在防浪板(前甲板)、划者對面的儲油槽上或後甲板。

\*固定裝在攝影機的插頭重量是含在機身整體重量裡；其它不是本來就裝在機身上的裝置和攝影機則不含於整體重量。

欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

## 8.5.3 檢查程序

a) 船身檢查時應檢查最低限制長度，重量和安全性(如:維修狀況)。船槳也須要檢查以確保參賽者安全。最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 10m 多 1mm)；重量刻度(最少 200 kg 多 1g)。

b)主辦單位應提供標籤或貼紙，使其黏貼在船體上，當作已檢查完畢的標誌。

針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：

a) 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池救生艇皆符合國際救生總會（ILS）標準。

b) 其他檢查就由主辦單位決定。

## 8.6 浮標

海洋項目：所使用的浮標應著特殊的顏色並標上數字(朝海面由左邊起的浮標以數字 1 為開始)。

### 8.6.1 檢查程序

- a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查浮標。
- b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事，批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽的所有設備皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

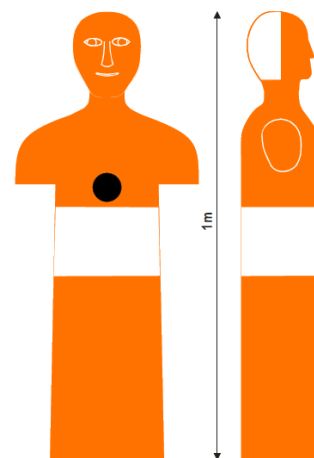
## 8.7 假人

構造和成份：

- a) 假人的材質是 PITET 塑膠製和必須為密封的結構 (即是:內部能填塞水且密封後供比賽使用)。
- b) 材質-聚乙烯
- c) 顏色-橘色
- d) 橫紋- 需與假人身體部份和水呈對比色
- e) 厚度 – 944 Kg./m<sup>2</sup>
- f) 流動指數 – 3 Dg/min(熔融指數單位)

材料之物理性能

- a) 彈性係數– 1000 N/mm<sup>2</sup>
- b) 抗震橫樑在攝氏 +23 度 – 19 kj/m<sup>2</sup>
- c) 抗震橫樑在攝氏 - 20 度 – 6 kj/m<sup>2</sup>
- d) 抗裂性(ESCR) at 60aC N/mm<sup>2</sup> – 40
- e) 牽引阻力在 t 50mm/min. – 31 N/mm<sup>2</sup>
- f) 長度之斷點 at 50 mm/min. – >500%
- g) 蕭氏硬度 D – 57
- h) 維卡軟化點– 攝氏 121
- i) 熔解溫度 – 攝氏 128



技術測量及重量規格

- a) 總高度 – 1000 mm (980-1000 mm, 2% 變異數)
- b) 腋窩高度 – 595 mm (585-595 mm, 1.7% 變異數)
- c) 轉換線高度 – 550 mm (540-550 mm, 1.9% 變異數)
- d) 寬度基準 – 260 mm (250-260 mm, 4% 變異數)
- e) 深度基準 – 200 mm (190-200 mm, 5.3% 變異數)

- f) 眼頭周長 – 590 mm (570-590 mm, 3.5% 變異數)
- g) 雙臂下胸部周長– 800 mm (780-800 mm, 2.6% 變異數)
- h) 假人底部算起 1cm 周長 – 840 mm (820-840 mm, 2.4% 變異數)
- i) 假人完全浸於水的重量 – 1500 g (1450-1500 g, 3.4% 變異數)

### 身體特徵

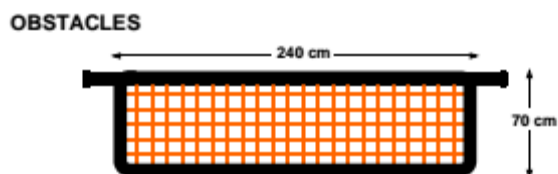
- a) 假人須像人類且擁有人類學特徵且可進行救援及施行復甦術。頭部特徵如下:眼睛、鼻子、下巴、上下顎及喉，身體要有胸、軀幹含手臂骨、腹部及骨盆。
- b) 比賽中的假人被放置於泳池底部，假人需靜止且躺在池底深 2m 處，假人須靜止放置長達 4 小時且無任何空氣和水漏出。假人身上的填充孔及栓塞需在能容易填入及排空或再填入水跟空氣後不會漏出的位置，假人的重量須使其姿勢為正面朝上背部朝下。
- c) 假人須維持漂浮在轉換線上供假人拖帶項目使用。

### 8.7.1 檢查程序

- a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查所認可的假人，最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 10m 多 1mm)；重量(最少 200kg 多 1g)
- b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事: 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽的泳池內營救的假人皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

### 8.8 障礙網

- a) **面積:**在泳池項目所使用的障礙網高度為 700mm ( $\pm 10\text{mm}$ )，寬度為 2.4m ( $\pm 30\text{mm}$ )，且無危險部分。
- b) **內框:**內框是由網子或其他防止游泳者穿越的材質組成其須著鮮明色彩與水呈強烈對比。
- c) **上線:** 障礙網的上線必須置於水平面上且清晰可見，可使用額外的浮繩穿過障礙網的上線。



### 8.8.1 檢查程序

a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查所認可的障礙網，最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 10m 多 1mm)。

b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事：批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的障礙網皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

### 8.9 魚雷浮標

#### 構造和成份：

a) 浮力來源：依照澳洲指定標準 AS2259 或等值材料製，須為閉孔式泡沫塑料含耐久性和彈性。

b) 浮力：魚雷浮標在清水裡至少有 100 牛頓的浮力因子。

c) 彈性：魚雷浮標應該要能承受 5-6kg 扭動。

d) 長度：織帶、鏈條及配件要能承受至少 454.55kg(1000lb) 的縱向壓力而不會損壞。

e) 重量：應介於 600-750g。

f) 顏色：魚雷浮標主體應按照澳洲指定標準 AS1318 為不褪色的紅色、黃色、或橘色（飽和、油漆或覆蓋上）。

g) 針腳/縫線：針腳為英國標準的鎖縫 301 BS 3870 類型同澳洲標準 AS 2259 所示，縫線應與相似屬性的材質一同車縫。

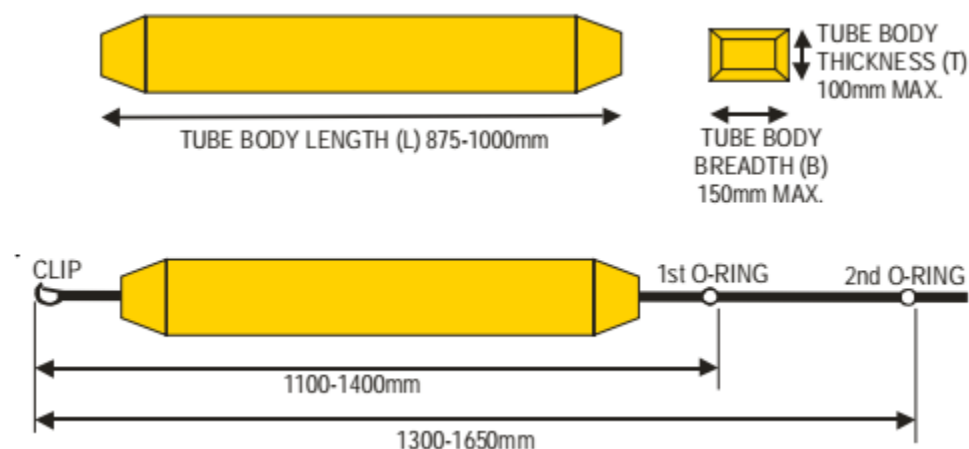
#### 技術測量規範

a) 魚雷浮標尺寸：魚雷浮標主體(漂浮要素)：

L—長度最短 875 mm，最長 1000 mm。

B—寬度最寬 150 mm。

T—厚度最厚 100 mm。



圖示左邊末端扣環到右邊起第一個 O 型環的最短距離為 1.1m，最長距離為 1.4 m。  
圖示左邊末端扣環到右邊起第二個 O 型環的最短距離為 1.3m，最長距離為 1.65 m。

b) **鏈條/線:** 鏈條長度從第一個 O 型環到掛繩的最小距離是 1.9 m，最大距離是 2.1m 且最少含 2 個 O 型環。鏈條應為紫外線處理過的合成繩。

c) **織帶連接:** 用來連接魚雷福標主體上的 O 型環/扣環織帶是由 25mm(±2.5mm)寬的尼龍編織而成。

d) **掛繩/安全帶:** 織帶掛繩應由 50mm (±5.0mm) 寬尼龍材質編織而成，最短長度 1.30 m，最長 1.60 m。掛繩環最小圓周為 1.2 m。

e) **O 型環:** O 型環可以是黃銅、不鏽鋼(銲接過)或尼龍材質。如是尼龍製，O 型環應受紫外線處理過且內直徑為 37.5 mm(±10.0 mm)，不能有尖銳邊緣或突出物割傷或傷害營救者或溺者。

f) **扣環:** 扣環可以是黃銅、KS2470-70 不鏽鋼卡扣，總長 70 mm(±7.0 mm) 的彈簧鉤，且不能有尖銳邊緣或突出物割傷或傷害營救者或溺者。

g) **總長:** 扣環到掛繩/安全帶尾端的距離最短為 3.65 m，最長 4.3 m。

### 8.9.1 檢查程序

a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查所認可的魚雷浮標，最小測量工具要求:捲尺測量長度(最短 10 m 多 1mm)。

b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事: 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的魚雷浮標皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

### 8.10 救生橈

救生橈必須遵照國際救生總會 (ILS) 的規格如下:

**重量:** 最少 18 kg。

**長度:** 最長 5.80 m。

**寬度:** 救生橈主殼最寬處其最小寬度必須為 480 mm，該長度不包括任何摩擦板、樣板或額外防護板。

**攝影機:** 若攝影機要裝在救生橈上，攝影機應固定在安裝設備上且含栓緊的皮帶或是使用製造者推薦的安裝配件上，攝影機應安裝在腳的前面。

\*固定裝在攝影機的插頭重量是含在機身整體重量裡；其它不是本來就裝在機身上的裝置和攝影機則不含於整體重量。

欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

### 8.10.1 檢查程序

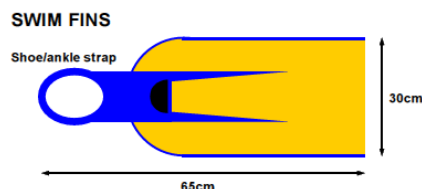
- a) 檢查救生橈須確認其最大長度、最小重量、最低寬度、最小搖桿和安全(如:維修狀況)。槳亦需檢查以確保選手安全，最小測量工具要求:捲尺測量長度(最短 10 m 多 1 mm)；重量(最少 20 kg 多 0.1 g)，還有測量「夾具」測量搖桿和長度，測量儀器測舵、其尖端直徑、舵的厚度、救生橈弧度及橈的最小寬度等等。
- b) 主辦單位應提供標籤或貼紙，使其黏貼在救生橈上，當作已檢查完畢的標誌。
- c) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事: 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池中救生橈皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

### 8.11 蛙鞋

蛙鞋是在不穿戴的情況下進行測量，比賽所用之蛙鞋必須遵照以下規定：

長度：最大總長度為 650 mm，包括蛙鞋或足裸帶（延伸足裸帶）。

寬度：最廣鞋片寬度為 300 mm。



#### 8.11.1 檢查程序

針對國際救生總會管理項目：

- a) 國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查泳池和/或沙灘上穿的蛙鞋，最小測量工具要求:捲尺測量長度(最短 10m 多 1mm)或蛙鞋盒，蛙鞋剛好填滿，或是其它快速又有效的測量工具。
- b) 主辦單位應提供標籤或貼紙，使其黏貼在蛙鞋上，當作已檢查完畢的標誌。

國際救生總會 (ILS) 認可的賽事同此過程進行。

## 8.12 救生繩

在救生拋繩項目中，救生繩應為編織過且具浮力之聚丙烯製品：

直徑：(8 mm± 1 mm)。

長度：最短 16.5m；最長 17.5m。

### 8.12.1 檢查程序

a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查救生繩，最小測量工具要求：捲尺測量長度(最短 20m 多 1mm)。

b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事：批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池中救生繩皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

## 8.13 泳衣

a) 在國際救生總會(ILS)泳池及海洋項目穿的泳衣須遵守以下標準：

- 男性穿的泳衣不能超出肚臍以上或膝蓋以下。
- 女性穿的泳衣不能蓋住脖子、肩膀或手臂，也不能超過膝蓋以下，兩件式泳衣若符合標準亦可穿著。

| Male Swimsuits                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Full Length                                                                         | Long                                                                                | Long Legs                                                                           | Knee length                                                                         | Square Leg                                                                            | Short                                                                                 |
| Not Allowed                                                                         | Not Allowed                                                                         | Not Allowed                                                                         | Allowed                                                                             | Allowed                                                                               | Allowed                                                                               |
|  |  |  |  |  |  |

| Female Swimsuits                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Full Length                                                                         | Zippered Back                                                                       | Knee Length, Open Back                                                              | Short, Open Back                                                                     | Two Piece                                                                             |
| Not Allowed                                                                         | Not Allowed                                                                         | Allowed                                                                             | Allowed                                                                              | Allowed                                                                               |
|  |  |  |  |  |

b) 國際救生總會(ILS)泳池及海洋項目穿的泳衣材質和構造同下:

- 只允許紡織織物。
- 不允許非紡織和/或不會滲水(如:潛水衣)之材質。
- 材質厚度要達 0.8 mm。
- 除了男性泳裝上衣、女性底部和/或頂部兩件式泳衣和女性一件式泳衣背部的繩結外，不允許有拉鍊或其他扣緊裝置的穿著。
- 選手穿著之泳衣不能有浮力的幫助。
- 泳衣若能漂浮、減輕痛苦、含化學/藥劑刺激性或其他外在的刺激，亦或有任何類型的影響皆禁止穿著。
- 不允許有額外材質的應用。(備註:但允許製造品牌、隊伍名稱或相似的材質)

註: 所有被標記符合 FINA 標準的泳衣，可用於 ILS 競賽。

## 8.14 個人漂浮裝置(PFDs)

充氣式救生船艇 (IRB) 項目的選手(駕駛、船員和溺者)皆須穿上符合國際標準 ISO12402-5 層級 50 或等質的救生衣，充氣式救生衣不能用來取代水上運動救生衣。穿戴個人漂浮裝置在其他船體項目是選擇性的，但強烈建議選手不管在哪個項目都要穿上符合國際標準或等質的救生衣(即: AS4758 L25 漂浮材質)。

萬一裝置無符合標準，穿戴者會被建議完成風險評估和閱讀產品上所有相關安全和操作指示，不是所有的漂浮裝置符合標準，那麼防溺的效果就無法證實，未符合國際標準的意思是這些裝置存在其他潛在風險(如:造成身體不適、在衝浪下容易脫落、限制活動和呼吸)

### 8.14.1 檢查程序

a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查充氣式救生艇競賽裡的個人漂浮裝置是否符合國際標準 ISO12402-5 層級 50 或等質的救生衣且確保是完好無損的。

b) 針對國際救生總會 (ILS) 認可的賽事: 批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池個人漂浮裝置皆符合國際救生總會 (ILS) 標準。

## 8.15 安全帽

合格的水上安全帽必須有 EN 1385 或等值的認證，安全帽可以是它本身製出的顏色、自己傾向的顏色或使用選手團隊/比賽帽子的素材。

### 8.15.1 檢查程序

a) 國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查充氣式救生艇競賽裡的安全帽是否符合 EN 1385 的認證且確保是完好無損的。

b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：批准的申請書需由主辦單位聲明該比賽用的泳池安全帽皆符合國際救生總會（ILS）標準。

## **8.16 潛水衣**

除了充氣式救生船艇（IRB）項目外，合格的潛水衣不論哪個部份厚度都要達 5 mm 且公差最多能接受 $\pm 0.5$  mm，不含有漂浮及浮力的協助。

### **8.16.1 檢查程序**

國際救生總會管理的項目，國際救生總會管理委員會安排的指派員需檢查水中溫度及潛水衣。

所有的潛水衣都會隨機抽查，最小測量工具要求：溫度計（最低攝氏 10 度多 0.5 度）、測微計。

國際救生總會（ILS）認可的賽事同此過程進行。