社團法人中華民國水上救生協會

救生競賽規則
ILS Competition Rulebook 2022
(Chinese Version)

Email: ctwlsa@hotmail.com

2023 年 2 月 12 日

目　　錄

第 1 章　國際救生總會 1
1.1　歷史 1
1.2　組織 1
1.3　策略性目標 2
1.4　運動委員會 2
第 2 章　一般規則與程序 3
2.1　國際救生總會授權之比賽 3
2.2　競賽組織與行政 3
2.2.1　委員會及安全人員 4
2.2.2　籌委會 4
2.2.3　比賽委員會 4
2.2.4　安全官 4
2.2.5　保安官 4
2.3　比賽安全 4
2.3.1　安全及緊急計劃 5
2.3.2　場地應急計劃 5
2.4　裁判、安全官及其他裁判 5
2.4.1　官方技術人員守則 5
2.4.2　當地賽事經理 6
2.4.3　ILS 比賽總監 6
2.4.4　總裁判長 7
2.4.5　副總裁判長 8
2.4.6　海浪裁判長 8
2.4.7　游泳池裁判長 8
2.4.8　場地裁判長 8
2.4.9　記錄主任 9
2.4.10　比賽聯絡官 9
2.4.11　水道主任 9
2.4.12　器材檢查員 10
2.4.13　器材和設備報告員 10
2.4.14　報告員和評論小組 10
2.4.15　裁判 11
2.4.15.1　概述 11
2.4.15.2　裁判長 11
2.4.15.3　終點裁判 11
2.4.15.4　水道裁判（IRBs） 11
2.4.15.5　水道裁判 12
2.4.15.6　賽道裁判 12
2.4.15.7　專職裁判 12
2.4.15.8　電子設備專職裁判 12
2.4.15.9　計時裁判 13
2.4.15.10　記錄裁判 13
2.4.16　發令員 13
2.4.17　出發檢查員 13

2.4.18 檢錄裁判 14
2.4.19 檢錄裁判 14
2.4.20 頒獎組長 14
2.4.21 申訴委員會召集人 14
2.4.22 申訴委員會委員 15
2.4.23 紀律委員會召集人 15
2.4.24 紀律委員會委員 15
2.4.25 安全官 15
2.4.26 安全主任 15
2.4.27 危機反應官（ARRO's） 15
2.4.28 動力艇協調員 16
2.4.29 水上安全協調員 16
2.4.30 水上安全人員 16
2.4.31 通訊協調員 17
2.4.32 醫療/急救協調員 17
2.4.33 比賽統計員 17
2.4.34 感染控制官 18
2.5 世界記錄 18
2.6 正式比賽的開始與結束 19
2.7 場地天候狀況 19
2.8 錄影設備 19
2.8.1 安裝在船上 19
2.8.2 掛在選手身上 19
2.9 比賽中的通訊設備 19
2.10 比賽服 19
2.10.1 泳裝 19
2.10.2 防護服 20
2.10.3 浮力背心和頭盔 20
2.10.4 在破浪船項目中 20
2.10.5 在 IRB 項目中 20
2.10.6 比賽帽和頭盔 20
2.10.6.1 IRB 項目 20
2.10.6.2 破浪船項目： 20
2.10.7 背心 20
2.10.8 救生衣和個人漂浮裝置（PFD） 21
2.10.9 水鏡 21
2.10.10 鞋類 21
2.10.11 防寒衣 21
2.10.12 防海洋毒刺服 21
2.11 年齡分組 22
2.11.1 確定年齡分組 22
2.12 殘障人士 22
2.13 俱樂部間國家和國際會員比賽轉移 23
2.14 禁藥管制 23
2.14.1 禁藥政策 23
2.14.1.1 個人項目 23

2.14.1.2 團隊項目 23
2.14.1.3 團隊獎牌計數或得分 23
2.15 行為準則 23
2.15.1 選手、裁判和成員的行為準則 24
2.15.2 救生比賽的公平競賽代碼 24
2.16 不當行為 25
2.16.1 一般的行為和紀律 25
2.16.2 不公平競爭 25
2.16.3 嚴重的違紀行為 25
2.16.4 紀律委員會 26
2.16.4.1 調查結果通知 26
2.17 取消資格和「未完成」區分 26
2.17.1 未完成（**DNF**） 26
2.17.2 取消比賽資格 27
2.17.3 取消項目比賽 27
2.18 抗議和申訴 27
2.18.1 抗議的類型 27
2.18.2 提出抗議 27
2.18.2.1 沙灘奪旗的抗議 28
2.18.3 裁決抗議 28
2.18.4 申訴委員會 28
抗議/申訴表格 30
申訴表格於背面 31
國際救生總會（ILS） 世界記錄申請表 32
第 3 章 泳池項目 34
3.1 泳池項目競賽規則 34
3.2 出發 34
3.2.1 跳水出發流程 35
3.2.2 水中出發流程 35
3.2.3 取消資格 35
3.3 假人 36
3.3.1 選手帶假人出水面 36
3.3.2 攜帶假人 36
3.3.3 拖帶假人 36
3.3.4 假人扶持員 37
3.4 賽次編排 37
3.4.1 預賽的種子選手 37
3.4.1.1 若只有一組預賽 37
3.4.1.2 若有兩組預賽 37
3.4.1.3 若三組預賽 37
3.4.1.4 四組預賽以上 37
3.4.1.5 例外 37
3.4.2 計時決賽之編排 37
3.4.2.1 若一組預賽 37
3.4.2.2 若兩組預賽或兩組以上 38
3.4.3 水道分配 38

3.4.4 決賽水道編排 38
3.5 計時與名次排序 38
3.5.1 自動計時裝置 38
3.5.2 手動計時和執行 38
3.6 技術裁判 38
3.7 障礙游泳（200m 和 100m） 39
3.7.1 項目描述–200m 障礙游泳 39
3.7.2 項目描述－100m 障礙游泳 39
3.7.3 器材 39
3.7.4 取消資格 39
3.8 帶假人（50m） 39
3.8.1 項目描述 39
3.8.2 器材 40
3.8.3 取消資格 40
3.9 混合救生（100m） 40
3.9.1 項目描述－100 m 混合救生 40
3.9.2 器材 40
3.9.3 取消資格 40
3.10 穿蛙鞋帶假人（100m） 41
3.10.1 項目描述 41
3.10.2 器材 41
3.10.3 取消資格 41
3.11 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m） 41
3.11.1 項目描述 41
3.11.2 器材 42
3.11.3 取消資格 42
3.12 超級救生員（200 m） 42
3.12.1 項目描述 43
3.12.2 器材 43
3.12.3 取消資格 44
3.13 拋繩救生－12.5m 44
3.13.1 項目描述 44
3.13.2 器材 45
3.13.3 取消資格 45
3.14 假人接力（4×25m） 45
3.14.1 項目描述 46
3.14.2 器材 46
3.14.3 取消資格 46
3.15 障礙接力（4×50m） 46
3.15.1 項目描述 47
3.15.2 器材 47
3.15.3 取消資格 47
3.16 混合接力（4×50m） 47
3.16.1 項目描述 47
3.16.2 器材 48
3.16.3 取消資格 48

3.17 游泳池救生員接力（4×50m） 48
3.17.1 項目描述 48
3.17.2 器材 49
3.17.3 取消資格 49
游泳池救生比賽取消資格代碼 50
游泳池救生比賽項目取消資格代碼 54
第 4 章 海洋項目 58
4.1 海洋項目比賽規則 58
4.2 比賽開始 59
4.2.1 賽前 59
4.2.2 發令員 59
4.2.3 出發程序 59
4.2.4 出發線 59
4.2.5 取消資格 60
4.2.6 注意 60
4.2.7 接力賽之交棒及碰觸 60
4.3 終點 60
4.3.1 判決 61
4.3.2 時間限制 61
4.4 賽次編排 61
4.4.1 預賽編排 61
4.4.2 準決賽及決賽的編排 61
4.4.3 抽籤決定位置 62
4.4.4 沙灘位置 62
4.4.5 選手的限制 62
4.5 海浪游泳比賽 62
4.5.1 項目描述 62
4.5.2 路線 62
4.5.3 判決 63
4.5.4 取消資格 63
4.6 團體海浪游泳比賽 64
4.6.1 項目描述 64
4.6.2 路線 64
4.6.3 判決 64
4.6.4 取消資格 64
4.7 救援浮標救生 66
4.7.1 項目描述 66
4.7.2 注意 66
4.7.3 賽道 66
4.7.4 器材 67
4.7.5 判決 67
4.7.6 取消資格 67
4.8 救援浮標賽 69
4.8.1 項目描述 69
4.8.2 路線 69
4.8.3 判決 69

4.8.4 器材 69
4.8.5 取消資格 69
4.9 跑－游－跑 71
4.9.1 項目描述 71
4.9.2 路線 71
4.9.3 判決 71
4.9.4 取消資格 71
4.10 沙灘奪旗 73
4.10.1 項目描述 73
4.10.2 出發程序 73
4.10.3 出發 73
4.10.4 出發犯規 73
4.10.5 位置抽籤 73
4.10.6 選手淘汰的人數 73
4.10.7 加賽 73
4.10.8 路線 74
4.10.9 器材及服裝 74
4.10.10 判決 74
4.10.11 淘汰及犯規 74
4.11 沙灘短跑 76
4.11.1 項目描述 76
4.11.2 出發 76
4.11.3 跑道 76
4.11.4 器材及服裝 76
4.11.5 判決 76
4.11.6 取消資格 76
4.12 沙灘賽跑－2 公里及 1 公里 78
4.12.1 項目描述－2 公里 78
4.12.2 項目描述－1 公里 78
4.12.3 路線 78
4.12.4 器材及服裝 78
4.12.5 判決 78
4.12.6 取消資格 78
4.13 3×1 公里沙灘賽跑接力 80
4.13.1 項目描述－3×1 公里 80
4.13.2 路線 80
4.13.3 器材及服裝 80
4.13.4 判決 80
4.13.5 取消資格 80
4.14 沙灘接力 82
4.14.1 比賽項目描述－沙灘接力 82
4.14.2 比賽開始 82
4.14.3 交棒 82
4.14.4 路線 82
4.14.5 器材及服裝 82
4.14.6 判決/交棒 82

4.14.7 取消資格 82
4.15 救生橇 84
4.15.1 項目描述 84
4.15.2 路線 84
4.15.3 陸上出發與結束 84
4.15.4 器材 84
4.15.5 判決 84
4.15.6 取消資格 85
4.16 救生橇接力賽 86
4.16.1 項目描述 86
4.16.2 路線 86
4.16.3 器材與服裝 86
4.16.4 判決 86
4.16.5 控制救生橇 86
4.16.6 壯年救生橇接力賽道與程序變更 86
4.16.7 取消資格 87
4.17 救生板 89
4.17.1 項目描述 89
4.17.2 路線 89
4.17.3 器材 89
4.17.4 判決 89
4.17.5 控制救生板 89
4.17.6 取消資格 89
4.18 救生板接力 91
4.18.1 項目描述 91
4.18.2 路線 91
4.18.3 器材 91
4.18.4 判決 91
4.18.5 控制救生板 91
4.18.6 壯年救生板接力賽和程序變更 91
4.18.7 取消資格 92
4.19 救生板救生 95
4.19.1 項目描述 95
4.19.2 路線 95
4.19.3 器材 95
4.19.4 判決 95
4.19.5 控制溺者或救生板 95
4.19.6 救起溺者 95
4.19.7 取消資格 95
4.20 海洋人（男/女） 97
4.20.1 項目描述 97
4.20.2 路線 97
4.20.3 壯年海洋人(男/女)變更 98
4.20.4 器材 98
4.20.5 判決 98
4.20.6 接觸救生板/橇 98

4.20.7 取消資格 98
4.21 海洋 M 101
4.21.1 項目描述 101
4.21.2 賽道 101
4.21.3 器材 102
4.21.4 判決 102
4.21.5 控制板撬 102
4.21.6 取消資格 102
4.22 海洋人男女淘汰賽 104
4.22.1 項目描述 104
4.22.2 取消資格 104
4.23 海洋男/女接力 104
4.23.1 項目描述 104
4.23.2 器材 105
4.23.3 判決 105
4.23.4 與板撬接觸 105
4.23.5 壯年海洋男/女接力與程序變化 105
4.23.6 取消資格 106
4.24 海洋 M 救生員接力 107
4.24.1 項目描述 107
4.24.2 賽道 107
4.24.3 取消資格 107
海洋項目取消資格代碼 109
第 5 章 模擬救生反應比賽 110
5.1 模擬救生反應的一般條件 110
5.1.1 安全和禁區 110
5.1.2 比賽開始 110
5.1.3 比賽場地：水域環境 111
5.1.4 比賽場地：非水環境 111
5.1.6 者、假人和旁觀者 112
5.1.7 設備 112
5.1.8 開始和計時 112
5.2 救援原則 112
5.2.1 救生員與救生員的反應 112
5.3 評審和評分 113
5.3.1 評分系統 113
5.3.2 取消資格 113
SERC 的取消資格代碼 115
SERC：裁判長評分表範例－總體 116
SERC：裁判評分表－不會游泳者 117
SERC：裁判評分表－游泳能力欠佳者 118
SERC：裁判評分表－無意識/無呼吸的溺者 119
SERC：裁判評分表－受傷的溺者 120
SERC：裁判評分表－旁觀者 121
第 6 章 破浪船 122
6.1 破浪船比賽的一般條件 122

6.1.1 通行條件的運氣 123
6.1.2 比賽區域 123
6.2 路線 123
6.3 預備出發 125
6.4 開始 125
6.5 出海航程 125
6.6 折返 126
6.7 回程 126
6.8 終點 128
6.9 比賽形式 128
6.10 循環賽 130
6.11 處罰和取消資格 130
破浪船項目取消資格代碼 131
第 7 章 充氣式救生艇（IRB）競賽 132
7.1 賠償 132
7.2 一般規則 132
7.2.1 安全要點 132
7.2.2 充氣式救生艇賽前簡報 133
7.2.3 安全及技術違反 133
7.2.4 選手資格 133
7.2.5 比賽項目的限制及團隊替換 134
7.2.6 器材規定、檢查及遵守 134
7.2.7 賽道 134
7.2.8 賽道變化 134
7.2.9 行政人員和裁判 135
7.3 7.3 流程 136
7.3.1 放置溺者 136
7.3.2 7.3.2 比賽開始 136
7.3.3 出發 136
7.3.4 進出浮球 137
7.3.5 轉彎和接起溺者 138
7.3.6 離開與完成 138
7.3.7 轉換（僅限多溺者和團隊項目） 139
7.4 比賽項目 1：IRB 救援 139
7.5 比賽項目 2：多溺者救援 139
7.6 比賽項目 3：IRB 團隊救生 139
7.7 項目 4：IRB 救援浮標救生 140
7.8 取消資格 141
充氣式 IRB 比賽取消資格代碼 142
A.比賽開始 142
B.來回浮球 142
C.拉起溺者 143
D.IRB 救援浮標救生 143
E.轉換－IRB 多溺者/團隊救生 144
F.比賽結束 144
G.一般規則 144

第 8 章　設備與器材標準及檢查程序 145
8.1　游泳池標準設備規格 145
8.1.1　檢查流程 145
8.1.2　長度 145
8.1.3　水道 145
8.1.4　出發跳台 145
8.1.5　自動計時裝置 145
8.1.6　水 145
8.1.7　深度 145
8.1.8　跳水出發 145
8.1.9　障礙游泳、障礙接力賽 146
8.1.10　50m 帶假人、200m 超級救生員 146
8.1.11　100m 穿蛙鞋帶假人、100m 穿蛙鞋拖假人、200m 超級救生員、4×50m 游泳池救生員接力 146
8.1.12　100m 混合救生賽 146
8.1.13　4×25m 假人接力賽 147
8.1.14　4×50m 混合接力賽 147
8.1.15　拋繩 147
8.1.16　模擬救生反應賽（SERC） 147
8.2　ILS 器材規格 147
8.2.1　器材檢查 147
8.3　短棒（沙灘奪旗） 148
8.3.1　檢查程序 148
8.4　救生板 148
8.4.1　檢查程序 148
8.5　船艇 148
8.5.1　充氣式救生艇（IRBs） 148
8.5.2　破浪船 148
8.5.3　檢查程序 149
8.6　浮球 149
8.6.1　檢查程序 149
8.7　假人 149
8.7.1　檢查程序 150
8.8　障礙網 150
8.8.1　檢查程序 150
8.9　救援浮標 150
8.9.1　檢查程序 151
8.10　救生橇 152
8.10.1　檢查程序 152
8.11　蛙鞋 152
8.11.1　檢查程序 152
8.12　拋繩 152
8.12.1　檢查程序 152
8.13　泳衣 153
8.13.1　審查程序 153
8.14　個人漂浮裝置（PFDs） 153

8.14.1 審查程序 154
8.15 頭盔 154
8.15.1 審查程序 154
8.16 防寒衣 154
8.16.1 審查程序 154
社團法人中華民國水上救生協會理監事 155
社團法人中華民國水上救生協會秘書處 155
社團法人中華民國水上救生協會裁判委員會 155

圖　　目　　錄

圖 1 障礙游泳（200m 和 100m）.....39
圖 2 帶假人（50m）.....39
圖 3 混合救生（100m）.....40
圖 4 穿蛙鞋帶假人（100m）.....41
圖 5 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m）.....41
圖 6 超級救生員（200m）.....43
圖 7 拋繩救生－12.5m.....44
圖 8 假人接力（4×25m）.....46
圖 9 障礙接力（4×50m）.....47
圖 10 混合接力（4×50m）.....47
圖 11 游泳池救生員接力（4×50m）.....48
圖 12 海浪游泳比賽.....63
圖 13 團體海浪游泳比賽.....65
圖 14 救援浮標救生.....68
圖 15 救援浮標賽.....70
圖 16 跑－游－跑.....72
圖 17 沙灘奪旗.....75
圖 18 沙灘短跑.....77
圖 19 沙灘賽跑－2 公里及 1 公里.....79
圖 20 3×1 公里沙灘賽跑接力.....81
圖 21 沙灘接力.....83
圖 22 救生橇.....85
圖 23 救生橇接力賽.....88
圖 24 救生板.....90
圖 25 公開及青年組救生板接力.....93
圖 26 壯年組救生板接力.....94
圖 27 救生板救生.....96
圖 28 海洋人公開及青年組海洋人和海洋人接力（男／女）.....99
圖 29 壯年組海洋人和海洋人接力（男／女）.....100
圖 30 個人海洋 M 比賽路線.....103
圖 31 海洋 M 救生員接力比賽路線.....106
圖 32 海洋 M 救生員接力.....108
圖 33 破浪船比賽.....124
圖 34 破浪船在浮球處轉彎.....127
圖 35 破浪船比賽可選擇的開始和/或結束.....129
圖 36 典型的充氣式救生艇賽場地.....135

第1章 國際救生總會

1.1 歷史

國際救生聯盟（Fédération Internationale de Sauvetage, FIS）

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劃，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救生組織的擴展，在兩次世界大戰之間，除了水上救生，陸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。

世界救生總會

世界救生總會 World Life Saving,（WLS）於 1971 年 3 月 24 日在澳大利亞克羅納拉成立，在 1977 年 6 月 14 日通過。組職會員包括澳大利亞、英國、紐西蘭、南非以及美國。

世界救生總會目標為達到社會大眾海上安全教育以及水上計劃。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。1981 年在庫塔峇里島（印尼）舉辦第一屆衝浪救生業餘賽。1986 年加拿大的救生組織，對於世界救生總會和水上救生聯盟成員，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「救生 86」救生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（The International Life Saving Federation, ILS）在 1993 年 2 月 26 日於比利時魯汶，由國際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，國際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世界救生錦標賽於 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。之後二年一次的國際救生錦標賽，在 2012 年改稱為「Rescue」。2014 年世界救援（Rescue）一詞，被世界救生錦標賽 （Lifesaving World Championships, LWC）取代，以更好地描述 ILS LWC，並與兩年一度的 ILS 世界預防溺斃大會相區別。

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事務，並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。

國際救生總會分為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。

國際救生總會主要由大會組成之委員會，負責每個國際救生總會（ILS）主要領域的管裡、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 業務。
ILS 也與合作組織、政府、非政府組織合作和贊助者來向世界做救生宣導。
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：

- 擴大規模，針對特定地區減少溺水。
- 定位 ILS 為防溺、救生和救生比賽權威。
- 透過合作減少全球孩童溺水機率。
- 擴大救生比賽的範圍以及認知。
- 創建可持續發展的商業模式。
- 制定並促進全球典範實務。
- 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比賽的國際運動場所。委員會的職責包括但不受限於：

- 運動規則
- 世界錦標賽
- 運動管理
- 禁藥管制
- 選手
- 官方技術人員
- 運動發展
- 運動研究

委員會支持理事會與運動組織合作並促進關係。

第2章 一般規則與程序

救生比賽有助於國際救生總會全球防溺的使命。隨著國際總會救生比賽時，國際救生總會制定規則為確保安全和公平，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。以下名詞：「International Life Saving, ILS」、「Lifesaving World Championships, LWC」、「Oceanman」、「Ocean M」、「Ocean M Lifesaver Relay」、「Oceanwoman」、「World」、「Lifesaving」、「Life Saving」、「Rescue Series」、「World Lifesaving Championships」、「World Water Safety」，未經 ILS 同意不得在任何救生比賽使用。

2.1國際救生總會授權之比賽

僅 ILS 就可能批准其他救生比賽。所有 ILS 認可的救生比賽都必須使用當前版本的 ILS 比賽規則手冊中記錄的 ILS 規則。

(a) ILS 世界錦標賽、國際錦標賽、ILS 地區錦標賽和全國錦標賽。ILS 可能會批准其他國際或國內比賽。

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經過 ILS 批准即舉行。所有 ILS 組織成員都確保所有國家的活動都須經國際救生總會的批准。

(b) 主辦機構負責認可申請，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 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 競賽組織與行政

(a) 由 ILS（包括世界錦標賽）管理及批准的所有比賽，及 ILS 成員組織授權下進行的比賽，都受 ILS 比賽規則、ILS 的規章和相關組織成員及相關規章下的規範。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比賽相關法規、規章與程序的責任和義務。

(b) 比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。

(c) 籌委會必須提供必要的資訊，讓選手及俱樂部依規定報名。

(d) 比賽公關需提供其它比賽資訊如：

- 選手姓名及基本資料。
- ILS 承辦會員國名稱和地址。
- 比賽組織標誌及組織委員名稱和地址。
- 聲明此比賽在「ILS 或 ILS 會員組織授權下舉行」，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、開始和結束等報告。開始與結束日期（進行方式及地點）和入場費。
- 完整的比賽敘述，在特殊項目或跨多個領域的活動，賽程、時間和其它細節均須包含在內的。
- 報名時可能被拒絕的任何資格和年齡限制。
- 關於保險方面的資訊，由承辦單位要求或適合於此比賽的私有財產責任險，公共責任險和人身意外險。
- 詳述特殊器材需求及檢查的時間和地點。
- 獎品和獎金的分配明細及分配的方法。
- 任何特殊程序細節和申訴費用。

- 比賽延期、放棄或取消及修改所有項目的權力條款。
- 適當提醒選手的義務，確保國際救生總會會員組織或其它相關權威。
- 每個比賽或項目每組最多人數及如何控管人數。
- 比賽中器材如何更換或替代。
- 比賽贊助商的標誌放置於船身，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。氣溫與濕度：比賽日皆需在平均值之內。少數比賽危險或特殊器材需求，如防寒衣或協助等。比賽場地及檢錄處清楚的指示。

2.2.1 委員會及安全人員

每項比賽，有關當局指派一籌委會、比賽委員會和適當的安全緊急救援人員。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。

2.2.2 籌委會

籌委會負責安全規劃、後勤和比賽及非比賽方面的營運組織。籌委會的組成依比賽的性質決定。
籌委會須與救生比賽相關當局有密切聯繫。
籌委會決定比賽委員的組成並支援。
任何籌委會的會議記錄都須保留。

2.2.3 比賽委員會

比賽委員會主導所有與比賽相關的實際流程。此委員受規則、任何變化、比賽的延遲或取消及比賽場所替換的限制。
比賽委員會應向籌委會、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。
任何比賽委員的會議記錄都須保留。

2.2.4 安全官

受指派的安全人員，需考慮並向籌委會和比賽委員會徵求所有關於比賽與非比賽的安全及緊急服務。對於規模較大比賽，指派應變和安全委員會負責不同任務會比較適當。此委員會的主席，應任命籌委會及比賽委員會。
任何意見的記錄都須保留。

2.2.5 保安官

根據比賽情況，還可任命一名安全官。安全官必須考慮以下方面並向組織和比賽委員會提出建議：與比賽和非比賽安全有關的所有事項。安全官不是裁判，應被任命為籌委會和比賽委員會委員。
提供建議的正式記錄，必須由安全官保存。

2.3 比賽安全

比賽安全規定為規劃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，確保選手、裁判和觀眾的安全。安全人員為籌委會和比賽委員會之一員。
(b) 安全主任是籌委會和比賽委員會的成員。

(c) 所有比賽設施必須是安全的，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。

(d) 經裁判長評估所有海浪資格，並回報比賽委員會後，方可舉辦海上活動。只有比賽委員會，有權利取消比賽或更改地點及時間。

(e) 裁判長或緊急服務的指定報告員(如安全和應變計劃)，應控制比賽期間發生的緊急情況。**注意**：裁判長和緊急服務協調官，必須使用共通語言。如有必要，可由籌委會指派翻譯協助溝通。

2.3.1 安全及緊急計劃

(a) 主辦委員應提供安全及緊急措施確保以下：

- 場地適合此項比賽。
- 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劃，和一連串的緊急服務協調。
- 確認安全人員與協議，包括水上和陸上巡邏及各自的工作敘述。
- 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、各站的設備及足夠的現場或可調度的人員。此計劃確保現場和非現場醫療設施的地點與最近的醫療中心或醫院的聯繫。
- 確認緊急車輛使用，需送溺者離開或救援團隊到事故現場。
- 確認緊急服務資源及任務分配，並說明內部與外部機構服務如何實施。
- 詳細說明比賽中所發生選手、官方技術人員、工作人員或觀眾死亡或重傷項目。

(c) 該計劃應與當地機構和部門，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。此計劃的概要包括緊急醫療設施的可用性及詳細說明，亦須提供給團隊經理並告知比賽人員。

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，像水質及沙灘污染。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比賽，承辦委員會應先策劃好場地應變計劃，確保協議和後續步驟都就位。

(c) 應變計劃應包含以下：

- 確認授權及協議中止，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，讓比賽可安全的在時限內進行。
- 明確說明溝通後，做決定應付的責任及程序，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 取得關於比賽安全、應變計劃及安全指南等進一步資訊。

2.4 裁判、安全官及其他裁判

2.4.1 官方技術人員守則

(a) 所有裁判必須獲得其國家的救生協會批准才能任命。

注意：其他具有適當經驗和/或專業資格的人員，可能是被任命為比賽中的專業角色，如：計時員、記錄員、安全人員、醫療、船上裁判等。將為這些人員提供有關其角色的說明和責任。

(a) 裁判不得「指導」或協助參賽隊伍。裁判違反此規則，應被宣布沒有資格擔任裁判。裁判主持的研討會，如有選手在內，不視為違反此規定。

(b) 有關其他信息，請參閱《2.15 行為準則》。

(c) 會議：要求裁判參加適當的簡報，以審視裁判表格及比賽程序等。

(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。
注意：如籌委會提供了特定的制服，則應穿戴。

2.4.2 當地賽事經理

當地賽事經理（或與此職責不同的名稱）向籌委會報告，並在比賽期間進入比賽委員會。賽事經理根據 ILS 比賽規及籌委會負責比賽組織。當地賽事經理代表籌委會處理在比賽場地的所有項目。

2.4.3 ILS 比賽總監

在 ILS 管理的賽事中，將任命 ILS 比賽總監來支持 ILS 和 ILS 運動委員會負責規劃的世界救生錦標賽，並向籌委會報告。
籌委會應安排任命裁判，但不限於：
裁判：

- 總裁判長
- 副總裁判長
- 海浪裁判長
- 游泳池裁判長
- 項目裁判
- 計時主任
- 連絡官
- 水道裁判
- 檢查裁判
- 裁判員
- 裁判主任
- 終點裁判
- 水道裁判
- 路線裁判
- 專業裁判
- 電動計時裁判
- 計時裁判
- 記錄裁判
- 發令員
- 檢查發令員
- 檢錄員
- 檢查檢錄員
- 報告員
- 器材報告員
- 頒獎員
- 申訴委員會召集人

- 申訴委員
- 專業裁判
- 電動計時裁判
- 計時裁判
- 記錄裁判
- 發令員
- 檢查發令員
- 檢錄員
- 檢查檢錄員
- 報告員
- 器材報告員
- 頒獎員
- 申訴委員會召集人
- 申訴委員

非裁判人員：

- 紀律委員會召集人
- 紀律委員
- 保安官員

安全：

- 安全官
- 地區危機反應官
- 水中安全協調員
- 動力船艇協調員
- 水中安全人員
- 通訊協調員
- 醫療/急救協調員
- 路線統計員
- 感染控制官員

註記：

1. 在較小規模的比賽中，可能適合某些比賽功能在不損害安全性的前提下，將裁判合併。
2. 任何時候參加比賽的人，都必須意識到比賽的安全和福利。選手、裁判和其他人員，要立即報告任何觀察結果或關注。
3. 裁判應記錄任何違反比賽規則的行為，或違反規定的行為，可能需要支持已採取或需要考慮以後的任何行動。

技術裁判

2.4.4 總裁判長

總裁判長應：

(a) 與比賽委員會負責與比賽的實際進行和事項，其中不包括最終解決方案，根據 ILS 規則。總裁判長還要執行有關進行比賽或活動。

(b) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利參與比賽，並有權立即全部或部分暫停比賽，並將該決定轉交給安全員和比賽委員會。

注意：總裁判長有權發起和協調任何搜救工作。總裁判長必須立即將他們的行動通知安全主任和比賽委員會。

(c) 立即回應直接從選手、動力艇、水中安全人員、裁判和救生員處，收到的任何有關安全問題報告，並聯絡相關的安全主任和/或比賽委員會。

(d) 對資深裁判/代表隊經理和/教練在賽前和賽後進行簡報。包括報到情況、時間表、區域佈局、特殊項目、安全和緊急情況安排。
(e) 對他們認為必要的程序進行任何更改，並進行溝通。任何更改都應考慮選手和裁判的安全與福利。
(f) 根據相關裁判、選手、教練、經理和比賽的報告、抗議、違反規則，及所有有關事項來考慮和裁定。任何決定根據第 2.18 節「抗議和申訴」所規定。
(g) 考慮並裁定比賽或賽事期間的任何不良行為。如認為必要時，將任何違法行為移交給 ILS 進行進一步處罰。
(h) 如需要，行使取消選手資格或處罰的權力。總裁判長是在賽事結束之前，不需要通知任何取消資格或處罰的相關項目。
(i) 在必要時對裁判、隊經理、教練和選手做簡報。
(j) 就比賽的進行情況，向 ILS 有關當局報告適當的建議。

2.4.5 副總裁判長

副總裁判長（如被任命）應：
(a) 協助比賽進行和組織，並在總裁判長缺席情況下，承擔其權力和責任。
(b) 在總裁判長的授權下、控制特定比賽區域或擔任特定角色及權限。
(c) 時刻注意選手、裁判和其他人員的安全和福利，並有權立即全部或部分暫停比賽，並將該決定報告總裁判長。
(d) 副總裁判長必要時有權發起搜查和救援行動，並告知安全官、總裁判長或代表。

2.4.6 海浪裁判長

海浪裁判長（如被任命）應：
(a) 對總裁判長或副總裁判長負責控制海浪比賽區域，包括根據情況適當的安排賽道。
(b) 實施有關比賽和賽事的規章制度，在特定的控制領域。
(c) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並有權立即全部或部分暫停比賽，並將該決定報告總裁判長和安全官。
(d) 與區域危機反應官，海浪裁判有權發起搜救行動，並立即通知安全主任和或總裁判長及其代表。
(e) 由總裁判長決定，慎重對抗議進行考慮並作出裁決。
(f) 向海浪裁判簡報他們所控制的特定要求，以管理該區域。
(g) 向總裁判長或有關當局報告和建議該地區作為。

2.4.7 游泳池裁判長

游泳池裁判長（如被任命）應：
(a) 游泳池裁判長對總裁判長負責，控管特定區域和比賽活動，並執行有關規則在特定區域內進行比賽。游泳池裁判長：
- 吹哨讓選手準備出發（如站上出發台）。
- 確保設備已經擺好，並且計時主任已發出信號，表明已經準備就緒。
- 發出信號給發令員，選手已就緒。
- 記錄選手抵達終點 先後。

(b) 游泳池裁判長負責監督及校對所有比賽成績，包括取消資格，確保記錄組收到資料。
(c) 游泳池裁判長（和發令員）負責吹哨召回選手，如有違規出發情形。

2.4.8 場地裁判長

場地裁判長（如被任命）應：
(a) 場地裁判長對總裁判長及游泳池裁判長負責，控制和比賽特定部分，包括適當的賽道設

置。
(b) 負責執行有關比賽的規章制度。
(c) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。有權立即暫停全部或部分比賽，並將該決定告知游泳池裁判長和危機反應安全官。
(d) 與區域危機反應官，游泳池（海浪）裁判長有權發起搜救行動，並立即通知安全主任和/或總裁判長及其代表。
(e) 由總裁判長或游泳池裁判長指導，慎重對抗議進行考慮，並作出裁決。
(f) 確保所有任命的裁判都知道他們的職務和責任。
(g) 向總裁判長或有關當局報告和建議該地區作為。

2.4.9 記錄主任

記錄主任（如被任命）應：
(a) 在總裁判長的監督下執行任務。
(b) 負責所有比賽人工和電子記錄和分數的保存。
(c) 安排提供和分發記錄卡及必要的文具，以便進行比賽。
(d) 監督比賽進行所需的記錄程序，並將記錄員分配給場地裁判長。
(e) 監督每個成績記錄收集。
(f) 場地裁判長監督比賽時預賽、複賽、準決賽和決賽的抽籤。
(g) 在比賽中，裁判使用評分表，確定比賽的結果。如 SERC 記錄主任應與相關裁判聯繫，以確定成績沒有錯誤。
(h) 完成世界（和其他）記錄申請，請總裁判長簽名。
(i) 有關成績與媒體保持聯絡。
(j) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可以立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池裁判長/或安全主任。

2.4.10 比賽聯絡官

比賽聯絡官（如被任命）應：
(a) 在比賽聯絡協調官（如被任命）和泳池（海浪）裁判長監督執行任務。
注意：聯絡報告員通常是任命的聯絡官之一，並且與總裁判長保持聯絡，以簡化聯絡流程，以確保在可行的情況下，進行有效率的比賽。
(b) 與選手、教練、代表隊經理和裁判聯絡，以提供協助，並傳達與比賽相關的規則和查詢。
(c) 就定位，以便接近選手、教練和代表隊經理。
(d) 向總裁判長、泳池裁判長報告選手、教練和代表隊經理，提出的相關比賽及安全問題。
(e) 對選手、教練和代表隊經理提出抗議和申訴程序，提供最佳處理方式給總裁判長。
(f) 注意：聯絡官在任何時候，都應毫無偏見地履行職責，並在與裁判、選手、教練、隊經理交涉時，保持公開、中立的立場。
(g) 隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。有事立即向安全主任及總裁判長報告，如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池裁判長/或安全主任。

2.4.11 水道主任

如被任命了水道主任，則：
(a) 對總裁判長，泳池（海浪）裁判長負責，適當公平地安排賽道。
(b) 與區域危機反應官（ARRO）評估當前和比賽期間的沙灘和水中狀況，包括可用的沙灘、潮汐、海流、海浪、湧浪、風況和任何其他相關問題。
(c) 與動力船艇報告員和其他指定人員一起監督在比賽之前和比賽期間水中賽道，以確保為選手提供安全、適當、公平的比賽資格。
(d) 監督設置沙灘及海浪賽道，為選手提供安全、適當、公平的比賽資格。

(e) 與選手、比賽聯絡官及其他人員協調有關賽道情況。
(f) 隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長和/或泳池裁判長和/或安全主任。

2.4.12 器材檢查員

器材檢查員（如被任命）應：
(a) 在總裁判長的監督下執行任務。
(b) 負責測量器材和檢查設備，確保所有船艇和設備運作，以符合 ILS 核可的規範。
(c) 安排設置檢查區域及測量設備。
(d) 確保所使用的檢查標準符合 ILS 建議的規格。
(e) 安排比賽器材的檢查計劃和時間表，包括保存記錄。
(f) 監督檢察員並分配工作、時間和職責。
(g) 在選手的器材進入比賽區域前，與檢查員一起進行檢查器材。
(h) 觀察比賽進行，如發現某些船艇，引擎的性能，超乎異常，應將這些意見告知總裁判長。
(i) 如需要或應要求，在比賽時或之後安排檢查。
(j) 就選手、隊經理或教練提出的侵害項目，與總裁判長聯繫。
(k) 就檢查情形，提出報告及建議給總裁判長或有關當局。
(l) 隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長和/或泳池（海浪）裁判長和/或安全主任。

2.4.13 器材和設備報告員

器材和設備報告員（如被任命）應：
(a) 在總裁判長的監督下執行工作。
(b) 負責比賽器材和設備。
(c) 監督籌委會之器材及設備工作人員。
(d) 調整、更換及安排器材和設備的修理、安全、回收。
(e) 將器材設備保存記錄給籌委會和裁判。
(f) 監督將器材和設備搬到選定場所。
(g) 就器材和設備遺失或損壞向總裁判長報告。
(h) 比賽結束時，確保器材和設備點收，並妥善存放。
(i) 就器材和設備運作情形，向總裁判長或 ILS 當局提出報告。
(j) 隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長和/或泳池（海浪）裁判長和/或安全主任。

2.4.14 報告員和評論小組

報告員和評論小組（如被任命）應：
(a) 在總裁判長的監督下執行任務。
(b) 了解公共和其他系統廣播，包括專門的贊助商和 ILS 籌委會正在製定推廣主題。報告員還應與安全裁判聯繫，發布健康和安全緊急通告。
(c) 監督播報和評論小組成員名冊、位置、職責。
(d) 建議和協助設立播報系統和各種設備。
(e) 確保觀眾、選手、教練、經理、裁判和工作人員經由廣播了解比賽進度。
(f) 了解比賽時間表和比賽內容，確保廣播小組知道選手正確資訊。
(g) 廣播正在進行的賽事及總裁判長、安全主任或籌委會要求的內容。
(h) 與頒獎組聯繫，廣播受獎者、貴賓和贊助商的頒獎事宜。

(i) 就廣播小組的工作，向總裁判長及 ILS 當局提供報告和建議。
(j) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

2.4.15 裁判

2.4.15.1 概述

(a) 裁判在比賽中的角色是多種多樣的，但主要是根據 ILS 規則和總裁判長的授權，監督和協助比賽進行
(b) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。
(c) 視比賽而定，活動可合併，分為以下幾類：

2.4.15.2 裁判長

裁判長應：
(a) 對總裁判長，地區/分區裁判或賽事總監負責。
(b) 監督或協助設置比賽場地。
(c) 編排、輪換、確定裁判的職責。
(d) 確定裁判的位置，以完成最佳的比賽結果和記錄。
(e) 必要時裁定裁判或成績記錄員的決定。
(f) 向裁判長報告任何違反規則的行為。
(g) 協調檢查並在成績卡上簽名，交給裁判長。
(h) 記下出發選手人數，並確保所有選手完成比賽。有緊急情況報告總裁判長和/或區域危機反應官。

2.4.15.3 終點裁判

終點裁判應：
(a) 確定選手的終點名次。
(b) 向總裁判長及裁判長報告違規行為。
(c) 站在終點線兩邊，遠離終點桿，以確保最佳判定名次。
- 如有必要，請參閱 ILS 判斷輔助工具（如錄影）以確定名次。
- 如存有差異，則在總裁判長及裁判長的監督下做出多數決。
- 記錄結果並告知總裁判長或裁判長。

(d) 盡可能並在確定結果後，公告周知。
(e) 協助設置賽道。

2.4.15.4 水道裁判（IRBs）

水道裁判（IRBs）應：
(a) 觀察比賽進行。
(b) 最好二人一組，在每條水道上。
(c) 從指定的海灘位置觀察選手的比賽過程，確保選手遵守規則及程序，尤其是出發和完成比賽時。
(d) 在每次比賽結束時，根據需要檢查 IRB 和引擎等。
(e) 確保在比賽結束檢查 IRB 時選手在場，如有異常情況時，請另一位裁判和選手在場，可避免水道裁判與選手之間的誤解。
(f) 注意激進的駕駛「衝上海灘」時，無法控制從 IRB 離開並導致駕駛員跌倒。
(g) 注意選手，以確定在跳出 IRB 之前，駕駛員是否坐在船身浮筒，將雙腳放在 IRB 的地板

上。

(h) 對海浪裁判長和 IRB 裁判長負責。

(i) 注意：在將犯規報告給總裁判長之前，不應處罰選手。

2.4.15.5 水道裁判

水道裁判應：

(a) 在他們分配的水道，觀察有關的事實裁判。

(b) 他們應向總裁判長、海浪裁判長、IRB 裁判長報告任何違反規則的情況。
注意：在將犯規報告給總裁判長之前，不應處罰選手。

2.4.15.6 賽道裁判

賽道裁判應：

(a) 在他們分配的水道，觀察有關的事實裁判。

(b) 盡可能處於較高的位置或在船上，以便對比賽過程能持續的觀察。

(c) 立即向總裁判長及區域危機反應官報告有關安全及救援情況。

(d) 賽道裁判船也可以充當救援船，並應協助救援。裁判還應確保衝浪者其他船艇，與比賽區域保持適當距離。

(e) 觀察注意並向海浪裁判長、IRB 裁判長報告違規情況。

(f) 在比賽之前和比賽時，檢查所有浮標是否對準。

(g) 在 IRB 比賽時，注意駕駛和乘員技術是否符合安全程序。

(h) 如駕駛員和/或乘員技術被認為是警告事項，則該水道裁判有權警告駕駛員和/或乘員。將違規行為報告總裁判長。

(i) 凡認為駕駛或乘員技術有不安全或危險的事項，應向總裁判長報告，並建議該隊員取消比賽資格，或取消之後的比賽資格。
注意：
1. 「警告事項」是選手違反安全標準，忽略常識或危害自身的安全。
2. 「不安全，危險或違反安全規定」被認為是選手造成自身、其他選手、自己或其他 IRB 的傷害或碰撞。

(j) 船上水道裁判應：
(i) 在比賽開始前向海浪裁判長/IRB 裁判長報告，並接受指示。
(ii) 比賽時如海況允許，將裁判船放置於選手繞行的浮標之內。
(iii) 在救生板救生、救援浮標救生項目，擔任水道和終點裁判角色，以觀察選手是否遵守比賽規則。
(iv) 觀察注意並向海浪裁判長、IRB 裁判長報告違規的行為。

(j) 在 IRB 項目中，乘船和值班船員的課程裁判應：
(i) 應總裁判長的指令將比賽溺者送到指定浮標處。
(ii) 將他們的 IRB 與浮標對齊，使裁判可以觀察選手是否遵守比賽規則。
(iii) 停留在浮標附近，直到所有比賽溺者被拉上船為止。

2.4.15.7 專職裁判

專職裁判應針對包括的項目進行裁判，但不限 SERC。

2.4.15.8 電子設備專職裁判

(a) 電子專職裁判可在比賽中來判斷選手名次，並確認選手行為。
註：
1.ILS 主管當局可決定使用哪些器材。
2.根據需要，可在同一比賽中使用不同的器材。

(a) 電子設備專職裁判（包括錄影、終點門、照相機和無人機等操作員），應使用裁判操作的設備和/或指定的外部來源（如電視/直播等），記錄比賽以供觀看。
(b) 對海浪裁判長、地區/分區裁判長或項目裁判長負責。並根據特定項目定位和/或設置，使用責任區內的電子記錄設備。
(c) 依據指示記錄比賽的階段和完成的情況。

2.4.15.9 計時裁判

計時裁判應：
(a) 對總裁判長或海浪/泳池裁判長或項目裁判長負責。
(b) 專門用作比賽的計時員。因此，這些裁判應被視為「事實裁判」。
(c) 計時並記錄所有需要時間或時間限制的比賽。
(d) 除計時外，還可以擔任其他任務的裁判。

2.4.15.10 記錄裁判

記錄裁判應：
(a) 在總裁判長、海浪/泳池裁判長、或項目主任的指示下執行工作。
(b) 與檢錄裁判聯絡將結果傳給報告員。
(c) 記錄每個選手或隊在比賽中的名次，並確保所有選手和隊都有記錄。
(d) 確保總裁判長、海浪/泳池裁判長檢查成績單並簽署。
(e) 保留成績/違規記錄，並確保將結果傳給裁判組。
(f) 如有需要，保持所有得分或循環賽的記錄。
(g) 除記錄外，還可以擔任其他任務的裁判。

2.4.16 發令員

發令員應：
(a) 在泳池裁判長或總裁判長移交比賽時，即對選手發擁有管轄權，包括比賽情況的說明。
(b) 在高處或最佳位置，以確保出發資格公平，並可看到出發檢查員的信號。
(c) 確保向選手發出即將開始的信號。
(d) 如選手或出發檢查員認為出發是不公平的，以哨聲、第二槍或其他方式召回選手。
(e) 如選手妨礙出發或故意違反命令，有權取消或淘汰選手。
(f) 將所有違規情形告知裁判長。
(g) 確保選手、水上安全、任務船、裁判、設備和溺者（在 IRB 比賽中）在比賽出發前，已正確就位。
(h) 將比賽相關的問題告知總裁判長。
(i) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

注意：發令時，強烈建議佩戴耳罩。

2.4.17 出發檢查員

出發檢查員應：
(a) 與發令員配合工作。
(b) 當選手排列準備好出發時，發出信號示意發令員。
(c) 如有違規或不公平出發時，以哨聲或其他方式召回選手。
(d) 如有需要，在比賽時擔任賽道裁判。如接力棒/交棒，設備器材放置等。
(e) 與發令員配合，確保選手、水上安全、任務船、裁判、設備和溺者（在 IRB 比賽時）在出發前已正確就位。

(f) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

2.4.18 檢錄裁判

檢錄裁判應：

(a) 在總裁判長、泳池/海浪裁判長監督下執行任務。
(b) 確保選手的報到秩序井然，並且將選手編組正確地進入出發線。
(c) 與總裁判長，泳池/海浪裁判長或賽事總監聯繫，有關報到、抽籤、比賽順序、時間表、贊助商制服、賽道及其他均安排妥當。
(d) 確保所有選手均遵守 ILS 比賽規則。
(e) 與檢查員聯絡，以確保選手遵守器材和設備規定，或 ILS 標準及安全要求。
(f) 就侵犯或違規行為向總裁判長報告。
(g) 進行抽籤並維持檢錄區域的秩序。
(h) 就有關報到抽籤事宜與報告員、記錄員、計時員聯絡。
(i) 按照抽籤順序排列選手。
(j) 確保比賽中的選手人數，符合比賽參賽人數限制。
(k) 與總裁判長、檢錄裁判和賽事統計員聯繫，以確認每項水中出發人數。
(l) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

2.4.19 檢錄裁判

檢錄裁判應：

(a) 協助檢錄主任。
(b) 有關選手替換向檢錄主任、海浪裁判長、項目主任、總裁判長報告。
(c) 就選手、器材侵犯或違規行為，向檢錄主任及總裁判長報告。
(d) 協助檢錄主任安排選手的秩序，並確保所有比賽開始前，已經記錄了選手的姓名和比賽編號。
(e) 陪同所有選手進入出發線，並確保所有選手都依照抽籤順序。
(f) 確保所有選手的穿著均符合比賽規則及 ILS 規定。
(g) 在 IRB 比賽中，確保溺者被即時安全地載送到他們的浮標位置，以繼續進行比賽。
(h) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

2.4.20 頒獎組長

頒獎組長（如被任命）應：

(a) 對總裁判長負責，安排選手和受獎者領獎，確保獎杯和獎牌都在頒獎台上。
(b) 了解 ILS 和贊助商的需求，包括 ILS 對有關貴賓的禮節。
(c) 與司儀聯繫，適當地介紹獎品、獎章和其他頒獎事宜。
(d) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。並立即向裁判長或安全主任報告。如是災難性項目，裁判可立即下令中止比賽，並上報總裁判長/泳池（海浪）裁判長/或安全主任。

2.4.21 申訴委員會召集人

申訴委員會召集人應負責主持申訴委員會議，裁定總裁判長轉知的所有事項。

2.4.22 申訴委員會委員

申訴委員會成員應負責裁定總裁判長轉知的所有事項。申訴委員會召集人選擇適當委員人數，裁定申訴案件。

非技術裁判

2.4.23 紀律委員會召集人

紀律委員會召集人應負責主持紀律委員會議。裁決比賽委員會、總裁判長或申訴委員會轉知的所有事項（請參閱〔ILS 救生比賽規則手冊〕中的 2.16 行為不檢）。

2.4.24 紀律委員會委員

紀律委員會成員應負責裁決比賽委員會議，總裁判長或申訴委員會提交給委員會的事項。紀律委員會召集人選擇適當委員人數，裁定紀律案件。

2.4.25 安全官

有關當局可任命一名安全官員。安全官員的職責不是技術官員，而是就所有與競賽和非競賽安全有關的事項，向籌委員會、競賽委員會和安全委員會進行審議，並提出建議。安全官員還負責確保適當的安全計劃、程序和安全人員到位，以確保所有選手、觀眾、設備和裝備等，在比賽設施和環境中的安全。

安全官員應對所提供的建議，進行正式記錄並保存。

安全裁判

2.4.26 安全主任

安全裁判應主持安全委員會，並作為安全委員會成員，提供建議給籌籌委會和比賽委員會，並應：

(a) 與總裁判長合作。
(b) 制定並執行安全、搜尋和救援以及應急計劃，該計劃將在緊急情況下提供即時有效的安全、救援和復原。這計劃應由舉辦比賽的比賽委員會批准。
(c) 立即回應並記錄直接從選手、動力艇、水中安全人員、裁判和救生員收到的任何安全問題，並與總裁判長和比賽委員會聯絡。
(d) 時刻注意選手、裁判和其他人員的安全和福利。包含比賽和非比賽的後勤人員。只要有可靠的依據，發生不可接受的嚴重傷害風險，應立即全部或部分中止比賽，並將該決定提交給競賽委員會。
(e) 如有必要安全主任有權立即啟動和協調（命令和控制），進行搜救行動，並通知總裁判長和比賽委員會。
(f) 協調其他單位，在緊急情況下提供必要的溝通，運輸和有經驗的人員。
(g) 在比賽前對所有相關單位簡報，以確保：
    (i) 所有單位都了解他們的責任。
    (ii) 所有裁判都知道安全和應變計劃。
(h) 與醫療/急救/緊急情況/安全人員及當地機關，如警察、救護車、消防和相關政府單位，保持聯絡及合作。
(i) 在比賽中處於方便的位置，並可隨時與總裁判長溝通。
(j) 向救生服務人員和其他指定工作人員簡報應急計劃，在緊急情況時提供協助。
(k) 向總裁判長或 ILS 相關當局，就安全系統的執行提供報告和建議。
(l) 根據比賽的規模，安全主任在能力和技術允許情況下，還可擔任安全組的其他角色。

2.4.27 危機反應官（ARRO's）

(a) 每個比賽場地必須任命一名危機反應官，並對安全主任負責。

(b) 危機反應官與海浪裁判長或賽事主任合作：
  (i) 對該地區進行初步風險評估，繼續監測，對比賽狀況做進一步風險評估。
  (ii) 監控完成比賽所需的時間，並注意比賽中的任何問題。
  (iii) 監測選手開始及結束比賽的狀況。
  (iv) 在沒有統計者的情況下，負責記錄出發及完成比賽的選手人數。如選手人數不符，立即告知安全和緊急管理協調員及海浪裁判長。
  (v) 記錄並傳達選手、動力船的水上安全人員、裁判和救生員反應的有關狀況。立即向安全官及海浪裁判長報告。
(c) 危機反應官必須隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。
(d) 包含比賽和非比賽的後勤人員。只要有可靠的依據，發生不可接受的嚴重傷害風險，應立即全部或部分中止比賽，並將該決定提交給比賽委員會。
(e) 和海浪裁判長聯繫，危機反應官可授權採取任何搜救行動，並立即通知安全主任和總裁判長。
(f) 危機反應官在安全主任或官方代表的指導下，擔任控制協調角色。避免對救援單位及人員發出混亂和相互矛盾的指示。

2.4.28 動力艇協調員

動力艇協調員（如被任命）應：
(a) 在總裁判長、安全主任/危機反應官的監督下執行任務。
(b) 提供建議招聘 IRB 及人員以進行比賽。
(c) 監督水上安全艇和裁判在船上的活動。
(d) 監督比賽前和比賽中的賽道設置。
(e) 承擔水上安全協調員的職責（如未任命）。監督比賽中的水上安全。
(f) 安排輪換人員，並向其簡報執勤地點和職責。
(g) 確保比賽時，IRB 有適當裝備並執行任務。
(h) 向總裁判長和/或安全主任報告，有關船艇、水上安全、裁判等相關問題。
(i) 確保建立有效的通信系統，供所有裁判和協調員聯繫。
(j) 隨時與安全主任聯絡。
(k) 就比賽的進行向總裁判長或 ILS 當局報告和建議：
(l) 時刻注意選手，裁判和其他人員的安全和福利。包含比賽和非比賽的後勤人員。只要有可靠的依據，發生不可接受的嚴重傷害風險，應立即全部或部分中止比賽，並將該決定提交給總裁判長、海浪裁判長和安全主任。

2.4.29 水上安全協調員

水安全協調員（如被任命）應：
(a) 在總裁判長的監督下採取行動，在緊急情況下，安全官和/或區域危機反應官。
(b) 對水中比賽的安全負責。
(c) 監督和安排水中安全人員。
(d) 協調救援船和水中安全人員的位置。
(e) 提請安全人員注意有關水中安全的任何問題。
(f) 在 IRB 比賽中（如已任命）與安全主任一起維護船員和溺者的安全。
(g) 在所有比賽中確保水中安全符合規定和評估要求。
(h) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利參與比賽，並立即向總裁判長報告任何問題或他們的代表和/或安全裁判。如此事是災難性項目，裁判可下令立即中止他們所在地區的競爭，並立即向總裁判長和/或其所在地區的裁判員和/或安全裁判負責。

2.4.30 水上安全人員

水上安全人員應：

(a) 在水上安全協調員、安全主任、危機反應官的監督下執行任務。
(b) 按照水上安全協調員的指示，在海灘和水中就位。
(c) 在特定時間就有關水上安全標準，提醒水上安全協調員注意。
(d) 對其指定水域內的比賽安全負責。
(e) 如需要，在水上安全協調員的指導下協助其他地區。
(f) 在比賽中，確保水上安全符合規定和評估的要求。
(g) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利參與比賽並立即向總裁判長報告任何問題或他們的代表和/或安全裁判。如此事是災難性項目，裁判可下令立即中止他們所在地區的比賽，並立即向總裁判長/海浪裁判長或安全主任報告。

2.4.31 通訊協調員

通訊協調員（如被任命）應：

(a) 在總裁判長、安全主任、危機反應官的監督下執行任務。
(b) 確保比賽期間與所有資深裁判和 IRB 保持無線電通信，包括籌委會和比賽委員會成員以及安全、醫療和工作人員。
(c) 與總裁判長或 ILS 的相關主管部門共同商定比賽所需的無線電設備數量和類型。
(d) 監督中央控制中心，包括無線電設備的發放、維護和歸還。
(e) 公布比賽期間無線電的呼號/頻率。
(f) 就該部門的工作，向總裁判長或 ILS 有關當局提供報告和建議。
(g) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利參與比賽，並立即向總裁判長報告任何問題或他們的代表和/或安全裁判。如此事是災難性項目，裁判可下令立即中止他們所在地區的比賽，並立即向總裁判長/海浪裁判長或安全主任報告。

2.4.32 醫療/急救協調員

醫療/急救協調員（如被任命）在總裁判長、安全主任、危機反應官監督下執行工作。

(a) 勝任比賽期間的任務，並提供可用的資源。
(b) 負責比賽期間醫療/急救服務的組織運作。
(c) 在需要時，評估選手或裁判的身體和心理健康狀況，並報告總裁判長。確保不適任選手或裁判不得參加比賽。
(d) 讓總裁判長了解醫療決定，可能影響比賽。
(e) 了解籌委會制定的撤離傷患計劃。包括嚴重事故或其他意外時，選手、裁判、協助和民眾的安全。
(f) 指導部署急救站及其他醫療服務和用品，包括比賽場地的醫療/急救人員。
(g) 透過通信聯絡安排指導醫療或急救人員，到達事故現場。
(h) 就醫療/急救部門的工作，向總裁判長或 ILS 相關當局提供報告和建議。
(i) 隨時注意選手，裁判和其他人員的安全和福利參與比賽，並立即向總裁判長報告任何問題或他們的代表和/或安全裁判。如此事是災難性項目，裁判可下令立即中止他們所在地區的比賽，並立即向總裁判長/海浪裁判長或安全主任報告。

2.4.33 比賽統計員

比賽統計員應：

(a) 在危機反應官（ARRO）海浪裁判長的指導下執行工作。
(b) 保存統計記錄，並確保將資料交給裁判長。
(c) 與檢錄裁判保持聯繫，得知每場水中比賽的出發選手人數。
(d) 記錄出發和完成的人數，了解每場比賽中未完成的人數。
(e) 監控完成比賽所需的時間，並注意比賽中的任何問題。

(f) 如有比賽選手沒有計算到，立即報告危機反應官、安全主任及海浪裁判長。
(g) 隨時注意選手、裁判和其他人員的安全和福利參與比賽，並立即向總裁判長報告任何問題或他們的代表和/或安全裁判。如此事是災難性項目，裁判可下令立即中止他們所在地區的比賽，並立即向總裁判長/海浪裁判長或安全主任報告。

2.4.34 感染控制官

感染控制官（對於諸如 COVID 等傳染病項目的要求）應：
(a) 在安全主任和/或分區裁判員/地區裁判員的指導下採取行動。
(b) 視覺辨認並在指定區域運行時始終存在。
(c) 確保有效實施並遵守所有傳染病控制和管理計劃（如有）和/或具體政策/協議/措施。
(d) 確保並管理所有必要的口罩、洗手和清潔制度。
(e) 促進並採取實際步驟，以確保其職責範圍內的選手、裁判、教練、管理人員和觀眾身體疏遠，以確保遵守感染控制措施。
(f) 在任何時候都要注意選手、裁判和參與比賽的其他人員的安全和福利，並立即向安全主任和/或分區/區域裁判和/或區域風險和響應裁判報告任何問題。如果此事是災難性項目，裁判可命令其所在地區立即暫停比賽，並立即將此事上報至總裁判長和/或其地區裁判員和/或安全裁判。

2.5 世界記錄

(a) ILS 應根據比賽規則在救生世界比賽中進行的賽事，承認泳池比賽的青年、公開賽和壯年賽的男女世界記錄，比賽必須在 50m 的游泳池中舉行，並符合 ILS 比賽規則第 8 章中詳述的標準。
(b) 個人和團體項目，包括：拋繩、帶假人接力、障礙接力、混合接力和救生員接力。世界記錄包含公開賽和青年賽，壯年俱樂部隊，必須符合 ILS 比賽規則規定。
(c) 記錄保持人國籍必須是 ILS 正式會員，準會員或通訊會員，才有資格參加 ILS 認可的比賽。
(d) 公開和青年國家隊接力記錄保持者，應符合 ILS 世界救生錦標賽國家隊資格手冊中的要求。
注意：沒有壯年級國家隊接力記錄。
(e) 俱樂部隊的接力記錄保持者，應與相關的公開和青年俱樂部或壯年錦標賽手冊中的要求。
(f) 世界記錄可以產生在世界救生錦標賽、綜合運動會（如世界運動會），ILS 區域錦標賽、全國錦標賽、英聯邦錦標賽或歐洲錦標賽及其他根據 ILS 救生比賽規則手冊認可的比賽。
(g) 青年選手可以建立青年（c）記錄或公開世界記錄，無論他們當時正在參加的比賽（即青年比賽或公開比賽）。同樣，壯年可以建立壯年或開放世界記錄，無論它們屬於什麼類別當時參加比賽（即壯年賽或公開比賽）。
(h) 禁藥管制和世界記錄
  (i) 世界記錄必須有禁藥管制陰性證明才能承認。如在俱樂部隊、國家隊救生世界錦標賽、世界運動會、ILS 地區錦標賽創下記錄，根據 ILS 禁藥管制規則，接受隨機測試通過者，不需要陰性測試證書。
  (ii) 打破或平世界記錄的選手，應在賽後接受「禁藥管制」 測試。當接力隊打破或平世界記錄時，所有選手都要測試。
  (iii) 如在比賽中未進行禁藥管制檢查，選手應於比賽後 24 小時內進行檢查。
  (iv) 壯年組選手承認世界記錄，不需要測試證書。
(i) 在世界救生比賽壯年組、俱樂部、國家隊、世界運動會、ILS 區域錦標賽得到的所有記錄，應自動承認。
注意：建議填寫世界記錄申請表，以確保在 LWC 上創造的所有記錄。記錄主任應協助這個過程。

(j) 在其他比賽中的創記錄應符合以下資格：
  (i) 比賽必須由 ILS 批准。
  (ii) 所有記錄應在公開比賽中，並公布且報至 ILS 總部，至少在比賽三天前公告。
  (iii) 設備（包括特定比賽）的標準和設備規格，應由 ILS 批准的檢查員或其他合格裁判檢查通過。
  (iv) ILS 只接受使用電動計時的世界記錄。
(k) 1/100 秒時間相同的選手，稱為「共同保持人」。只有計時比賽獲勝者，可提交世界記錄。如比賽中出現相同記錄，每位並列的選手均視為獲勝者。
(l) 申請世界記錄應由比賽委員會提出，並使用 ILS 正式記錄申請表（請參閱本章末）部分，也可在 www.ilsf.org，由 ILS 認可的總裁判長簽名，證明遵守所有規定，包括禁藥管制測試。申請應在比賽結束 30 天內，轉給 ILS 記錄總監。
(m) 收到 ILS 記錄申請後，如符合規定，ILS 記錄總監將請 ILS 秘書長宣布並公告世界記錄。世界記錄頒發的證書 ILS 總會長和秘書長簽名後轉交選手。

如不接受世界記錄申請，則應將其提交給 ILS 運動委員會。

2.6 正式比賽的開始與結束

(a) 籌委會正式公告報名視為比賽開始。
(b) 比賽的正式結束是在最後一場比賽結束後 20 分鐘內。但是，抗議、申訴或紀律審查中的問題，應視為正式比賽時間內。

2.7 場地天候狀況

(a) 選手承認並接受開放水域比賽，會受到以下因素的影響，籌委會無法控制的環境資格（如：海浪或沙灘狀況，或惡劣天氣），選手必須接受當時的狀況。
(b) 比賽中無法控制的環境資格，不能提出抗議或申訴。總裁判長和/或相關裁判，具有絕對的斟酌處理權。

2.8 錄影設備

2.8.1 安裝在船上

錄影機可以安裝在救生板、救生撬、破浪船和 IRB 上，只要此類設備符合第 8 章「器材和設備」中規定的要求。

2.8.2 掛在選手身上

除了破浪船舵手和 IRB 駕駛外，其他選手不能佩戴錄影設備。

2.9 比賽中的通訊設備

選手比賽中不得使用電子通訊設備。

2.10 比賽服

選手應穿著 ILS 認可的衣服或制服。總裁判長認為選手穿著不合宜，禁止其參加比賽。
有關比賽服裝的標準，請參閱第 8 章。
總裁判長有權排除泳衣不符合規定的選手：

2.10.1 泳裝

選手穿著的泳衣應符合第 8 章中定義的 ILS 泳衣標準，並且：
(i) 具有良好的道德品味，不得帶有任何可能令人反感的標誌。
(ii) 遵守商業識別政策。
(iii) 男性和女性選手均可在泳衣下穿著由紡織面料製成的「適中」泳衣，但前提是不能獲得競爭優勢。任何謙虛的泳衣應僅限於男士的短款和女士的兩件式上衣和/或下裝。

(iv) 在出於宗教和/或文化原因提出申請後，ILS 應考慮穿著覆蓋身體大部分部位的（非塑身）紡織泳裝，但前提是該泳裝不能提供競爭優勢。

2.10.2 防護服

除游泳和海洋比賽中的游泳運動員外，運動員在個人和團體比賽中，均可能穿著其他防護服（如短褲、背心、T 恤等），除非本規則或賽事組織機構另有規定。背心、T 恤和短褲，長腿褲襪和/或腿襪僅允許在拋繩比賽，非游泳比賽或團體比賽的非游泳棒次穿著。
注意：板槳手可以穿防護服，但除非氣候條件規定並經總裁判長或其代表批准，否則不允許在運動員的手臂上穿袖子。

2.10.3 浮力背心和頭盔

必須在 IRB 比賽中穿著，並可能在救生板、救生橇、破浪船比賽中，及在海洋人/海洋女人個人和接力賽中不游泳的棒次穿著。

2.10.4 在破浪船項目中

視情況而定，舵手可能會穿著服裝（包括防寒衣和長襪）。防寒衣（8.16）的規範不適用。

2.10.5 在 IRB 項目中

選手可能穿著的服裝包括：防寒衣、長襪、手套和頭巾，但在 IRB 救援浮標比賽中，救者和溺者不允許戴手套。防寒衣（8.16）的規範不適用。

2.10.6 比賽帽和頭盔

(a) 比賽開始時，在所有比賽中，選手都應戴好比賽帽和/或頭盔，以協助安全，鑑定和判斷選手。
(b) 來自同一團隊的所有選手在每次比賽中均應佩戴相同的游泳帽和/或頭盔。允許在帽子/頭盔上，使用選手的名字。操作員應戴上帽子，以協助進行項目判斷和通道分配。
(c) 在海洋比賽中，在每次比賽開始時及團體比賽中，每棒開始時，應將帽子牢牢地固定在下巴下，並戴在選手的頭上。
(d) 在泳池比賽和模擬救生反應比賽中，每次比賽開始時及團體比賽中，每棒開始時，都應將海洋比賽帽或橡膠或矽膠帽戴在運動員的頭上。
(e) 選手可以在海洋比賽帽下，戴橡膠或矽膠帽。
(f) 在破浪船比賽（除非另有選擇，詳情請參閱第 6 章）和 IRB 比賽中，應佩戴水上安全帽，在救生板和救生橇比賽中，則是可選的。戴頭盔的條件與游泳帽相同，有關頭盔的顏色，請參見第 8 章。
(g) 在比賽開始後，如帽子或頭盔因疏忽而移位或丟失，則選手/團隊不得被取消比賽資格，條件是裁判可識別出選手正確完成了比賽/競賽。

注意：選手應繼續佩戴自己的識別帽或頭盔（以幫助準確記錄放置位置），直到負責整理的裁判建議，可以取下帽或頭盔。

2.10.6.1 IRB 項目

IRB 駕駛員，船員和溺者應佩戴批准的水上頭盔。
注意：有關頭盔標準，請參閱第 8 章。

2.10.6.2 破浪船項目：

除非比賽裁判另有指示，否則所有划船者和舵手都應佩戴批准的水上安全帽。
注意：有關頭盔標準，請參閱第 8 章。

2.10.7 背心

(a) 除非籌委會另有決定，否則參加泳池比賽的選手，不需要穿別具一格的醒目背心。

(b) 為了安全和識別起見，選手和扶持員進入露天水域進行比賽或接受訓練時，必須超過膝蓋深度，並穿著 ILS 競賽籌委會確定的獨特高可見度背心。如果扶持員在這種情況下不穿高能見度的背心，將被警告。在海洋或開放水域中進行的活動中，必須具有高可見度背心。

(c) 在海洋比賽中，游泳者所穿的背心，應是能見度高的無袖汗衫，從脖子延伸到中腹部。不允許沒有游泳的選手（如划板選手、扶持員）穿著其他風格的高可見度背心（如有袖的背心）。

(d) 這些背心應穿在泳衣的頂部，並在相關情況下穿上個人漂浮物。

(e) 可能還要求選手穿上有特色的彩色背心，以協助終點判定。此類背心將由 ILS 提供。

(f) 即使 ILS 籌委會提供了醒目的背心，也只有在以下情況，才允許運動員穿自己的背心：
   (i) 背心顏色與籌委會規定的顏色相同。
   (ii) 背心符合 ILS 比賽贊助的要求。
   (iii) 背心經 ILS 競爭管理委員會批准。

(g) 如果籌委會規定在不同項目或地區或不同性別穿著不同顏色的背心，以協助安全、識別和/或判斷，則由 ILS 提供。在這種情況下，不需要在規定的彩色背心（或帽子）下穿著俱樂部或代表隊的高能見度背心（或帽子）。

2.10.8 救生衣和個人漂浮裝置（PFD）

(a) 個人漂浮設備可能會被穿著在救生板，救生橇和破浪船比賽中，以及在海洋人/海洋女人個人和接力賽中不游泳的棒次。

(b) 在 IRB 比賽中、訓練和比賽中，駕駛員、船員和溺者應佩戴經過批准的 PFD。不需要在 PFD 的外面穿高能見度的安全背心。

有關 PFD 標準，請參見第 8 章。

2.10.9 水鏡

(a) 除非在模擬救生反應賽中，否則可以戴泳鏡。

(b) 在任何情況下都可戴太陽鏡或光學眼鏡，但必須為該項目設計適當的護目鏡或光學眼鏡。

2.10.10 鞋類

(a) 除非賽事說明中，另有規定或總裁判長根據情況酌情決定，否則選手不得在比賽中穿鞋。

(b) 假人的扶持員，可以在泳池比賽中穿鞋。

(c) 選手可在 1 公里和 2 公里的沙灘跑，3 x 1 公里的沙灘跑接力賽和海洋 M 救生員接力賽的跑步棒次中穿鞋。

2.10.11 防寒衣

(a) 僅在水溫低於攝氏 16 度的海洋項目中，才允許使用防寒衣。總裁判長可根據天氣、水或其他海洋條件，授權穿著防寒衣。在這種情況下，建議選手在水上比賽或有沉浸水中危險的情況下，穿著防寒衣。

(b) 總裁判長在與安全員和競賽委員會協商後，可允許在水溫高於攝氏 16 度下穿著防寒衣，尤其是在天氣和/或風寒因素，被視為參加者體溫過低的風險中。在這種情況下，建議選手在水上比賽或有沉浸水中危險的情況下，穿著防寒衣。

(c) 選手不得穿著一件以上的防寒衣或防海洋毒刺服。

(d) 防寒衣應在低於攝氏 13 度的水溫下佩戴。

(e) IRB 選手和破浪船舵手，可在任何情況下穿著防寒衣。

(f) 在水溫低於攝氏 13.0 度時，不得進行游泳項目比賽。

(g) 防寒衣應符合第 8 章中概述的 ILS 標準。

2.10.12 防海洋毒刺服

(a) 總裁判長可根據海洋情況，授權穿著防海洋毒刺服。在這種情況下，建議在有受傷危險的水上比賽中，由選手穿戴海上毒刺潛水服。
(b) 防海上毒刺服，應得到比賽籌委會的批准。

2.11 年齡分組

2.11.1 確定年齡分組

ILS 遵循 IOC 規定來確定選手的年齡及項目，如世界救生錦標賽。選手的年齡和符合參賽的年齡，以他們參加比賽當年 12 月 31 日的年齡為準。
範例：

公開組：	
符合資格	選手在比賽當年 12 月 31 日前年滿 16 歲，沒有最大年齡限制。
不符合資格	選手在比賽當年 15 歲或未滿 15 歲。
青年組：	
符合資格	年齡在 15、16、17 和 18 歲以下的選手比賽年度的 12 月 31 日。
不符合資格	選手在比賽當年 14 歲以下或年滿 19 歲。
壯年組：	
符合資格	選手在比賽當年 12 月 31 日前，年滿 30 歲的選手，沒有最大年齡限制。
不符合資格	選手在比賽當年，年滿 29 歲。
23 歲組破浪船：	
符合資格	選手在比賽當年 12 月 31 日之前，年滿 16、17、18、19、20、21、22 或 23 歲。
不符合資格	選手在比賽當年滿 15 或超過 24 歲。
充氣救生艇（IRB）	
IRB 救者和溺者：	
符合資格	選手在比賽當年 12 月 31 日前，年滿 16 歲的選手比賽年份，沒有最大年齡限制。
不符合資格	選手在比賽當年未滿 15 歲。
IRB 駕駛：	
符合資格	選手在比賽當年 12 月 31 日前，年滿 18 歲，沒有最大年齡限制。
不符合資格	選手在比賽當年未滿 17 歲。未經協會授證可以操作船艇或沒有 IRB 駕駛證。
注　　意	在大多數國家/地區，駕駛員應取得操作船艇的證書。籌委會應要求作為報名的必要條件。

2.12 殘障人士

(a) 希望為所有符合條件的選手提供機會，可為具有永久限制殘疾的選手，參加比賽/競賽提供便利。
(b) 在向競賽委員會申請競賽時，可考慮免稅額，但前提是在這種情況下，對其他選手沒有不利影響。該津貼可能包括但不限於開始、完成、設備修改、規則等。
(c) 競賽委員會關於此類事項的決定為最終決定，不得提出異議。
注意：
1. 本節並不是為了幫助受傷的選手。本部分旨在幫助具有永久性殘疾的成員參加 ILS 比賽。
2. 受其能力可能受到生活項目的限制，但沒有資格獲得津貼。

3. 需要說明的是，由團隊或個人做出的保證，跑步者不會超越其他選手或僅保持他們在比賽中的相對位置的承諾，在比賽中不被視為對其他選手的不利影響。
4. ILS 可能還會發布謹慎的規則，並為具有永久性限制殘疾的選手進行包容性活動。

2.13俱樂部間國家和國際會員比賽轉移

(a) 總會有責任管理其會員的俱樂部間，比賽轉會安排。
(b) 選手必須申請轉會到外國俱樂部。為使申請成功，選手需要獲得其主俱樂部、地區和國家組織的批准：
   (i) 申請者應從其當前俱樂部尋求批准，並將批准書轉交其地區（如有）和國家組織批准。
   (ii) 國家組織應將其決定通知申請人，並將其批准書（如批准）轉發給申請人新俱樂部的國家組織。
   (iii) 國家組織不得無理地扣留轉讓批准。
   (iv) ILS 運動委員會應與爭議方協商解決國際轉移方面的爭議，運動委員會的決定為最終決定。
   注意：俱樂部國際轉會規則（上述）不適用於國家隊錦標賽。

2.14禁藥管制

2.14.1 禁藥政策

(a) ILS 制定了無毒品競爭政策，並可能對所有 ILS 世錦賽，ILS 地區冠軍和世界運動會進行藥物測試。在 www.ilsf.org 上查看或下載 ILS 反興奮劑規則。
(b) ILS 認識到，除 ILS 毒品政策外，主辦國可能還具有法律或法律要求。作為註冊程序的一部分，必須將此類要求告知選手。
(c) 違反 ILS 反興奮劑規則，將導致運動員的個人成績喪失參賽資格。包括在單個項目中，沒收積分、獎牌和獎品。在團體賽中，如團隊成員違反了 ILS 反興奮劑規則，則整個團隊將被取消參賽資格，並因此失去積分、獎牌和獎品。
(d) 出於禁藥管制的目的，應適用以下定義：

2.14.1.1 個人項目

個人項目應由單個選手競賽。一個人可能會得到管理人員的協助（如海洋人/海洋女人、超級救生員）。在賽事中或回合之間不能有任何個人的替補。如選手因違反規則、興奮劑違規等而被取消參賽資格，則該選手將失去參加比賽的所有資格。

2.14.1.2 團隊項目

團體比賽由來自同一國家隊、俱樂部或救生單位的多個選手參加，
他們以獨立單位（如 SERC）或單獨（如接力賽）一起完成一項比賽或比賽。每一輪之間可替換團隊成員，但在進行比賽時不得替換選手。如一個或多個選手因違反規則，違反興奮劑等規定，而被取消參賽資格，則整個團隊將失去在比賽中的所有地位。

2.14.1.3 團隊獎牌計數或得分

為識別比賽中的總冠軍隊伍，可進行獎牌計數（基於個人和團體賽事的第一名等）或得分。主辦單位應將任何團體獎牌數或得分的基本細節告知選手。如一個或多個選手，因違反個人或團隊比賽規則，而被取消比賽資格，則不會向這些特定的選手或團隊授予獎牌或積分，但除非另行確定，否則該團隊可保留在獎牌計數或得分中的地位，由籌委會授權。
注意：上面「個人項目」和「團隊項目」的定義，與 ILS 反興奮劑規則中，使用的「個人運動」和「團隊運動」的定義相同。就 ILS 競賽而言，「船員」一詞與「團隊」具有相同的含義。

2.15行為準則

2.15.1 選手、裁判和成員的行為準則

ILS 競賽是備受矚目的公共活動。ILS 希望所有選手、裁判和成員進行合作，以確保正面的公眾形象。可能會導致 ILS 形象尷尬或受損或挽救生命的競賽的行為，將轉給紀律委員會。處罰可能包括驅逐個人或團隊參加比賽。

ILS 期望其選手、裁判和成員的行為舉止最高。這些期望反映在 ILS 憲法，和本規則書中的競爭規則中。

為了應用行為準則，「團隊」的定義，包括與團隊一起旅行的實際選手、教練、助手、觀眾等。違反本守則將導致個人和/或團隊喪失比賽資格。

2.15.2 救生比賽的公平競賽代碼

重要的是要本著善意和體育精神進行比賽，尤其是世界錦標賽。

選手應遵守規則，並在規則內競爭。任何違反規則的行為，將報告總裁判長，總裁判長可按 2.16 不當行為中的規定，採取行動。

團隊成員代表他們的國家、他們的組織、他們的俱樂部、他們的讚助商和 ILS。因此，在錦標賽及相關活動（包括社交活動）期間，團隊成員應始終以適當和文明的方式行事。

團隊或其支持者的不當行為，是嚴重罪行，將對此予以處理。

一支隊伍試圖干擾或妨礙另一支隊伍的任何舉動，都是嚴重的罪行，將一併予以處理。

所有參與者的總體行為，將通過以下 ILS 公平競爭準則進行衡量：

(a) ILS 將：
- 通過其會員促進和鼓勵公平競爭。
- 給選手、教練、裁判和管理人員留下深刻的印象，即在救生比賽中，必須保持最高的運動水準和良好行為舉止。
- 確保其規則公平，被選手、教練、裁判和管理人員清楚理解，並得到適當執行。
- 竭盡全力確保其規則，始終如一地公正適用。
- 不論性別、項目或身體特徵如何，均等對待所有成員。
- 制定一切合理的規定，以容納殘疾選手，前提是在比賽中，對其他選手沒有不利影響。

(b) ILS 裁判將：
- 遵守比賽規則和精神。
- 與他人打交道時，要誠實、公平和道德。
- 在外表、動作和語言上，要專業。
- 通過既定程序公平、迅速地解決衝突。
- 保持嚴格的公正性。
- 為他人維護一個安全的環境。
- 尊重他人，並體諒他人。
- 做一個積極的榜樣。

(c) 選手將：
- 遵守比賽規則和精神。
- 尊重裁判，並接受裁判和裁判長的決定，不要提出任何疑問或投訴。
- 切勿考慮作弊，尤其不要嘗試通過使用藥物，來改善其個人表現。
- 始終保持合理的自我控制能力。
- 寬容地接受成功與失敗，勝利與失敗。
- 在比賽領域內外，都應尊重他們的選手和團隊成員。

(d) 團隊經理和教練將：
- 堅持讓選手理解，並遵守公平競爭的原則。
- 切勿容忍選手使用毒品。

- 切勿採用可能對選手的長期健康或身體發展造成風險的方法或做法，無論有多微小。
- 請勿試圖操縱規則，以利用其選手或對手。
- 遵守 ILS 及其成員組織的法規和權威，請勿試圖避免或規避這些法規。
- 認識到他們在 ILS 中，應扮演的特殊角色，並始終樹立良好的體育精神和良好行為榜樣。
- 尊重其他團隊的權利，切勿故意以損害另一團隊的方式行事。
- 尊重選手、教練、裁判的權利，並且不得以有害於他們的方式，利用或故意行事。
- 不得通過嚴格不在規則和法規或公平競爭的基本原則之內的任何行為，來影響比賽的結果。

(e) 代表、媒體代表、支持者和觀眾將：
- 遵守 ILS 的權限和規定，請勿試圖避免或規避它們。
- 接受裁判的授權。
- 遵守比賽精神。
- 進行合理的自我控制，並始終表現出良好的行為習慣。
- 在與他人的互動中，尊重和體諒他人。
- 以優雅和寬厚的態度，承認所有參予競賽人的表現。

2.16不當行為

2.16.1 一般的行為和紀律

ILS 可通過預先確定的公開處罰或通過紀律委員會的決定，可自行決定對個別選手、俱樂部或國家隊進行處罰。

2.16.2 不公平競爭

(a) 被認為不公平競爭的選手或團隊可能被取消比賽資格或被逐出錦標賽。總裁判長可將選手或參賽隊推薦給紀律委員會，以考慮進一步的處罰。不公平競爭的例子包括：
- 進行禁藥或與禁藥有關的違規行為。
- 冒名頂替其他選手。
- 在同一項個人賽事中，進行兩次比賽。
- 在同一項目中，在不同的團隊中，競爭兩次。
- 故意干擾賽程，以獲得優勢。
- 未報名參賽。
- 在沒有獲得總會許可的情況下，競爭另一個俱樂部或國家。
- 試圖破壞項目先後和排位的抽籤。
- 使用不符合 ILS 規格的設備進行比賽。
- 違反總裁判長或指定裁判的特定指示進行比賽
- 擠迫或阻礙其他選手或經營者，以阻止他們的進步。
- 接受身體上或物質上的外部幫助（言語或其他指示除外，除非賽事規則明確排除）。

(b) 總裁判長和/或有關裁判在決定選手、團隊或扶持員，是否存在不公平競爭方面，具有絕對的酌處權。

(c) 在比賽之前、之中或之後，ILS 可自行決定，對任何「不正當競爭」問題，進行調查並採取行動。這包括但不限於將獎牌歸還和轉交給紀律委員會。

2.16.3 嚴重的違紀行為

(a) 如選手或參賽隊犯了嚴重的違紀行為，應立即與籌委會聯繫，並詳細說明情況。不報告可能的違規行為，本身就是違反 ILS 規則的行為。

(b) 關於嚴重違紀行為的指控，應轉交紀律委員會。

(c) 如總裁判長在比賽中，犯嚴重比賽資格而使運動員或參賽隊喪失資格，總裁判長可選擇

向紀律委員會報告，紀律委員會可決定對運動員或參賽隊及其成員，進一步處以罰款。

2.16.4 紀律委員會

(a) 籌委會應任命一個，不少於三名成員組成的紀律委員會。
(b) 主辦方籌委會，應在每支參賽隊經理的比賽現場，向紀律委員會提供姓名、聯繫地址和電話號碼。
(c) 紀律委員會應對任何關於不當行為或申訴委員會或總裁判長，轉介的任何事項的書面申訴進行調查。
(d) 委員會也可發起調查，以確定是否犯規，並在適當時提出投訴。然後委員會可繼續進行，就像有人提出申訴一樣。
(e) 委員會可指定適當的處罰措施，包括取消錦標賽資格或取消錦標賽資格，並沒收冠軍頭銜或獎杯。
(f) 委員會應將其查詢和決定，以書面形式報告給 ILS 秘書長。
(g) 投訴應以書面形式收到，或投訴人必須準備在必要時參加委員會會議或詢問。
(h) 被投訴的一個或多個成員應有權出席，由團隊經理陪同的每次聽證會。
(i) 所有參加紀律聽證會或調查或申訴委員會聽證會的人，都應遵守並嚴格遵守本節中規定的 ILS 行為守則。特別是但不限於，參與此類聽證或詢問的所有人應：
- 誠實、公平和道德。
- 尊重他人，並體諒他人。
- 始終保持合理的自我控制能力。
- 要誠實，以真誠、禮貌和尊重的態度，對待所有參與其中的人。

(j) 查詢準則：
- 正式的證據，規則不適用於聽證會或詢問，但所有涉案人員，應誠實且誠實行事。
- 投訴或對委員會的提及，應傳達給選手或團隊代表。
- 應提供投訴人的證據。
- 應提供提出投訴團隊成員的證據。
- 每位證人，均應接受代表其召集證人當事方（如有）的審查，然後由一個或多個相對方進行盤問。召集證人的一方有權複審，但除委員會許可外，不得進行其他復審。
- 不得接受傳聞和無關的證據。
- 被指控方以外的其他證人，在詢問之前不得聽取詢問。

2.16.4.1 調查結果通知

委員會應以秘密方式作出決定，如投訴得到證實，委員會可處以罰款。有關發現和處罰的通知，應立即由委員會主席，以書面形式通知有關團隊成員，其團隊或俱樂部及該團隊或俱樂部所屬的國家/地區。

- 發現和處罰（如有）應立即生效。

2.17取消資格和「未完成」區分

選手或團隊可能被取消比賽資格，或被取消整個比賽的資格。如由於任何原因在預賽或決賽中，由於任何原因而被取消參賽資格，則應將其本應擔任的位置，授予下一位完成比賽的選手，所有排名較低的選手，應晉級一位（有關以淘汰賽形式進行的賽事，其具體排名和積分分配，請參見沙灘奪旗和海洋人/海洋女人及海洋 M 賽事的淘汰形式。另請參見「破浪船比賽」中有關「 Round Robin」積分分配、取消資格、淘汰且未完成分類的賽事）
如選手由於任何原因被取消參賽資格，則最終比賽結果不應包括選手的入場時間。
選手可對任何取消比賽資格，提出抗議或申訴（請參閱 2.18）。

2.17.1 未完成（DNF）

(a) 如選手由於某種原因，沒有完成比賽，無論是在預賽還是決賽中，他或她本應獲得的位置，將被授予下一位完成比賽的選手，而所有排名較低的選手應晉級一席。
(b) 如選手未完成比賽，則比賽結果不應列入名次。

2.17.2 取消比賽資格

(a) 可能導致個人或團隊喪失比賽資格的行為，包括：
  (i) 拒絕滿足報名條件。
  (ii) 違反 ILS 行為守則或規則。
  (iii) 冒充或使用未經授權的選手。
  (iv) 造成故意損害會場場地、住宿場地或他人財產的活動。
  (v) 辱罵裁判。

2.17.3 取消項目比賽

(a) 可能會導致個人或團隊喪失比賽資格的行為，包括：
  (i) 在比賽開始時缺席。
  (ii) 違反項目的「一般條件」或違反項目的規則。
(b) 比賽結束時，總裁判長或適當的裁判員，應將比賽的取消資格通知選手。直到總裁判長或適當的裁判將其解僱後，選手才可離開指定的比賽區域。
(c) 如裁判員的失誤導致選手犯錯，則總裁判長可酌情決定消除選手的過失。
  注意：取消資格（DQ）代碼列在 ILS 競爭規則手冊相關章節的末尾。

2.18抗議和申訴

籌委會保留刪除、更改或以其他方式更改其認為必要的任何規則，比賽標準、時間表或其他事項的權利。將盡一切努力確保每個團隊經理，都收到通知。由籌委會的此類決定引起的抗議，將不予受理。
此外，如總裁判長認為有必要，並在賽事開始之前，已告知參賽隊有關更改的信息，則賽事規則和競賽區域，可能會與本規則書中的描述有所不同。
選手或團隊經理可向總裁判長提出抗議，然後依以下規定方式，對總裁判長的決定提出異議。請參閱本節末尾的抗議/申訴表格。
注意：有關抗議和申訴過程的海灘標誌規則，另請參閱本節中的特定規則。

2.18.1 抗議的類型

(a) 可能導致施加懲罰的抗議活動，大致可分為以下幾類：
  - 報名程序或報名資格引起的抗議。
  - 由檢查或設備資格引起的抗議。
  - 參加比賽和/或違反規則引起的抗議
(b) 在同一項目中，不得接受針對其他選手或團隊行為的抗議，除非該選手或團隊受到直接干擾，如某裁判對選手或團隊採取行動或不採取任何行動，除非其他選手或團隊處於同一項目，並且直接干預，否則其他選手也無法抗議。

2.18.2 提出抗議

與提出抗議有關的條件如下：
(a) 對終點裁判的名次判定，不得抗議。
(b) 在進行比賽或比賽的條件下，應向總裁判長進行口頭抗議。在比賽或比賽開始之前，總裁判長或指定的裁判，應將有關抗議通知該比賽或比賽的選手。
(c) 對比賽或團隊的抗議或裁判的決定，應在賽事結果發布後 15 分鐘內，或在總裁判長以口頭通知的 15 分鐘內，向總裁判長進行口頭抗議。決定，以先到者為準，在提出口頭抗議後的 15 分鐘內，應將以英文寫在 ILS 抗議/申訴表，或其他可接受的表格上的抗議書，

提交總裁判長。

注意：如尚未宣布結果為最終結果，總裁判長可自行決定延長這些時限。

2.18.2.1 沙灘奪旗的抗議

(i) 在沙灘奪旗比賽中，應在回合結束後 5 分鐘內，或在下一場比賽開始之前（以先發生者為準），口頭提出反對淘汰的抗議。如發生取消沙灘奪旗抗議，總裁判長將立即考慮該抗議，然後再繼續進行。不得對沙灘奪旗裁判的決定提出申訴。

(ii) 裁判員有權根據上述流程和時間安排，直接將沙灘奪旗淘汰的抗議，轉給在海灘上的申訴委員會，以做出決定。如發生這種情況，則不需要文書工作，也無需支付費用。

(iii) 只要遵循正確的程序，就可在沙灘奪旗比賽中，讓選手對取消資格的決定，提出抗議和/或申訴。

(e) 賽事的正式結果應保留，直到決定進行任何抗議為止。

(f) 抗議結果應在活動結果卡的背面及抗議表上註明。

(g) 不收取任何抗議費用。無論是總裁判長直接申訴，還是由對裁判的決定提出申訴的團隊，只要將問題提交申訴委員會，都需要支付費用。

2.18.3 裁決抗議

審判抗議的條件應為：

(a) 在正確提出抗議之後，總裁判長可立即按照本文中的規定，對案件進行裁決，或直接將其移交給申訴委員會召集人。

注意：如確定在記錄取消資格或抗議參考時，存在技術或行政錯誤，則可以更正該錯誤，並在不影響進行抗議或申訴的情況下。

(b) 如總裁判長（根據其絕對酌情決定權）認為抗議是輕率的或者不是嚴重的，則他們可以選擇不接受該抗議。

(c) 如裁判員或地區裁判員或分區裁判員接受抗議，他們將在考慮到進行抗議的選手、所有其他選手和所有裁判的利益後，以其認為合適的方式，對抗議做出裁決。項目以及項目本身的行為。

(d) 如總裁判長裁定並駁回抗議，或拒絕接受抗議，則可將決定申訴至申訴委員會。此類申訴必須在向抗議者，提出抗議決定後的 30 分鐘內，向申訴委員會召集人提出，並附上申訴費。

注意：如尚未將結果宣布為最終結果，總裁判長可酌情延長此期限。

(e) 錄影或其他電子設備的協助，可用於考慮抗議活動。但申訴人，有責任在聽到抗議時，提供真實性證明，及任何清晰可見的證據和查看機制。

注意：通常認為，最小的 9 英寸/ 228 毫公尺（對角線尺寸）高清晰度平板電腦是最小的尺寸，可適當地對抗議進行裁決。

2.18.4 申訴委員會

將任命具適當經驗和實踐知識的人，作為申訴委員會召集人，並任命足夠數量的申訴委員會成員，以使至少兩個由三人組成的委員會，能夠同時參加會議。申訴委員會召集人，根據其背景和經驗，選出申訴委員會的成員，來裁定個別案件。

申訴委員會應由三人組成，但申訴委員會的法定人數為兩人。

申訴委員會的成員，不得包括先前曾參與過爭議主題決定的人。

(a) 申訴委員會應處理總裁判長，或申訴委員會召集人轉交的所有抗議。

(b) 聽取申訴可能會產生費用。如適用，無論何時將問題轉交申訴委員會，無論是由總裁判長直接提出，還是由對總裁判長的決定提出申訴的小組，均應支付。如申訴維持原狀，則退還已付的任何費用；如被裁撤，則將沒收已付的任何費用。

(c) 申訴委員會應對申訴作出裁決，並將其決定和所判處的任何罰款（包括取消資格的罰款）告知選手和相關裁判。做出決定的原因，可通過口頭形式或在抗議表格上，簡短地給出。
(d) 申訴委員會的決定為最終決定，沒有進一步申訴的權利。
(e) 申訴委員會可將嚴重違反《國際救生總會章程行為守則》的行為移交給紀律委員會。
(f) 雙方有機會陳述自己的案情後，申訴委員會應作出裁決。
(g) 申訴委員會調查的指導原則，與紀律委員會的程序相似（見 2.18.4）。
(h) 可使用錄影或其他電子設備的協助來考慮申訴。但申訴人有責任在聽取申訴時，提供真實性證明及任何清晰可見的證據和查看機制。
注意：通常認為具有最小清晰度的最小 9 英寸/ 228 毫公尺（在對角線上測量）的平板型設備，是可適當裁定申訴的最小尺寸。
(i) 申訴委員會在聽取所有可用的和有關的證據後，應秘密作出決定。
(j) 維持（即同意）申訴或駁回（即駁回）申訴的決定，應以口頭或書面形式送達有關的隊長，選手和/或隊友、總裁判長和申訴委員會召集人。
(k) 總裁判長有責任決定，為維護申訴而做出決定的結果，該行動應遵循與申訴有關的選手或團隊的最佳利益，並與所有其他選手和團隊及競賽。該決定為最終決定，沒有進一步抗議或申訴的權利。
(l) 競賽申訴委員會可將嚴重違反任何 ILS 規則或法規（包括任何補充法規）的情況，提交競賽紀律委員會，以進行進一步調查。

抗議/申訴表格

表一：抗議提出必須按照 ILS 比賽規則或 ILS 公告。抗議包括報名程序和資格、器材檢查或比賽中的犯規。

_____

提出申訴之選手/團隊（印刷體）：

_____

項目：_____

場地：_____

賽道/賽次：_____

日期/時間：_____

我/我們正式因此提出抗議：

_____

_____

_____

選手簽名：_____

隊經理簽名：_____

由裁判填寫：

項目結果宣布時間：_____

收到口頭抗議人姓名：_____裁判職務：_____時間：_____

收到抗議表格人姓名：_____裁判職務：_____時間：_____

裁判長姓名（印刷體）：_____

判決：□通過（抗議成立）　　□否決（抗議不成立）

　　□提交申訴　　□提交紀律委員會

備註：_____

總裁判長（簽名）：_____

抗議結果告知選手或隊經理時間：_____

抗議者收到通知簽名：_____

申訴表格於背面

表二：申訴提出必須按照 ILS 比賽規則或 ILS 公告。申訴委員會為最終裁決。

申訴依據或說明：

由裁判填寫：

收到口頭申訴人姓名：_____裁判職務：_____時間：_____

收到申訴表格人姓名：_____裁判職務：_____時間：_____

收到申訴費用人姓名：_____退還申訴費用：_____

申訴委員會主席姓名：

判決：□通過（同意申訴）　　□否決（不同意申訴）

備註：

申訴委員會主席簽名：_____

申訴結果告知選手或經理時間：_____

收到申訴結果通知者簽名：_____

國際救生總會（ILS）
世界記錄申請表

記錄種類：　　記錄：

1. ILS 認可比賽名稱：

   請附上認可文件

2. 項目：

3. 性別：□男性　□女性

4. 年齡組：□公開　□青年　□壯年

5. 選手姓名：　　出生年月日：

   隊名：

6. 團體接力隊員姓名：(依比賽順序填寫)

   1.姓名　　生日

   2.姓名　　生日

   3.姓名　　生日

   4.姓名　　生日

7. 國家：

8. 協會名稱：

9. 記錄：　　時間：

   請附上官方成績

10. 比賽日期和時間：_____年_____月_____日，時間_____

    城市和地點：

11. 總裁判長認可：

    姓名：

    簽名：

    日期：

12. 禁藥管制：

    請附上證明書

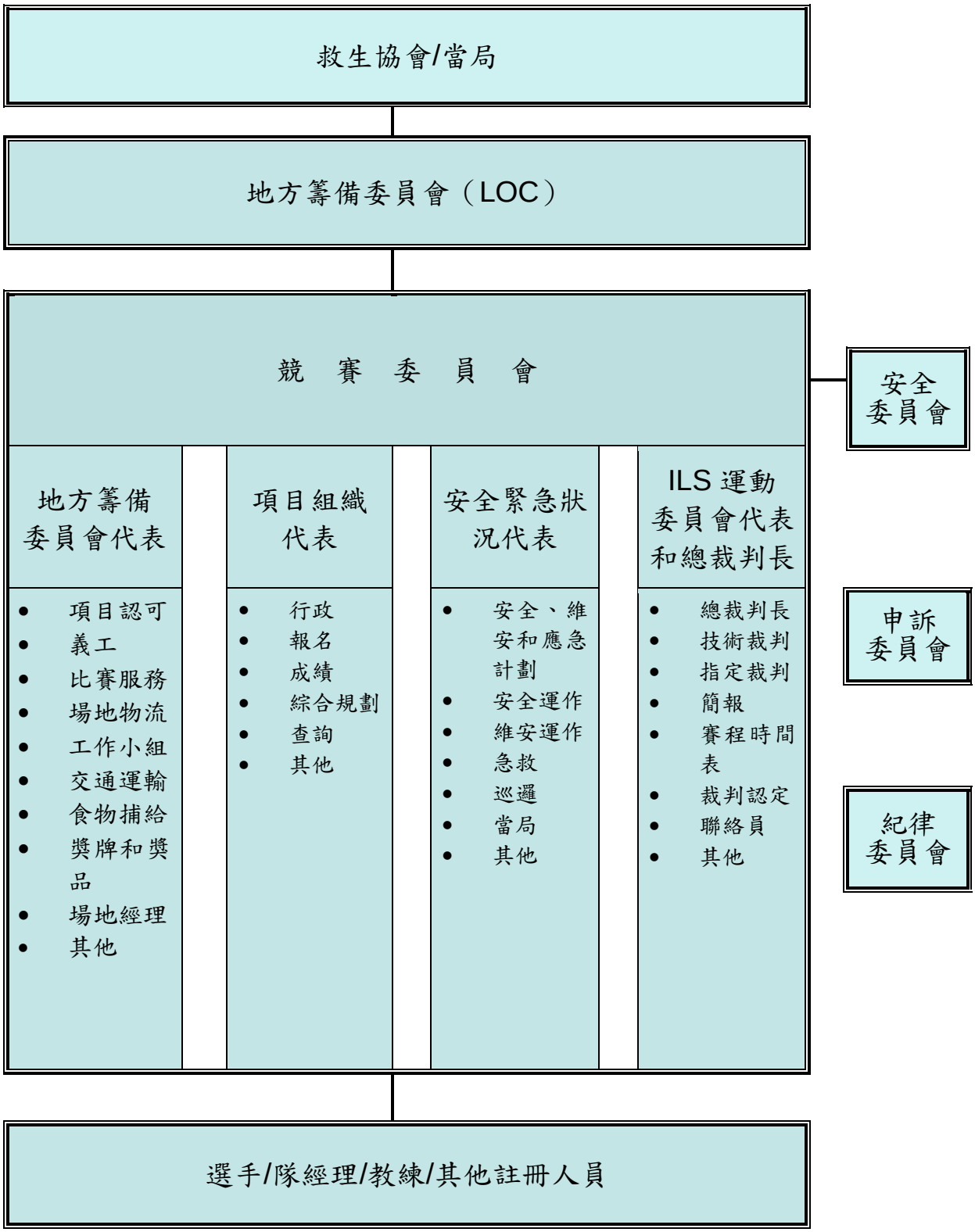
    請上網站下載表格 www.ilsf.org.

    填寫完成的表格必須送至 ILS 記錄負責人德特勒夫·莫爾博士(Detlev mohr)。

    郵件地址：detlev.mohr@las.brandenburg.de

    傳真：+49 331 86 43 35 或送至 ILS 運動委員會

競賽組織架構圖


救生協會/當局
地方籌備委員會（LOC）
競 賽 委 員 會
安全委員會
申訴委員會
紀律委員會
地方籌備委員會代表
項目組織代表
安全緊急狀況代表
ILS 運動委員會代表和總裁判長
• 項目認可
• 義工
• 比賽服務
• 場地物流
• 工作小組
• 交通運輸
• 食物捕給
• 獎牌和獎品
• 場地經理
• 其他
• 行政
• 報名
• 成績
• 綜合規劃
• 查詢
• 其他
• 安全、維安和應急計劃
• 安全運作
• 維安運作
• 急救
• 巡邏
• 當局
• 其他
• 總裁判長
• 技術裁判
• 指定裁判
• 簡報
• 賽程時間表
• 裁判認定
• 聯絡員
• 其他
選手/隊經理/教練/其他註冊人員

第3章 泳池項目

泳池項目如下：

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

3.1 泳池項目競賽規則

團隊經理與選手必須熟悉比賽賽程表、規則和泳池項目之流程。

(a) 不允許選手因遲到而沒有在檢錄區報到就參賽（DQ3）。

(b) 選手或團隊若在開始比賽前缺席，將取消其參賽資格（DQ4）。

(c) 只有選手和裁判允許站在指定的泳池邊區域，沒有比賽時選手和裁判必須離開指定的比賽區域。

(d) 除非特別規定，否則比賽中不可使用外加人工推進器具，促進推進力（如：掌蹼、充氣臂圈）。

(e) 選手不允許在泳池項目，手上或腳上使用有黏性或具黏著性的材質（液體、固體或噴霧），應用於假人或救援浮標表面，以利抓住或協助選手離開泳池底部（DQ7）。

(f) 總裁判長允許只要具預防、藥用、治療或運動機能目的，身體防護帶不獲得抓握或推進力的優勢，就可使用。

注意：以上含義通常是指身體上的膠帶（包括四肢，但不包括指尖）可以接受。不允許使用膠帶如下：在手指上綁膠帶（兩個或多個手指綁在一起），因為它們可能有助於游泳/或抓緊假人；在一根手指，如可助益假人/器材的抓握和假人攜帶。

(g) 選手不能蹬泳池底部，除非有特定的允許（如：障礙游泳、4×25m 假人接力）（DQ8）。

(h) 以泳池內任何設備協助（水道繩、階梯、排水設備或水下曲棍球器材）皆不允許（DQ17、24）。

(i) 選手在比賽中，干擾其他選手將被取消資格（DQ2）。

(j) 在所有項目比賽，選手必須在指定的水道完成比賽，直到收到指令可離開泳池前，應待在水中（DQ9）。

選手須從泳池邊離開，不能從泳池端的計時板上岸。

(k) 選手必須在所有項目，戴俱樂部或國家隊的泳帽。海洋項目泳帽或橡膠或矽膠泳帽均可戴。

(l) 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。

(m) 比賽開始的指令，不論是由裁判長、發令員或總裁判長（或總裁判長指定人員）所發出皆不可抗議或申訴。

(n) 由總裁判長由於設備的故障或干擾可允許重賽/重拋，視為正式成績。

(o) 找回掉落的蛙鞋：選手可以在比賽開始後，找回掉落的蛙鞋，並繼續比賽，只要不違反有關假人的規定，不會被取消資格（請參閱 3.3 假人）。不允許選手參加另一場次比賽。

3.2 出發

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

注意：

1. 盡管採取了上述程序，但如選手或團隊沒有參加比賽出發或穿著不適當，則選手/團隊/不得就以上幾點提出抗議或申訴。
2. 裁判長可使用「over the top」出發。
3. 請參閱拋繩項目的出發程序（3.13）。

3.2.1 跳水出發流程

在世界錦標賽上，應使用一次性的出發規則。

(a) 在發出長哨音後，選手站上出發台。
(b) 發令員發出「Take your marks」，選手即至少用一隻腳放在出發台的前面。 當選手靜止時，發令員按出發音響。
(c) 選手可以在跳台上，在泳池池邊上或在水中用一手與池壁/邊緣接觸。

3.2.2 水中出發流程

假人接力及拋繩項目都從水中出發，規則如下：

(a) 在第一哨聲後，假人接力的第一位選手和拋繩項目的溺者就要進入水中準備開始。
(b) 在第二哨聲後，選手立即就位不得延遲。
(c) 在假人接力項目中，選手出發前以一手握假人，另一手抓住池邊。
(d) 在拋繩項目中，溺者需踩水，在指定水道上。一手抓住橫桿另一手抓住繩子。
(e) 當所有選手準備好，發令員發指令「Take your marks」。
(f) 當選手都就定位後，發令員按出發音響。

3.2.3 取消資格

(a) 選手在出發信號前出發，一律取消比賽資格（DQ10）。
(b) 若選手在出發信號後被取消資格，比賽將繼續，選手將在比賽結束後取消比賽資格（DQ10）。
(c) 出發信號未發出前，選手若被判取消比賽資格，其他選手應召回重新出發（DQ10）。
(d) 召回選手之信號應與出發信號相同，但須一直重複並放下違犯規止泳繩。或者，若總裁判長或指定裁判認為出發不公平，他們應在出發哨音後連續吹哨。
(e) 在 100m 穿蛙鞋帶假人項目中，召回的信號只要有可能就應使用水中信號。
(f) 若比賽時裁判誤發信號導致選手犯規，選手之違規將不被計算在內。

注意：

1. 總裁判長、裁判長和發令員的職責是確保比賽的公平進行。如總裁判長、裁判長和發令員，出於任何原因判定出發不公平，包括技術或器材故障，應召回選手，比賽重新開始。
2. 如選手在比賽出發前「有向前移動動作」，將被取消比賽資格，動作本身並不犯規。預期出發信號並開始動作，則取消資格（DQ10）。
3. 總裁判長、裁判長和發令員，使用自己的判斷力，來確定是否一個或一個以上

的選手已開始動作。通常，選手提早出發動作犯規，而導致其他選手的出發動作，則不取消資格 DQ。

4. 總裁判長、裁判長和發令員的出發決定，均不得提出抗議或申訴。

3.3 假人

3.3.1 選手帶假人出水面

(a) 選手帶假人出水面時可以蹬泳池底部。

(b) 選手必須：

- 和假人一起出水面。
- 當假人的頭頂通過 5 m 線（帶假人、混合救援生、超級救生員）或 10 m 線（穿蛙鞋帶假人）時，以正確的姿勢帶假人。
- 出水後不得再次沒入水中。

注意：

1. 選手必須在指定的 5/10 m 線之前至少用一隻手握住假人，出水面。選手不能在超過 5/10 m 線後潛泳，並且在比賽過程中必須與假人露出水面。
2. 當假人頭頂部通過 5/10 m 線時，才適用帶假人的判定標準。
3. 在判定帶假人時，將選手和假人視為一個單位/實體。判定的重點是選手的動作，他們的攜帶技巧和假人的位置。水流蓋過假人不是判定標準。
4. 「表面」是指靜止水池表面的水平面。

3.3.2 攜帶假人

注意：已修改帶假人攜帶規則，朝向游泳池底部或正面朝下的角度攜帶假人不取消資格，並改善對比賽的公正判定。

(a) 在攜帶假人的項目中，假人（視為溺者）被假定為無呼吸。水蓋過臉部不是判定標準。

(b) 選手必須至少用一隻手，始終與假人接觸來帶假人。

(c) 假人不能用「推的」(推假人定義為假人的頭部位於選手的頭部之前)。

(d) 不得抓握假人的喉嚨、嘴巴、鼻子或眼睛。

(e) 選手和假人被視為是一體，其中之一必須露出水面。

注意：

1. 「水面」是指靜水池表面的水平面。
2. 如選手和假人都在「水面以下」，則取消資格。
3. 如選手和假人在最後一個動作/觸池壁時都位於水面以下，不取消資格。

(f) 僅當假人的頭頂超過 5 m 或 10 m 線時，才採用假人的判定標準。

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

注意：與所有項目一樣，標準的「帶假人」標準（在 3.3 中定義）適用於「假人接力」和「救生員接力」項目的最後一棒選手。

3.3.3 拖帶假人

(a) 在拖帶假人的比賽，假設假人（作為溺者）有呼吸。拖帶之前，選手應在 10m 的拾取區域內正確固定假人。「正確」是指救援浮標扣上 O 形環固定在假人腋下。

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

(c) 選手可用仰式、側泳及任何姿勢拖帶假人。

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

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

(e) 在假人的頭部過 10m 線時，救援浮標的繩子應完全延展。

(f) 如救援浮標和假人分開，選手將失去參賽資格。如救援浮標從假人的一隻手臂下方滑落，

則選手不得取消比賽資格。只要救援浮標在 10m 處「正確固定」且假人的臉部露出水面。

(g) 如救援浮標的繩子被纏住，則選手將被取消比賽資格。

(h) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會取消資格。此外假人不需先扶頭部，只要在 10m 線處正確將其固定，且假人的臉露出水面。

注意：假人拖帶規則已修正，如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會取消資格。

3.3.4 假人扶持員

(a) 穿蛙鞋拖帶假人與超級救生員比賽時，參賽隊伍應有一位假人扶持員。在裁判長同意之下，非隊友可當假人扶持員，但此扶持員需有註冊參加其他比賽。

(b) 假人扶持員應穿戴該參賽隊泳帽。

(c) 交接時，假人扶持員應至少一手扶假人假人應面對池邊，在指定水道內成垂直漂浮姿勢。

(d) 假人扶持員應確保假人和引起的水中動作，不妨礙比賽中的其他選手(否則取消資格)。

(e) 假人扶持員在比賽中不能故意入水。

(f) 遵守所有裁判的指令。

3.4 賽次編排

(a) 使用賽次編排。

(b) 在泳池項目，選手的個人及團體成績報名時要交給大會，選手及團隊將以繳交的成績來編排。

(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

當項目有預賽和決賽（根據收到的報名隊伍），選手將以下方法依次排列：

3.4.1.1 若只有一組預賽

應以決賽方式編配，並於決賽時間內舉行。

3.4.1.2 若有兩組預賽

將成績最快的選手安排於第二組，次快者安排於第一組，依此類推。

3.4.1.3 若三組預賽

最快者排於第三組，次快者排於第二組，第三快者排於第一組，第四快者排於第三組，第五快者排於第二組，第六快者排於第一組，第七快者排於第三組，依此類推。

3.4.1.4 四組預賽以上

後三組應依上述（c）規定編配。後三組之前一組，應為後三組編成以外之次快選手組成；在後四組之前一組，應為後四組編成以外之次快選手組成，依此類推。各組預賽水道分配，以填報成績從快到慢之順序依照方式排定。

3.4.1.5 例外

當有二組或二組以上之預賽，每組至少應編排三位選手。

3.4.2 計時決賽之編排

當項目採計時決賽，選手依成績用以下方式編排：

3.4.2.1 若一組預賽

應以決賽方式編配。

3.4.2.2 若兩組預賽或兩組以上

速度最快之選手編排在最後一組比賽，水道編排根據 3.4.3 章節，第二快的選手編排於最後第二組，以此類推，所有選手依據成績來編排水道。

3.4.3 水道分配

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

3.4.4 決賽水道編排

泳池項目水道編排如下：

(a) 根據預賽的時間，前 8 名選手排在 A 組決賽，9-16 名的選手則編排在 B 組決賽。

(b) 同一項目中來自相同或不同預賽的選手，其成績記錄至 百分之一秒相同，不論是在 8 道游泳池比賽中並列第 8 名或第 16 名，應另加賽一次，由優勝者進入複賽或決賽。加賽應在所有相關選手全部游完預賽或複賽 1 小時後舉行（除非選手同意 1 小時內）。如成績再次相同，則再加賽一場。

(c) 在 A 或 B 決賽中棄權或未出發（DNS）的選手或團隊將不獲得積分。

(d) 如一個或多個選手或團隊棄權 A 決賽，則應由 B 決賽選手遞補，其他選手（最多四個）應從編組中向前推。B 決賽不得再重編組。

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及決定排名。

3.5.1 自動計時裝置

(a) 任何安裝的設備不應影響選手出發及轉身，自動計時裝置應由發令員操作，且時間應顯示清楚及易讀。

(b) 自動計時設備所紀錄的時間，判別水道選手名次，所有時間以 1/100 秒計時。

(c) 自動計時設備所紀錄的排名及時間優先於裁判和計時員的計時成績，若自動計時設備故障，則採用計時員的計時成績。

(d) 除電子計時設備外，每水道至少應有兩位計時員計時。

3.5.2 手動計時和執行

(a) ILS 認可的救生比賽無自動計時器時，每水道應至少有三位計時員計時，另有兩位備用計時員，比賽中隨時要替補碼錶無法開始或停止的計時裁判，或是因故無法計時者。

(b) 碼錶啟動於出發時，於選手碰觸終點池壁時（以計時人員看到為準）計時結束。

(c) 若 3 個計時錶中有 2 個時間相同，則以相同之 2 個碼錶時間為正式記錄。若 3 個計時錶中時間互異，則以中間者為正式記錄。若計時中有其一碼錶故障，則採取另外兩個時間之平均。

(d) 如手動計時與終點裁判記錄不符時，採用終點裁判名次順序。

3.6 技術裁判

(a) 技術裁判應確保所有比賽項目公平競爭且遵守 ILS 比賽規則及程序。

(b) 要評估選手的技術是否遵守特定項目規則。

(c) 技術裁判應位於水道視野最好之位置以利判定。

3.7 障礙游泳（200m 和 100m）

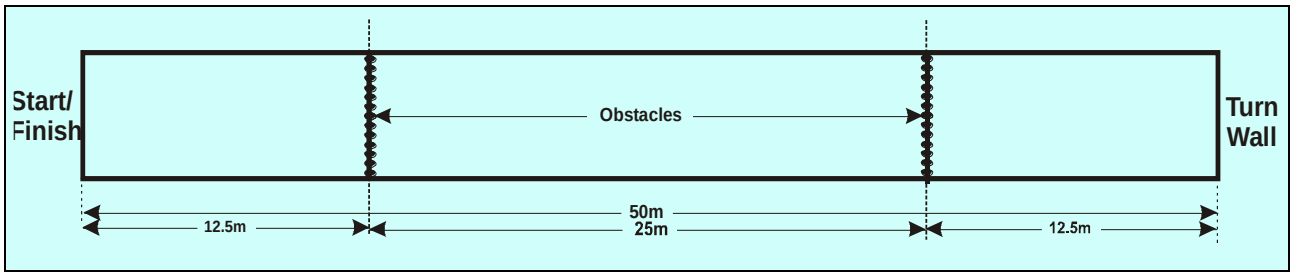


圖 1 障礙游泳（200m 和 100m）

3.7.1 項目描述–200m 障礙游泳

聞出發音響時，選手跳入水中，游 200m 潛過 8 次障礙網，碰觸終點池壁。

(a) 選手跳入水中後，潛過第一障礙網前，通過每一障礙網後，和每一次轉身後均要出水面。

(b) 選手通過每一障礙網後，可蹬踩池底出水面。「出水面」意指選手頭部露出水平面。

(c) 選手游進或衝撞障礙網不算犯規。

3.7.2 項目描述－100m 障礙游泳

聞出發音響時，選手跳入水中，游 100m 潛過 4 次障礙網，碰觸終點池壁。

(a) 選手跳入水中後，潛過第一障礙網前，通過每一障礙網後，和每一次轉身後均要出水面。

(b) 選手通過每一障礙網後，可蹬採池底出水面。「出水面」意指選手頭部露出水平面。

(c) 選手游進或衝撞障礙網不算犯規。

3.7.3 器材

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 12.5m，第二障礙網位於對岸 12.5m 前，兩障礙網中間隔 25m。

3.7.4 取消資格

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

(a) 越過障礙網而沒有立即由上方或下方返回，然後再次潛過障礙網（DQ11）。

(b) 跳水出發或轉身，潛過障礙網前未浮出水面（DQ12）。

(c) 在兩個障礙物之間未浮出水面（DQ13）。

(d) 藉泳池設備的協助（如：水道繩、台階、排水管）－不包括泳池池底（DQ17）。

(e) 在轉身時未碰觸池壁（DQ14）。

(f) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.8 帶假人（50m）

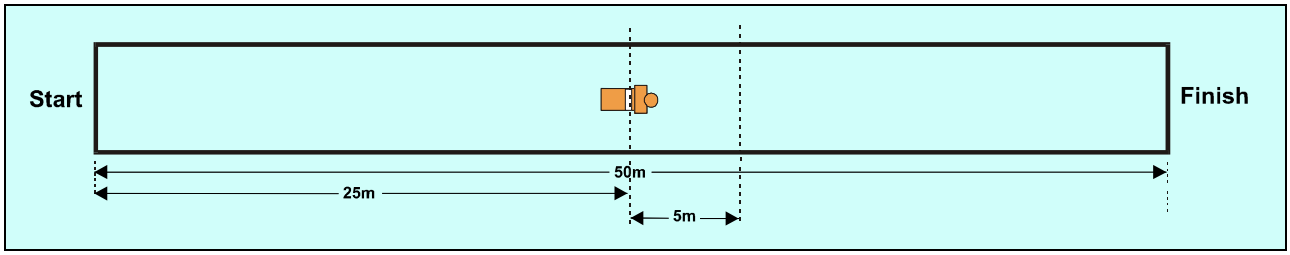


圖 2 帶假人（50m）

3.8.1 項目描述

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

選手可藉蹬池底帶假人浮出水面。

3.8.2 器材

(a) 假人：參閱第 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) 假人的位置：假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，水深超過 3m 池內，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
(c) 假人應平躺且頭朝終點位置，在 25m 上應放一橫線，該線應位於假人胸前。
(d) 假人出於水面：選手需在假人頭頂超過 5m 線前以正確方式拖帶假人。

3.8.3 取消資格

除第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是犯規外，以下行為將會被取消資格：
(a) 潛入水中帶假人之前未露出水面（DQ16）。
(b) 藉泳池設備的協助（如：水道繩、台階、排水管）—不包括泳池池底（DQ17）。
(c) 在假人頭部通過 5m 線之前，選手未以正確的姿勢帶假人（DQ18）。
(d) 以 3.3 假人（DQ19）中所述的錯誤技術帶假人。
(e) 在碰觸終點池壁之前放開假人（DQ21）。
(f) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.9 混合救生（100m）

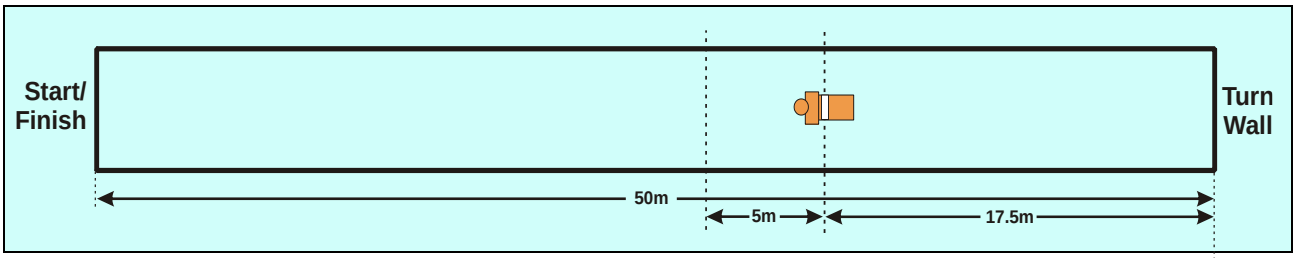


圖 3 混合救生（100m）

3.9.1 項目描述—100 m 混合救生

出發聲響起時，選手跳水游 50m 自由式後轉身，潛泳至 17.5m 放置假人的位置。
選手需在 5m 拾取區內將假人拖出水面，接著帶假人直到碰觸終點池壁。
選手在轉身前可換氣，但轉身後潛泳至假人前，不可換氣，直到帶假人出水面。
選手帶假人出水面時可蹬池底。

3.9.2 器材

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

3.9.3 取消資格

除第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：
(a) 轉身後和帶起假人前露出水面（DQ22）。
(b) 帶假人出水時藉泳池設備的幫助(如：水道繩、台階、排水管)—不包括泳池底部(DQ17)。
(c) 在假人頭部超過 5m 線前，未以正確的姿勢帶假人（DQ18）。
(d) 使用 3.3 假人（DQ19）中所述的錯誤拖帶技術。
(e) 在碰觸終點池壁前放開假人（DQ21）。
(f) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.10 穿蛙鞋帶假人（100m）

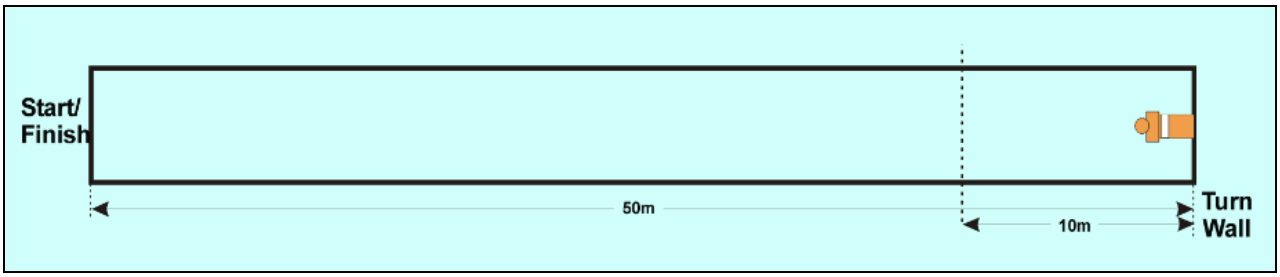


圖 4 穿蛙鞋帶假人（100m）

3.10.1 項目描述

出發聲響起時，選手穿蛙鞋跳水游 50m，在轉身池壁 10m 內帶假人出水面，接著拖帶假人直到碰觸終點池壁。選手不需碰觸轉身池壁。
選手可蹬池底帶假人出水面。

3.10.2 器材

(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 1.8m 至 3m 之間，水深超過 3m 池內，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
假人應平躺接觸池底，身體底部接觸泳池牆面，且頭朝終點位置。
泳池的設計沒有呈 90 度垂直的池壁時，假人必須盡可能貼牆，但從水平面測量不能大於 30 公分。
(c) **帶假人出水面**：選手需在假人頭頂超過 10m 線前以正確方式拖帶假人。
(d) **找回掉落的蛙鞋**：比賽時，選手掉落蛙鞋可找回重新穿戴，只要沒違反拖帶假人規則（參閱 3.3 章節－假人），但選手不准參加另一組預賽。

3.10.3 取消資格

除了第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：
(a) 帶假人出水時藉泳池設備的幫助(如：水道繩、台階、排水管)－不包括泳池底部(DQ17)。
(b) 假人頭部通過 10 m 線前，未以正確姿勢拖帶（DQ23）。
(c) 使用錯誤拖帶技術，如 3.3 假人中所描述（DQ19）。
(d) 在碰觸終點池壁前放開假人（DQ21）。
(e) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.11 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m）

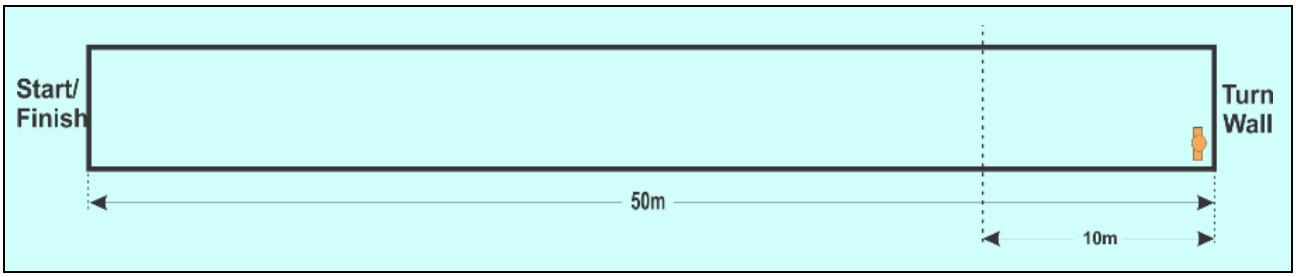


圖 5 穿蛙鞋救援浮標拖假人（100m）

3.11.1 項目描述

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

3.11.2 器材

(a) **假人、蛙鞋、救援浮標**：參閱第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。假人應裝水至胸前橫線以上露出水面，選手必須使用主辦單位提供的假人和救援浮標。

(b) **假人位置**：參賽隊伍應有一位假人扶持員。在裁判同意之下，非隊友可當假人扶持員。但此扶持員需有註冊參與其他比賽。假人扶持員應穿戴同隊泳帽。
比賽開始前，假人扶持員應正確扶持假人─假人垂直並面對轉身牆。
扶持者在選手碰到轉身牆後就要立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。
假人扶持員在比賽中不能故意入水。

(c) **背救援浮標出發**：出發時，選手可將救援浮標與浮球繩置於該水道內任何位置，但須確認救援浮標與繩子在安全及正確位置上，救援浮標需維持未扣上，直到扣住假人。

(d) 背救援浮標：救援浮標需正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖帶時，背帶從選手的肩膀或手肘掉下將不會被取消資格。

(e) **固定假人**:在碰觸轉身池牆後,選手在 10m 拾取區內應正確將救援浮標環繞假人雙臂下,並扣上○型環，假人頭部未超過 10m 線前，選手可返回拾取區內重新扣上假人。

(f) **拖假人**：選手需拖假人而非帶假人。如泳池比賽一般狀況的詳細說明。救援浮標必須扣住假人，假人頭部在 10m 線時，救援浮球繩子必須完全伸展。

(g) 如救援浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時救援浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂,如原本就有「正確固定」,且假人面部朝上,選手不會被取消資格。

(h) 選手如故意將繩子環繞假人，將被取消資格。

(i) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍在水面上，選手就不會取消資格。

(j) **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人的規定（請參閱 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不取消資格，但選手不准參加另一組預賽。

(k) **救援浮標缺陷**：如救援浮標、繩子、和/或背帶有缺陷。總裁判長可允許選手參加另一組預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

3.11.3 取消資格

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

(a) 藉泳池的設備（水道繩、台階、排水設備），將救援浮標固定於假人身上（DQ24）。
(b) 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標（DQ30）。
(c) 假人扶持員在選手碰到轉身池壁後，沒有立即放開假人（DQ27）。
(d) 假人扶持員將假人推向選手或終點方向（DQ28）。
(e) 假人扶持員以不正確動作錯誤扶持假人，或在選手碰池壁後仍未放開假人（DQ25）。
(f) 假人扶持員在比賽中故意入水，干擾其他選手表現或判決（DQ29）。
(g) 在 50m 處，選手未碰觸池壁前就接觸假人（DQ26）。
(h) 以錯誤方式將救援浮標扣住假人（例：未扣在假人雙臂下及未扣上○型）（DQ31）。
(i) 沒有在 10m 拾取區內，用救援浮標扣住假人，以假人頭頂來判斷（Q32）。
(j) 在假人頭頂超過 10m 線時，救援浮標繩子未完全伸展（DQ34）。
(k) 超過 10m 線後，未以繩子完全伸展後的救援浮標拖假人（DQ35）。
(l) 拖假人時，假人臉部朝下（見 3.3 章－假人）（DQ20）。
(m) 以推或帶而非拖的方式帶假人（DQ33）。
(n) 在救援浮標以正確方式固定於假人身上後，救援浮標與假人分開（DQ36）。
(o) 碰觸終點時救援浮標及假人不在適當的位置（DQ37）。
(p) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.12超級救生員（200 m）

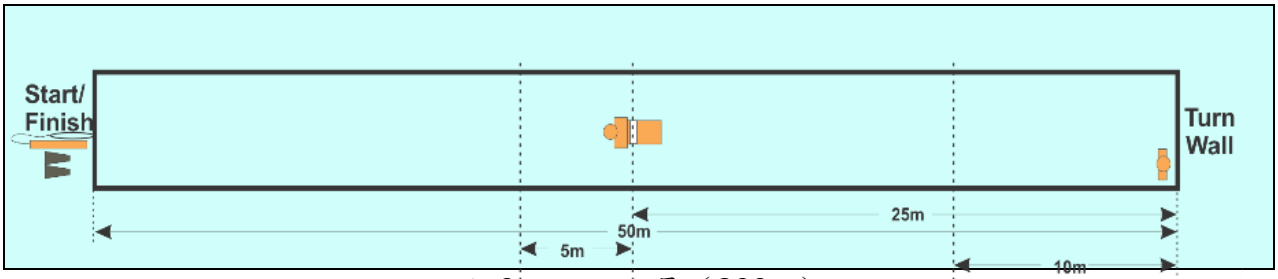


圖 6 超級救生員（200m）

3.12.1 項目描述

出發聲響起時，選手以跳入水中，游 75m 後潛入池底，在 5m 拾取區內將假人帶出水面並帶至轉身池壁，在觸壁後放開假人。選手在水中穿戴蛙鞋背救援浮標，游 50m 碰觸池壁後，在 10m 拾取區內，選手應正確固定救援浮標於假人雙臂下拖帶至終點。
當選手碰到終點池壁即完成比賽。

3.12.2 器材

(a) **假人、蛙鞋、救援浮標**：參閱第 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救援浮標。

(b) **蛙鞋及救援浮標位置**：開始前，選手應將蛙鞋與救援浮標放置泳池邊上－非出發跳台。

(c) **帶假人的擺放**：假人應位於水深 1.8m 至 3m 之間，水深超過 3m 池內，假人應擺置一平台（或其他支撐器材）上，以達所要求的深度。
假人應平躺且頭朝終點，假人胸前橫線在 25m 處。

(d) **拖假人的擺放**：假人應裝水至胸前橫線以上露出水面。
參賽隊伍應有一位假人扶持員。在總裁判長同意之下，非隊友可當假人扶持員。但此扶持員需有註冊參與其他比賽。假人扶持員應穿戴同隊泳帽。
比賽開始前，假人扶持員應正確扶持假人—假人垂直並面對轉身牆。
扶持者在選手碰到轉身牆後，應立即放開假人，亦不能將假人推向選手或終點牆。
假人扶持員在比賽中不能故意入水。

(e) **帶第一個假人出水面**：選手可蹬池底帶假人浮出水面。
選手應於假人頭頂超過 5m 線前，以正確方式帶假人。

(f) **穿戴救援浮標及蛙鞋**：選手碰觸轉身池壁後，就可放開第一個假人。同時在水中穿戴蛙鞋與救援浮標再游 50m。

(g) **背帶救援浮標**：救援浮標需正確地背上，不論單肩或雙肩斜背，由選手自行決定。若出發時有確實背救援浮標，在選手接近假人或拖帶時，背帶從選手的肩膀或手肘掉下將不會被取消資格。
救援浮標在扣住假人前不得扣上。

(h) **固定假人**：在碰觸轉身池牆後，選手在 10m 拾取區內，應正確將救援浮標環繞在假人雙臂下，並扣上 O 型環，假人頭部未超過 10m 線前，選手可返回拾取區內重新扣上假人。

(i) 選手需拖假人如泳池比賽一般狀況的詳細說明。救援浮標必須扣住假人，假人頭部在 10m 線時，救援浮標繩子必須完全伸展。

(j) 如救援浮標與假人分離，選手將被取消資格。若在拖帶假人時救援浮標滑落，導致假人只有固定到一隻手臂，如原本就有「正確固定」，且假人面部朝上，選手不會被取消資格。

(k) 選手如故意將繩子環繞假人，將被取消資格。

(l) 如假人在救援浮標中旋轉，只要假人的臉仍然在水面之上，選手就不會取消資格。

(m) **找回脫落的蛙鞋**：只要不違反假人的規定（請參閱 3.3 假人），選手可在比賽開始後，找回脫落的蛙鞋，而不取消資格。但選手不准參加另一組預賽。

(n) **救援浮標缺陷**：如救援浮標、繩子、和/或背帶有缺陷。總裁判長可允許選手參加另一組

預賽，但前提是該救援浮標由主辦單位提供。

3.12.3 取消資格

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

(a) 帶假人出水時，藉泳池設備的幫助(如：水道繩、台階、排水管)－不包括泳池底部(DQ17)。
(b) 在假人頭頂超過 5 m 拾取區前，未以正確姿勢帶假人（DQ18）。
(c) 使用錯誤拖帶技術，如 3.3 假人中所描述（DQ19）。
(d) 在接觸終點池壁前放開假人（DQ21）。
(e) 利用泳池器材協助（如將救援浮標固定假人時，利用消波繩、台階）（DQ24）。
(f) 選手在碰觸轉身池壁前，扣上救援浮標（DQ30）。
(g) 假人扶持員在選手碰到轉身池壁後，沒有立即放開假人（DQ27）。
(h) 假人扶持員將假人推向選手或終點方向（DQ28）。
(i) 假人扶持員以不正確動作錯誤扶持假人，或在選手碰池壁後仍未放開假人（DQ25）。
(j) 假人扶持員在比賽中故意入水，干擾其他選手表現或判決（DQ29）。
(k) 在 150m 處，選手未碰觸池壁前就接觸假人（DQ26）。
(l) 以錯誤方式將救援浮標扣住假人（例：未扣在假人雙臂下及未扣上○型）（DQ31）。
(m) 沒在 10m 拾取區內，用救援浮標扣住假人，以假人頭頂來判定（Q32）。
(n) 在假人頭頂超過 10m 線時，救援浮標繩子未完全伸展（DQ34）。
(o) 超過 10m 線後，未以繩子完全伸展後的救援浮標拖假人（DQ35）。
(p) 拖假人時，假人臉部朝下（看 3.3 章－假人）（DQ20）。
(q) 以推或帶而非拖的方式帶假人（DQ33）。
(r) 在救援浮標以正確方式固定於假人身上後，救援浮標與假人分開（DQ36）。
(s) 碰觸終點時救援浮標及假人不在適當的位置（DQ37）。
(t) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.13拋繩救生－12.5m

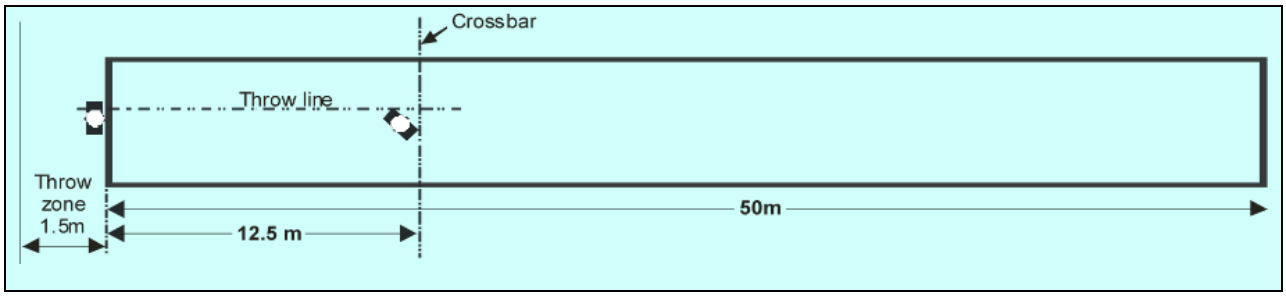


圖 7 拋繩救生－12.5m

3.13.1 項目描述

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

(a) **開始**：在一長哨聲後，選手進入拋繩區，「救者」握住繩子的一端，「溺者」抓繩子進入水中，以一手或兩手抓握繩子和橫桿。救者不允許試拋。多餘的繩子置於橫桿之後。在第二長哨聲後，選手就位。當所有選手就位後，發令員發出「Take your marks」指令，當所有選手靜止不動時，發令員發出開始信號聲。
(b) **預備姿勢**：救者站在拋繩區面對溺者，雙腳併攏不動且雙手自然垂放身體側邊，以單手抓住繩子的末端。
溺者將在水道中握橫竿。溺者抓拋繩時另一手應抓住橫竿。
(c) **開始信號聲響時**：救者收繩，再拋給溺者（溺者抓繩），再將溺者拉回岸邊直到碰觸終點。溺者只能在自已水道內的橫桿前後抓繩。
注意：溺者可以沿橫桿的任何位置滑動，但抓繩時必須同時握住橫桿。

為避免對其他水道造成干擾，溺者必須留在自己水道內不得離開。在裁判長發出信號之前，如選手離開水中或坐在池邊，將被取消資格。
同時，救者在裁判發出信號之前必須停留在投擲區內。
抓繩時拉動橫桿不予懲罰。

(d) **公平投擲**：溺者僅能在自己的水道內抓繩子。溺者可以從水中抓繩子，但抓繩前不得放開橫桿。
溺者只要在自己的水道內，並且在抓繩子前不放開橫桿，可以用腳或腳的其他身體部位，將水道內繩子勾到溺者的手。
注意：溺者的手可在橫桿的任何位置滑動，但抓繩時必須握住橫桿。

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

(f) **拋繩區**：救者需在距池邊 1.5m 的拋繩區內，若池邊台面凸出，則以凸出後的 1.5m 計算。救者在拉回溺者或比賽結束哨音響前，救者離開拋繩區，將被取消資格。救者必須至少有一隻腳在拋繩區內，救者的腳跨越拋繩區前的池邊不算犯規。
救者可以在拋繩區外收回繩子，只要維持一隻腳於拋繩區內，且不干擾到其他選手。救者進入（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，並把溺者拉回終點。

若拋繩失敗，太短或拋出指定水道外，選手未在 45 秒內結束信號響起前，拉回溺者，則視為「未完成」（DNF）。

3.13.2 器材

(a) 拋繩：參閱第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。拋繩線長應在 16.5 至 17.5m 範圍內，選手需使用主辦單位提供的拋繩。
(b) 橫桿：應位於水面上且離拋繩區 12.5m，橫桿容許±0.1m 的誤差。

3.13.3 取消資格

除第 2 章的一般規則和 3.1 到 3.3 章節的概要是犯規外，以下行為將會被消資格：
(a) 救者練習試拋（DQ58）。
(b) 溺者在抓繩前放開橫桿（DQ51）。
(c) 溺者在自己水道外抓繩（DQ54）。
(d) 當救者將溺者拉往終點時，溺者沒有面向前方（DQ55）。
(e) 當救者將溺者拉往終點時，溺者沒有兩手抓住拋繩（溺者只能在碰觸終點時放開一隻手）（DQ56）。
(f) 溺者以雙手交替方式「爬」拋繩（DQ57）。
(g) 救者在比賽開始後，或 45 秒結束比賽信號響起前，離開拋繩區（DQ52）。
(h) 溺者在 45 秒完成信號響起前，離開水中（DQ53）。
(i) 未碰觸終點池壁（DQ15）。

3.14假人接力（4×25m）

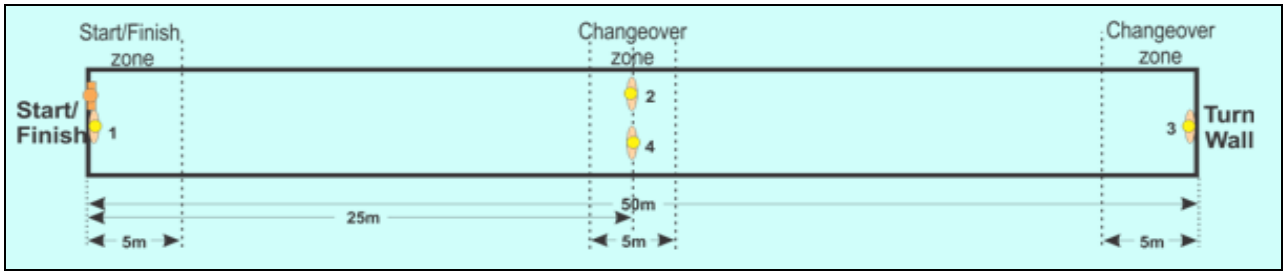


圖 8 假人接力（4×25m）

3.14.1 項目描述

四位選手輪流帶假人，每人約 25m。

(a) 第一位選手從水中出發時，以一手帶假人另一手扶開始牆的池邊，出發信號響起後。在長 5m 接力區位於 22.5 至 27.5m 之間，將假人交給第二位選手。

(b) 第二位選手帶假人碰到轉身池壁後，交給至少一手扶池壁或出發台的第三位選手，第三位選手在第二位選手碰到轉身池壁後才能接觸假人。

(c) 第三位選手帶假人，在接力區 72.5 至 77.5m 之間，將假人交給第四位選手。

(d) 第四位選手將假人帶至終點，並可用身體任何部位碰觸終點。

(e) 選手完成他的比賽棒次並交棒後，應停在所屬水道內，直到比賽結束的信號響起。

(f) 只有交棒和接棒的選手可參與交接假人，交棒的選手可協助接棒的選手，但假人頭部須維持在接力區內。

(g) 選手應全程至少以一手接觸假人。

(h) 出發區和接力區需以旗子標示。

(i) 選手可在接力區蹬池底。

(j) 選手在出發和接力區內不以（3.3 章節定義）「帶假人」的標準來規範，但選手應全程至少以一手接觸假人，包括在接力區內。

注意：「帶假人」的標準（3.3 章節定義），適用於最後一棒選手到達終點時。

(k) 帶假人交棒應在接力區內，以假人頭部判定。

3.14.2 器材

假人：參閱第 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

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

(a) 使用 3.3 假人中所述的不正確帶假人技術（DQ19）。

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

(c) 在前一個選手碰觸池壁前，離開起點（DQ41）。

(d) 假人交接（DQ42）：

- 在指定的接力區之前或之外。
- 在第二名選手碰觸池壁/邊緣之前。

(e) 交接棒時第三位選手協助（DQ39）。

(f) 在下一選手抓住假人之前放開假人，即交接時兩位選手應以一隻手接觸假人（DQ43）。

(g) 在假人頭頂通過 5 m 線前，未以正確動作攜帶假人（DQ18）。

(h) 在碰觸轉身或終點池壁前，放開假人（DQ21）。

(i) 未碰觸終點（DQ15）。

(j) 選手在完成接力棒次後（DQ50）和聞信號前，離開泳池（DQ61）。

(k) 一名選手出賽 2 棒以上（DQ40）。

3.15障礙接力（4×50m）

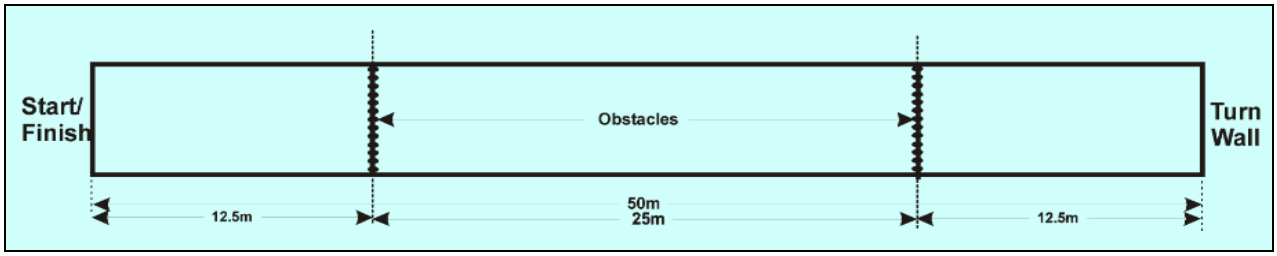


圖 9 障礙接力（4×50m）

3.15.1 項目描述

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

(a) 選手跳入水中潛過第一障礙網前，要出水面；在潛過每一障礙網後，也要出水面。「出水面」意思為選手頭露出水面。

(b) 選手通過每一障礙網後，可蹬池底出水面。

(c) 游泳進入或以其他方式衝撞障礙網不算犯規。

(d) 第一、第二和第三位選手，完成自己該段比賽的賽程後，就要離開，不能妨礙其他選手。第一、第二和第三位選手不能再次進入水中。

3.15.2 器材

障礙網：參閱第 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 12.5m，第二障礙網位於對岸 12.5m 前，兩障礙網中間隔 25m。

3.15.3 取消資格

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

(a) 越過障礙網而不立即由障礙網上方或下方返回，然後由下面潛過（DQ11）。

(b) 每次潛水後，未浮出水面（DQ12）。

(c) 在每個障礙網後，未露出水面（DQ13）。

(d) 浮出水面時藉泳池設備的幫助（如：水道繩、台階、排水管）－不包括泳池底部（DQ17）。

(e) 在前一個選手碰觸池壁前，提早出發（DQ41）。

(f) 未碰觸終點（DQ15）。

(g) 選手在完成接力棒次後，再次入水（DQ50）。

(h) 一名選手出賽 2 棒以上（DQ40）。

3.16混合接力（4×50m）

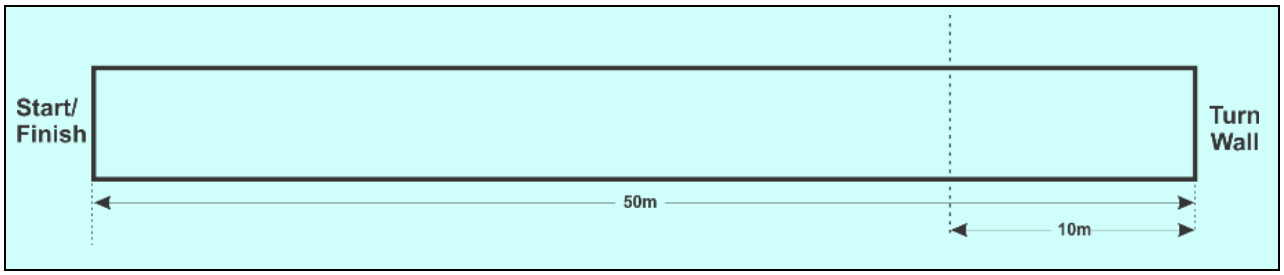


圖 10 混合接力（4×50m）

3.16.1 項目描述

出發聲響起，選手跳入水中，第一位選手不穿蛙鞋游 50m。當第一位選手碰池壁後，第二位選手再跳入水中穿蛙鞋游 50m。

當第二位選手碰觸池壁後，第三位選手再背著救援浮標游 50m 碰觸池壁。

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

(a) 第四和第三位（溺者）選手都必須從轉身池壁離開，溺者必須在通過 10m 線前抓著救援浮標，溺者頭部通過 10m 時救援浮球繩子必須完全延展。

注意：救援浮標繩子未完全延展是因為溺者強力打水，則不被取消資格。

(b) 當第四位選手以救援浮標拖帶溺者碰觸終點，比賽結束。

(c) 溺者在被拖帶時可以踢水，其他協助方式則不允許。
(d) 溺者必須抓住救援浮標主體或扣環，不可抓繩子。
(e) 當被拖帶時，溺者必須雙手緊握救援浮標，但拖帶時改變他或她的手位置，則不算犯規。
(f) 當第三位選手碰到池壁時，第四位選手必須一手扶池邊才能出發，第四位選手不能碰到救援浮標任何一部分，其繩子或線，直到第三位選手碰到轉身池壁後才可以。
(g) 第一和第二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，且不能再次進入水中。

3.16.2 器材

(a) 救援浮標、蛙鞋：參閱第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手必須使用主辦單位提供的救援浮標。
(b) 開始使用救援浮標：第三位選手出發時，救援浮標與繩子置於該水道內任何位置由選手決定，選手須確認救援浮標與其線在安全及正確位置上，救援浮標不必扣上扣環。
(c) 穿戴救援浮標：救援浮標需正確套上，不論套在單肩或是套在胸斜背，皆由選手決定。若出發時有確實穿戴救援浮標，在選手接近溺者或拖帶時，背帶掉在選手的手臂或手肘將不會被取消參賽資格。
(d) 拖帶溺者：選手在拖帶時，救援浮標線必須完全伸展。溺者頭頂未超過 10m 前，選手可返回 10m 接力區重帶溺者。
(e) 找回脫落的蛙鞋：選手在出發後可找回脫落的蛙鞋，並繼續比賽，但不允許參加另一組預賽。
(f) 救援浮標缺陷：若總裁判長判定救援浮標、繩子或背帶有缺陷時，可允許該選手重新比賽。但必須是大會提供的器材。

3.16.3 取消資格

除第 2 章中的一般規則以及 3.1 至 3.3 中概述的規則外，下列行為將導致取消參賽資格：
(a) 在前一個選手碰觸池壁前提早出發（DQ41）。
(b) 第三位選手碰到轉身池壁前，第四位選手碰到救援浮標背帶、繩子或其他部分（DQ44）。
(c) 選手扣上救援浮標扣環（DQ45）。
(d) 溺者抓救援浮標繩子（DQ46）。
(e) 溺者以雙臂動作幫忙或雙手未緊握救援浮標（DQ47）。
(f) 在通過 10m 線後，溺者未抓緊或掉落救援浮標（DQ48）。
(g) 第四位選手拖帶溺者，超出 10m 線時救援浮標的繩子沒有完全延伸（DQ49）。
(h) 一名選手出賽 2 棒以上（DQ40）。
(i) 未碰觸終點（DQ15）。
(j) 選手在完成接力棒次後再次入水（DQ50）。

3.17游泳池救生員接力（4×50m）

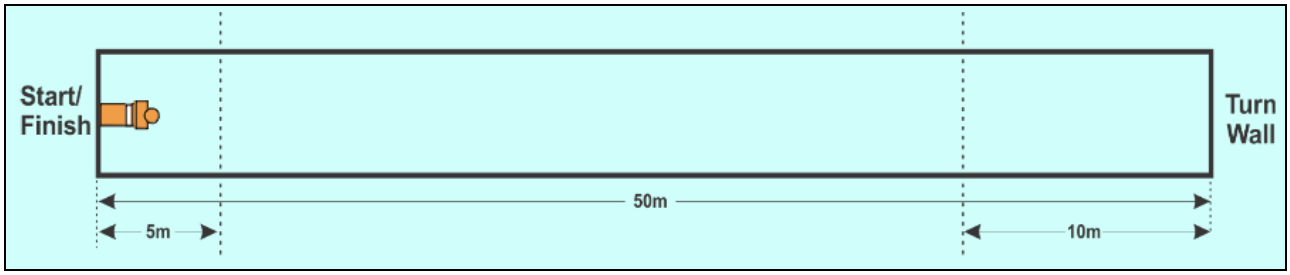


圖 11 游泳池救生員接力（4×50m）

3.17.1 項目描述

(a) 第一名選手：出發聲響後跳入水中，第一名選手游 50m，不穿蛙鞋。

(b) 第二名選手：在第一名選手碰觸池壁後跳入水中，第二位選手穿蛙鞋游 50m，潛水帶假人出水面。第二名選手將假人交給第三名選手前，不必碰觸池壁。注意：第二位選手在出發後帶假人出水前，允許全程潛泳或浮出水面一次以上。

(c) 第三名選手：第三名選手在水中等待（無蛙鞋），至少用一隻手接觸池壁或出發台。第三名選手可以在假人的頭部出水面前，先觸摸但不能抓住假人。假人的頭部露水面後，選手可以控制假人並放開接觸池壁或出發台。然後，第三名選手帶假人 50m 碰觸池壁，再將假人交給第四名選手。

(d) 第四名選手：第四名選手（穿蛙鞋）至少用一隻手碰觸池壁或出發台，直到接觸假人為止。第四名選手在第三名選手觸池壁後才可觸摸假人。然後第四名選手，帶假人至終點，以身體任何一部分觸池壁。

(e) 第二名選手和第三名選手可以協助下一棒選手，只要假人的頭部保持在接力區內即可。

(f) 接力區應以旗幟標示：

- 第二和第三名選手接力區－距池壁 5m。
- 第三和第四名選手接力區－距池壁 10m。

(g) 在下一位選手抓住假人之前，選手不得放開假人（二位選手的手必須同時與假人接觸）。

(h) 第三和第四名選手，當假人頭頂在接力區內時，不採用「攜帶假人」（3.3 規範）。攜帶假人標準也適用於接力結束時的終點區。

(i) 第三和第四名選手在接到假人後，可以用手、手臂或腳推離池壁。

(j) 當第四名選手正確攜帶假人碰觸池壁時，比賽結束。

(k) 第一、第二和第三名選手在完成比賽後必須離開泳池而不妨礙其他選手。這些選手不可再進入水中。

(l) 找回脫落的蛙鞋：選手在出發後可找回脫落的蛙鞋，並繼續比賽，但不允許參加另一組預賽。

注意：世界救生錦標賽，每隊應由兩名男子和兩名女子組成。
團隊可以選擇自己的性別順序。

3.17.2 器材

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

蛙鞋：參見第 8 章-設施和設備標準及檢查程序。

3.17.3 取消資格

除第 2 章中的一般規則以及 3.1 至 3.3 中概述的規則外，以下行為將導致犯規：

(a) 使用 3.3 假人中所述的不正確的假人攜帶技術（DQ19）。

(b) 藉泳池設備的幫助（如：水道繩、台階、排水管）－不包括泳池底部（DQ17）。

(c) 第三名選手在假人的頭部出水面前，放開池壁或抓住假人（DQ59）。

(d) 在假人頭頂通過 5m 線前，第三名選手未以正確動作攜帶假人（DQ18）。。

(e) 第四名選手在第三名選手碰觸池壁前，接觸假人（DQ60）。

(f) 交接棒時，第三位選手協助（DQ39）。

(g) 在下一選手抓住假人之前，放開假人（即，交接時兩位選手必須以一隻手接觸假人（DQ43）。

(h) 第四名選手在假人頂部通過 10m 線前，未以正確姿勢帶假人（DQ23）。

(i) 未碰觸終點（DQ15）。

(j) 一名選手出賽 2 棒以上（DQ40）。

(k) 在前一個選手碰觸池壁前，提早出發（DQ41）。

(l) 選手在完成接力棒次後，重新進入水域（DQ50）。

游泳池救生比賽取消資格代碼

代碼和取消資格規定	項　目
1. 未依項目描述或一般規則完成比賽。	所有項目
2. 選手或團隊將被取消資格，如選手、團隊或協助者被視為以不公平的方式完成比賽包括： • 使用禁藥或相關興奮劑。 • 假冒其他選手。 • 企圖使項目或排位的抽籤無效。 • 在同一個項目中參賽兩次。 • 在同一比賽項目代表不同隊伍參賽。 • 故意妨礙他人路線使自己得利。 • 推擠或妨礙其他選手的扶持者以此阻礙他/她的進行。 • 接收身體上或物質上的外在幫助（而不是口頭或其他指示）。	所有項目
3. 選手若因遲到檢錄報到將不准參賽。	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決賽除外。	所有項目
5. 參與比賽的人故意破壞比賽場地、住宿地方或他人財物將被取消資格。	所有項目
6. 辱罵裁判會導致失去比賽資格。	所有項目
7. 手上或腳上或於假人、救援浮標使用有黏性、發黏的或具黏著性的材質（液體、固體或噴霧），以利抓住或推離泳池底部。	所有項目
8. 從泳池底部獲得協助，除非有特別允許（如：障礙游泳、4×25公尺假人接力）。	所有項目
9. 完成比賽後，在裁判下令前，離開水中。	所有項目
10. 在出發信號前，開始出發動作。	所有項目
11. 由上方通過障礙網未立即由網上或網下返回，再由網子下方通過。	障礙游泳 障礙接力
12. 出發入水或轉身後，在障礙網前未出水面。	障礙游泳 障礙接力
13. 在每次通過障礙網後未露出水面。	障礙游泳 障礙接力
14. 轉身時未碰池壁。	障礙游泳
15. 到達終點時未碰觸池壁。	所有項目
16. 潛水帶假人前未露出水面。	帶假人
17. 拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等）－不包括池底。	障礙游泳 障礙接力 帶假人 穿蛙鞋帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 泳池救生員接力
18. 在假人頭頂超過5公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。	帶假人 假人接力

	混合救生 超級救生員
19. 使用不正確的拖帶假人方法（如3.3 章節－假人所述）。	帶假人 穿蛙鞋帶假人 假人接力 混合救生 超級救生員 游泳池救生員接力
20. 拖帶時假人臉在水面下。（如3.3 章節－假人所述）。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
21. 觸碰終點或轉身池壁前放開假人。	帶假人 穿蛙鞋帶假人 混合接力 超級救生員 假人接力 游泳池救生員接力
22. 在轉身後和拉起假人前露出水面。	混合救生
23. 在假人頭頂超過10公尺線前，未以正確方式拖帶。	穿蛙鞋帶假人 游泳池救生員接力
24. 在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助（如：水道繩、階梯、水下器材）。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
25. 假人扶持員，安置假人動作錯誤或選手碰池壁後，仍與假人有接觸。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
26. 在50/150公尺處，選手未碰觸池壁前接觸假人。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
27. 假人扶持員在選手碰觸轉身池壁後，沒有立即放開假人。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
28. 假人扶持員將假人推向選手或終點池壁方向。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
29. 假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
30. 選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員
31. 救援浮標固定假人方式錯誤（例：未扣在雙臂下和未扣上O型環）。	穿蛙鞋救援浮標 拖帶假人 超級救生員

32. 未在10公尺線內用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
33. 以推或帶而非拖拉方式帶假人。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
34. 在假人頭頂超過10公尺線時，救援浮標繩子未完全伸展。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
35. 超過10公尺線後，未完全伸展浮標繩子拖帶假人(除非選手停下重新固定假人身上的浮標)。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
36. 救援浮標正確固定在假人身上後又分離。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
37. 碰觸終點池壁時，假人沒有用救援浮標固定好。	穿蛙鞋救援浮標拖帶假人 超級救生員
38. 注意：DQ 38和DQ 21完全一樣，因此刪除DQ 38。	
39. 假人交接時接受第三位選手的幫助。	假人接力 游泳池救生員接力
40. 同一位選手參加兩棒以上。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力
41. 在前一個選手碰到牆之前離開出發台。	障礙接力 假人接力 混合接力 游泳池救生員接力
42. 假人接力交棒： • 在交換區前或後。 • 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（也就是說兩個選手的一隻手都必須接觸假人）。	假人接力 游泳池救生員接力
44. 第三位選手碰到轉身池壁之前，第四位選手碰到救援浮標繩帶、線或其他救援浮標的部分。	混合接力
45. 選手扣上救援浮標扣環。	混合接力
46. 溺者抓救援浮標的繩子。	混合接力
47. 溺者以以手助游或雙手未握住救援浮標。	混合接力
48. 通過10公尺線後，溺者未握住救援浮標或脫落。	混合接力
49. 第四位選手在拖帶溺者超過10公尺線時，救援浮標繩未完全伸展。	混合接力

50. 選手在完成自己的棒次後，再次進入水中。	障礙接力 混合接力 游泳池救生員接力
51. 溺者在抓繩時放開橫桿（DQ51）。	拋繩
52. 拋繩者在開始後到45秒完成信號聲響起前離開拋繩區。	拋繩
53. 溺者在45秒完成信號聲響前離開水中。	拋繩
54. 溺者在其他水道抓繩。	拋繩
55. 當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者未面向前方。	拋繩
56. 當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者沒有兩手抓住拋繩（溺者因為要碰觸池壁，可以一手放開繩子）。	拋繩
57. 溺者以雙手交替方式「爬」拋繩。	拋繩
58. 拋繩者做練習。	拋繩
59. 第三名選手在假人頭部出水面前，離開池壁或抓住假人	游泳池救生員接力
60. 第四名選手在第三名選手碰觸池壁前接觸假人。	游泳池救生員接力
61. 選手在完成接力棒次後和聞信號前離開泳池	假人接力
注意：45秒內未將溺者拉回終點，視為沒有完成比賽，而不是取消資格。	

游泳池救生比賽項目取消資格代碼

代碼	取消資格
1	未依項目描述或一般規則完成比賽。
2	選手或團隊將被取消資格，如選手、團隊或協助者被視為以不公平的方式完成比賽包括： • 使用禁藥或相關興奮劑。 • 假冒其他選手。 • 企圖使項目或排位的抽籤無效。 • 在同一個項目中參賽兩次。 • 在同一比賽項目代表不同隊伍參賽。 • 故意妨礙他人路線使自己得利。 • 推擠或妨礙其他選手的扶持者以阻礙他/她的進行。 • 接收身體上或物質上的外在幫助（而不是口頭或其他指示）。
3	選手因遲到檢錄報到將不准參賽。
4	選手或團隊在比賽開始前缺席將被取消資格.A.B.決賽除外。
5	選手故意破壞比賽場地、住宿地方或他人財物將被取消資格.。
6	辱罵裁判會導致失去比賽資格。
7	手上或腳上或於假人救援浮標使用有黏性的材質(液體、固體或噴霧)，以利抓握或推離池底。
8	從游泳池底部獲得協助，除非有特別規定(如障礙游泳、4X25 公尺假人接力)。
9	完成比賽後在裁判下令前，開始出發動作。
10	在出發信號前，開始出發動作。
	障礙游泳
11	由上方通過障礙網未立即由網上或網下返回，再由網子下方通過。
12	出發入水或轉身後，在障礙網前未出水面。
13	在每次通過障礙網後未露出水面。
14	轉身時未碰觸池壁。
15	到達終點時未碰觸池壁。
	帶假人
16	潛水帶假人前未露出水面。
17	拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等）不包括池底。
18	在假人頭頂超過 5 公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉部朝下。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。
15	到達終點時未碰觸池壁。
	混合救生
22	在轉身後和拉起假人前露出水面。
17	在水中借助泳池設施帶起假人(如水道繩、台階、排水管或水中設施等)不包括池底
18	在假人頭頂超過 5 公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉部朝下。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。
15	到達終點時未碰觸池壁。

穿蛙鞋帶假人	
17	拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等）不包括池底。
23	在假人頭頂超過 10 公尺線前，未以正確方式拖帶。
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉部在水面下。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。
15	到達終點時未碰觸池壁。
穿蛙鞋救援浮標拖帶假人	
24	在固定救援浮標於假人身上時，採用泳池內的任何設備協助（如：水道繩、階梯、水下器材）。
30	選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標。
27	假人扶持員在選手碰觸轉身池壁後，沒有立即放開假人。
28	假人扶持員將假人推向選手或終點池壁方向。
25	假人扶持員，安置假人動作錯誤或選手碰池壁後，仍與假人有接觸。
29	假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或比賽判決。
26	在 50/150 公尺處，未觸及池壁先接觸假人。
31	救援浮標固定假人方式錯誤（例：未扣在雙臂下和未扣上 O 型環）。
32	未在 10 公尺線內用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）。
34	在假人頭頂超過 10 公尺線時，救援浮標繩子未完全伸展。
35	超過 10 公尺線後，未完全伸展浮標繩子拖帶假人(除非選手停下重新固定假人身上的浮標)
33	以推或帶，而非拖拉方式帶假人。
20	拖帶時假人臉部朝下。
36	浮標正確固定在假人後又分離。
37	碰觸終點池壁時，假人沒有用救援浮標固定好。
15	到達終點時未碰觸池壁。
超級救生員	
17	在水中借助泳池設施帶起假人(如水道繩、台階、排水管或水中設施等)不包括池底
18	在假人頭頂超過 5 公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉在水面下。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。
30	選手在碰觸轉身池壁前扣上救援浮標。
27	假人扶持員在選手碰到轉身牆後，沒有立即放開假人。
28	假人扶持員將假人推向選手或終點池壁方向。
25	假人扶持員未正確放置假人，或在選手觸及轉身池壁接過假人後，扶持員仍接觸假人
29	假人扶持員在比賽中故意入水或干擾其他選手表現或判決。
26	在 50/150 公尺處，選手未碰觸池壁前接觸假人。
31	救援浮標固定假人方式錯誤（例：未扣在雙臂下和未扣上 O 型環）。
32	未在 10 公尺線內用救援浮標固定假人（以假人頭頂來判斷）。
33	以推或帶，而非拖拉方式帶假人。
34	在假人頭頂超過 10 公尺線時，救援浮標繩子未完全伸展。
35	超過 10 公尺線後，未完全伸展浮標繩子拖帶假人(除非選手停下重新固定假人身上的浮標)。
36	浮標正確固定在假人後又分離。
37	碰觸終點池壁時，假人沒有用救援浮標固定好。
15	到達終點時未碰觸池壁。
拋繩	

51	溺者在抓繩時放開橫桿。
54	溺者在其他水道抓繩。
55	當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者未面向前方。
56	當拋繩者將溺者拉往終點池壁時，溺者沒有兩手抓住拋繩（溺者因為要碰觸池壁，可以一手放開繩子）。
57	溺者以雙手交替方式「爬」拋繩。
52	拋繩者在開始後到 45 秒完成信號聲響起前離開拋繩區。
53	溺者在 45 秒完成信號聲響前離開水中。
58	拋繩者做練習。
15	到達終點時未碰觸池壁。
假人接力	
18	在假人頭頂超過 5 公尺線前，未以正確方式拖帶假人（不穿蛙鞋帶假人）。
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉部朝下。
17	拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等）－不包括池底。
42	假人接力交棒： • 在交換區前或後。 • 在第二位選手碰觸池壁前。
39	假人交接時接受第三位選手的幫助。
43	在下一位選手抓住假人前先鬆開假人（也就是說兩個選手的一隻手都必須接觸假人）。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。
15	到達終點時未碰觸池壁。
40	同一位選手參加兩棒以上。
41	在前一個選手碰到牆之前離開出發台。
障礙游泳接力	
11	由上方通過障礙網未立即由網上或網下返回，再由網子下方通過。
12	出發入水或轉身後，在障礙網前未出水面。
13	在每次通過障礙網後未露出水面。
41	在前一個選手碰到池壁之前離開出發台。
15	到達終點時未碰觸池壁。
50	選手在完成自己的棒次後，再次進入水中。
40	同一位選手參加兩棒以上。
混合接力	
41	在前一個選手碰到池壁之前離開出發台。
44	第三位選手碰到轉身池壁之前，第四位選手碰到救援浮標繩帶、線或其他救援浮標的部分。
45	選手扣上救援浮標扣環。
46	溺者抓救援浮標的繩子。
47	溺者以以手助游或雙手未握住救援浮標。
48	通過 10 公尺線後，溺者未握住救援浮標或脫落。
49	第四位選手在拖帶溺者超過 10 公尺線時，救援浮標繩未完全伸展。
40	同一位選手參加兩棒以上。
15	到達終點時未碰觸池壁。
50	選手在完成自己的棒次後，再次進入水中。
游泳池救生員接力	
19	使用不正確技術拖帶假人。
20	拖帶時假人臉部朝下。
21	碰觸終點或轉身池壁前，放開假人。

17	拖帶假人出水面時，使用泳池的設備協助（如：水道繩、階梯、排水設備等）－不包括池底。
59	第三名選手在假人頭部出水面前，離開池壁或抓住假人。
60	第四名選手在第三名選手碰觸池壁前接觸假人。
39	假人交接時接受第三位選手的幫助。
43	在下一位選手抓住假人前先鬆開假人（也就是說兩個選手的一隻手都必須接觸假人）。
15	到達終點時未碰觸池壁。
40	同一位選手參加兩棒以上。
61	選手在完成接力棒次後和聞信號前離開泳池。
41	在前一個選手碰到池壁之前離開出發台。
50	選手在完成自己的棒次後，再次進入水中。

第4章 海洋項目

本章節中敘述的海洋項目如下：

- 海浪游泳
- 團隊海浪游泳
- 救援浮標救生
- 救援浮標比賽
- 跑－游－跑
- 沙灘奪旗
- 沙灘短跑
- 沙灘賽跑－2 公里及 1 公里
- 3×1 公里沙灘賽跑接力
- 沙灘接力
- 救生橇
- 救生橇接力
- 救生板比賽
- 救生板接力
- 救生板救生
- 海洋人項目（男/女）
- 海洋人接力賽

海浪救生員混合接力（男/女）

4.1 海洋項目比賽規則

團隊經理與選手必須熟悉賽程表、規則和海洋項目之流程。

(a) 海洋項目比賽中，不允許選手因遲到而沒有到檢錄區報到。為了協助籌辦者決定預賽的組別，該賽事可在前一天或是比賽前檢錄。

(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人工輔助工具促進推進力（如：掌蹼、充氣臂圈）。

(d) 海洋項目中，選手允許使用板蠟或其他類似物質塗抹於救生板、救生橇及划槳上，以協助能抓住或接觸上述器材。

(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比賽獲利，總裁判長可允許使用。

(f) 攝影機能安裝在救生板和救生橇上，只要該裝置確認是符合第 8 章－設備、器材規格及檢查程序要求。選手不能在比賽時戴攝影機。

(g) 選手應戴他們的代表隊伍或國家的泳帽，海洋項目的泳帽，選手於比賽開始前，就該將帽子繫緊於下巴，並戴在頭上。
如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) **比賽賽道**：針對該賽道的抗議活動僅能在比賽開始之前。

- 所有賽道都應進行測量，設置與總裁判長的要求，以確保所有賽道均具有公平和相等的條件。
- ILS 賽事管理委員會和總裁判長，可批准對賽道設置進行調整，以確保賽事的安全性，公正的評判和高效運行（如：距離、泳道或浮標數、每場比賽的選手數）。比賽開始前，任何路線變化都必須傳達給選手（如：團隊經理簡報會、編組區域或開始時）。
- 建議使用帶有顏色標記的浮標和旗幟，以準確指導選手完成必要賽程。
- 浮標距離應在退潮時，從膝蓋深度水的末端開始測量，但距離可能會根據海灘狀況

和安全因素，而有所不同。如在比賽過程中浮標偏離路線，則可能需要對其進行調整。

- 如浮標妨礙了他們的前進，參加板艇比賽的選手，應自己負責。

(i) 當選手無比賽或裁判沒在執行任務時，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) 終點裁判名次順序的判決，不得抗議或申訴。

(k) 不得對發令員或裁判出發的決定抗議或申訴。

(l) 當時狀況：比賽時如有任何意外，因不可抗拒之因素而發生，任何抗議或申訴均無效（2.7 當時狀況）。

4.2 比賽開始

4.2.1 賽前

(a) 檢錄：

(i) 抽籤決定選手在所有預賽或決賽的順序。

(ii) 裁判帶著選手和他們的器材到起點區，確保選手排在正確次序。

(b) 比賽開始前技術委員應當：

(i) 確認所有裁判就位。

(ii) 確認所有的參賽選手都穿著適當服裝和泳帽。

(iii) 確認設備和場地的標示都已就定位。

(c) 裁判長需示意發令員，控制權交給發令員。

4.2.2 發令員

發令員應：

(a) 接收指令到比賽開始前，擁有對選手的控制權。

(b) 讓自己站在一個視野能看到選手的地方，進而有效控制選手。

(c) 確保每一場比賽的出發都是一致且公平的。

(d) 對出發犯規選手取消資格（或在沙灘奪旗項目，直接淘汰選手）。

4.2.3 出發程序

比賽出發的過程從「Take Your Mark」的信號或命令開始，然後是「Set」的信號或命令，然後「Go」的開始信號或命令。比賽出發的程序可以在領隊會議中說明。有關沙灘奪旗，破浪船和 IRB 項目的出發程序，請參閱各個比賽的說明。如在任何一個命令之後，發令員必須與選手交談，則應重新開始出發程序。

(a) 如出於任何原因，發令員不滿意在選手就位後的出發準備，則發令員應命令所有選手退下，並重新開始。

(b) 雖然發令員會盡一切努力達到公平出發，但選手或團隊將決定發令員是否發動「go」信號。如發令員，發令檢查員或總裁判長沒有召回，則不得對出發提出任何抗議或申訴。

(c) 比賽開始後，游泳、救生板、救生撬（如是岸上出發）和綜合比賽項目的選手，可自行決定是否下水，但不得干擾其他選手。

(d) 在綜合比賽項目比賽中，在第一棒比賽結束後，如選手無法從水中回岸，則在第二棒或隨後的棒次進入水中的選手應被視為犯規。

4.2.4 出發線

(a) 出發線應標明如下：

- 兩桿間的細繩。
- 兩桿間劃在沙灘上的線。

- 視野範圍內兩桿間的線或由發令員決定的出發線。

(a) 在比賽出發時，選手的腳趾頭可在出發線上或線後（繩、劃在沙灘上的線或視野範圍內兩桿間的線），而部分的身體是可超出線外。

(b) 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。

(c) 在救生板項目：繩索即是指定的出發線，選手抓的一部分救生板可超過出發線，但必須在正確的角度或符合當下狀況。當救生板置放在海灘時，應與起點線或接力線呈 90 度，且朝向陸地。

(d) 破浪船和救生橇項目：使用視野範圍的線，船首必須與線呈 90 度，且應在線上或線後或符合當下的狀況。

4.2.5 取消資格

(a) 所有項目使用一次出發規則。

(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，並會被取消資格。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，但會多響數次。

(e) 任何因出發錯誤而被取消資格的選手，不允許繼續參賽，應退出起跑線。

(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，利用聲音或其他方式干擾選手，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

(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器材上錯誤，選手們可被叫回重新開始。

(b) 若在開始的信號前，就做出出發的動作，選手將會被取消資格。非主動的移動則不算犯規，如水中出發時被海浪影響。預期出發信號而開始動作，則視為犯規。

(c) 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動作，通常有選手提早做出開始動作，會造成其他人做出相同動作，這種狀況則不算犯規。

(d) 不得對發令員或發令檢查員出發的決定有抗議或申訴。

(e) 雖然發令員會盡一切努力達到公平出發，但選手或團隊將決定發令員是否發動「go」信號。如發令員、發令檢查員或總裁判長沒有召回，則不得對出發提出任何抗議或申訴。

4.2.7 接力賽之交棒及碰觸

(a) 接力項目中的交棒或轉換，應由選手「碰觸」下一棒選手，除非另有規定（參見沙灘接力賽）。

- 在碰觸時，選手用一隻手觸摸另一位選手的手或身體其他部位。

(b) 所有碰觸必須在水面上進行，明顯可見。

(c) 即將接棒選手的腳，應放置在靠近岸邊的接力線上。

(d) 接力賽中的選手，應從檢錄分配的位置或賽道開始比賽。如選手沒有從指定的路線或位置出發，則參賽隊有被取消資格的風險。

4.3 終點

(a) 在選手越過終點線時，應以直立姿勢通過終點線（即，不能以倒下過終點線）。通過終點線時，以選手的胸部判斷抵達終點。

(b) 在救生撬和破浪船等項目中，當船艇的任何部分越過終點線時，選手或團隊均被視為抵

達終點。

(c) 選手未能正確通過終點線的情況下，選手可重新通過終點線，以記錄其排名。

(d) 一旦選手被判定正確越過終點線，則視為已完成比賽。 選手不得重新進入比賽路線，以修正其錯誤。

4.3.1 判決

(a) 所有項目均以視覺或電子方式進行判定。名次由終點裁判決定。名次並列時比照辦理。

(b) 在判決過程中應利用電子設備（包括錄影或其他科技評審輔助工具）。

(c) 如要使用電子方式來輔助比賽的判決和記錄，則選手應按照指示放置標籤（如：穿在背心上、放在指定的腳踝或手腕上或放在其船艇/破浪船的指定部位等）。這些比賽的結果應由晶片於終點線上的順序來確定。如電子晶片失效，應使用常規方法從視覺上判斷比賽中的排名。

(d) 裁判的位置，應確保對終點線有清晰的視野，如可能裁判應置於較高的位置。

(e) 裁判 1 負責排名 1 和 2；裁判 2 負責排名 2 和 3，依此類推（也就是說，裁判 1 主要負責排名 1，並指出排名 2）。

(f) 如使用錄影或其他電子裁判工具正確判定比賽結果，則人工裁判不得宣布為最終結果，總裁判長/裁判長應確定比賽的最終結果。

(g) 終點裁判的判決一經確定，即視為最終判決，不得提出抗議或申訴。

(h) 在裁判長的信號下，應發名次卡/或記錄姓名。

(i) 總裁判長可允許選手或團隊經理在受控情況下，觀看錄影回放或其他電子裁判工具。

4.3.2 時間限制

(a) 比賽的時間限制，由裁判提出，選手應在比賽前被告知，有關時間限制事宜。

(b) 當時間快到時，或是接下來的比賽參賽人數已滿（完成比賽且沒有任何犯規），總裁判長可通知選手退出比賽。

4.4 賽次編排

使用賽次編排

4.4.1 預賽編排

第一輪比賽，同俱樂部或國家的選手，會盡可能編排在不同預賽。

4.4.2 準決賽及決賽的編排

(a) 預賽後所有回合都需要編排。次一回合、複賽、準決賽和決賽的編排應依預賽的結果。

(b) 根據預賽、次一回合、準決賽的結果，在決賽中，應將前 16 名選手或團隊分配排位：海浪游泳、團隊海浪游泳、跑－游－跑、沙灘賽跑、救生撬、救生撬接力、救生板、救生板接力、海洋人（男/女）、海洋人（男/女）接力。

(c) 必要時（因積分目的等），在以下賽事中應進行 A 和 B 決賽：沙灘奪旗、救援浮標、救援浮標救生、沙灘短跑、沙灘接力和救援板救生。根據預賽或準決賽的結果，應在 A 決賽中分配前八名選手或團隊的排位。第 9 至第 16 名選手或團隊將在 B 決賽中排位。

(d) 當一個或多個選手或團隊從決賽的 16 個或更多選手/團隊中退出時，最多應從預備名單中召集四個選手或團隊，預備名單同一項目比賽選手或團隊。決賽不得重新排位。

(e) 如一個或多個選手或團隊由 8 名選手組成的 A 決賽或從 B 決賽中退出，則從預選賽中最多召集 4 名候補選手。B 決賽不得重新排位。如預備名單不足，則 B 決賽將已檢錄者一起進行。

(f) **並列**：如出現可能進入決賽的並列，如可能的話（就選手的數量而言），並列的選手或隊伍應晉級為適當的決賽。如決賽中沒有足夠的位置，則應在並列的選手或團隊之間進行重賽，以確定決賽選手。

4.4.3 抽籤決定位置

預賽的抽籤及沙灘上排位由主辦單位執行，之後的比賽（複賽－準決賽－決賽）由比賽裁判抽籤。
使用抽籤方式的比賽，包含預賽和選手排位，要由總裁判長認可。

4.4.4 沙灘位置

對海浪游泳、救生橇、救生板、多種項目和破浪船等項目來說，出發的位置和道次是從（面向海洋）左方第 1 號開始的排序號碼。對沙灘項目來說，第 1 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，建議最多選手人數不能超過下方表格的數字，只有主辦單位和總裁判長有權更改這些數字，且是慎重考慮有效的判斷、環境狀況、安全考量和公平性等狀況。

項　　目	最多選手人數
海浪游泳	32 名選手
救援浮標	9 名選手
跑－游－跑	32 名選手
沙灘奪旗	16 名選手（決賽 8 名）
沙灘短跑	10 名選手（決賽 8 名）
沙灘跑步－2 公里和 1 公里	40 名選手
3×1 沙灘跑步接力	40 隊各 3 名選手
救生橇	16 名選手
救生板	16 名選手
海洋人（男/女）	16 名選手
海洋人 M	24 名選手
團體海浪游泳	10 隊各 3 名選手
救援浮標救生	9 隊各 4 名選手
沙灘接力	10 隊各 4 名選手（決賽 8 名）
救生橇接力	16 隊各 3 名選手
救生板接力	16 隊各 3 名選手
救生板救生	9 隊各 2 名選手
海洋人接力	16 隊各 4 名選手
海洋 M 救生員接力	24 隊各 4 名選手

4.5 海浪游泳比賽

4.5.1 項目描述

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 400m（壯年比賽是 280m），游回岸邊並通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。
- 與終點線垂直的右後方 10m 線上，距終點線 5m 處。

4.5.2 路線

如下方圖表所示，U 型路線從起點到終點應約 400m。為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮標排列，會因裁判考量當時海況而改變。
出發線：一條明亮彩色細繩延展於兩竿間約 40m，位於從水邊 5m 處中間點，對準 1 號浮標。
終點線：介於兩面旗子中間相隔 5m，位於從水邊 15m 處中間點，對準 9 號浮標。
游泳路線：須由浮標標記（如圖表所指），最遠至水深及膝處約 170m，距離可依當時海況而變化。

4.5.3 判決

在起跑信號時，選手應從出發線開始，在不妨礙其他選手入水，繞浮標游泳，然後回到岸邊兩個綠色終點旗幟之間。
注意：選手可觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩在賽道上拖動自己。
選手應以直立姿勢完成比賽，以選手的胸部通過終點線判定。
裁判應位於觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手的名次。

4.5.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將會被消資格：
(a) 未能完成指定路線（DQ12）。

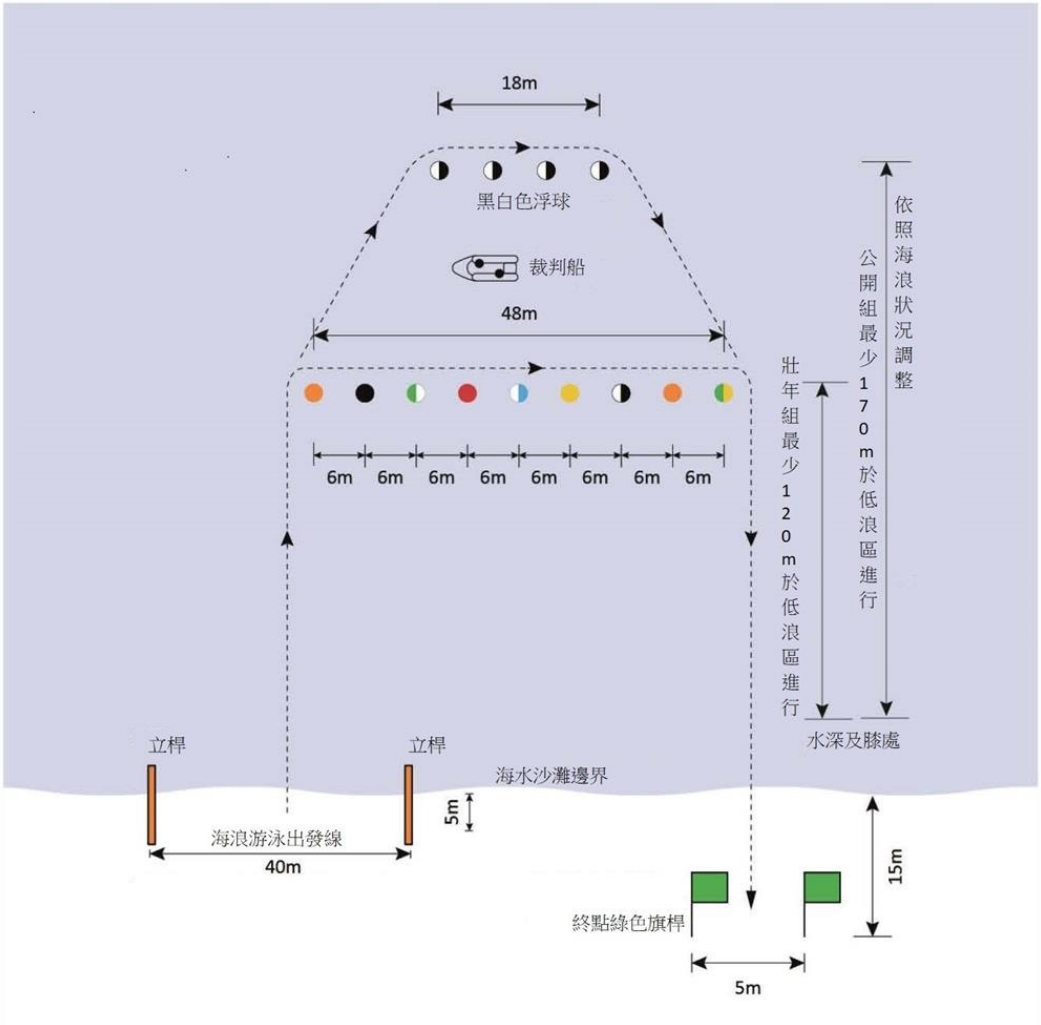


圖 12 海浪游泳比賽

分 齡 組	大 約 距 離
公 開	離最遠浮標 170 m 浮球
壯 年	離最遠浮標 120 m 浮球

注意：可根據海況來調整相對浮標位置設置。

4.6 團體海浪游泳比賽

4.6.1 項目描述

選手從海灘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 400m（壯年比賽是 280m），游回岸邊並通過終點旗，就算完成比賽。
檢錄：每隊三人須面向水邊緣線，並排在出發位置上，下一隊須排在第一隊的旁邊，以此類推。
當所有比賽隊伍集合完畢，會下一指令要求選手面向比賽區域，在裁判指令下，靠近水邊緣的隊伍應縱隊面向比賽區，依序第二、第三和第四排（該程序可在出發線分散每一隊）。
積分：如第一名給 1 分，第二名給 2 分，第三名給 3 分，第四名給 4 分，分數越少即是優勝者，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積分。若有任何的隊伍犯規，名次將會重新安排並重新計分。
如海浪游泳和團體海浪游泳合併，不隸屬團隊中的游泳選手不應計分，如此才能決定團體比賽的結果。

4.6.2 路線

團體海浪游泳比賽路線，如下方圖表所示，為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線及浮標排列的調整，總裁判長可考量當時海況而改變。

4.6.3 判決

在起跑信號時，選手應從出發線開始，且不妨礙其他選手入水，在繞浮標游泳，然後回到岸邊兩個綠色終點旗誌之間。
注意：選手可以觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩在賽道上拖動自己。
選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線判定。
裁判應位於觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手的名次。

4.6.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將會被消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

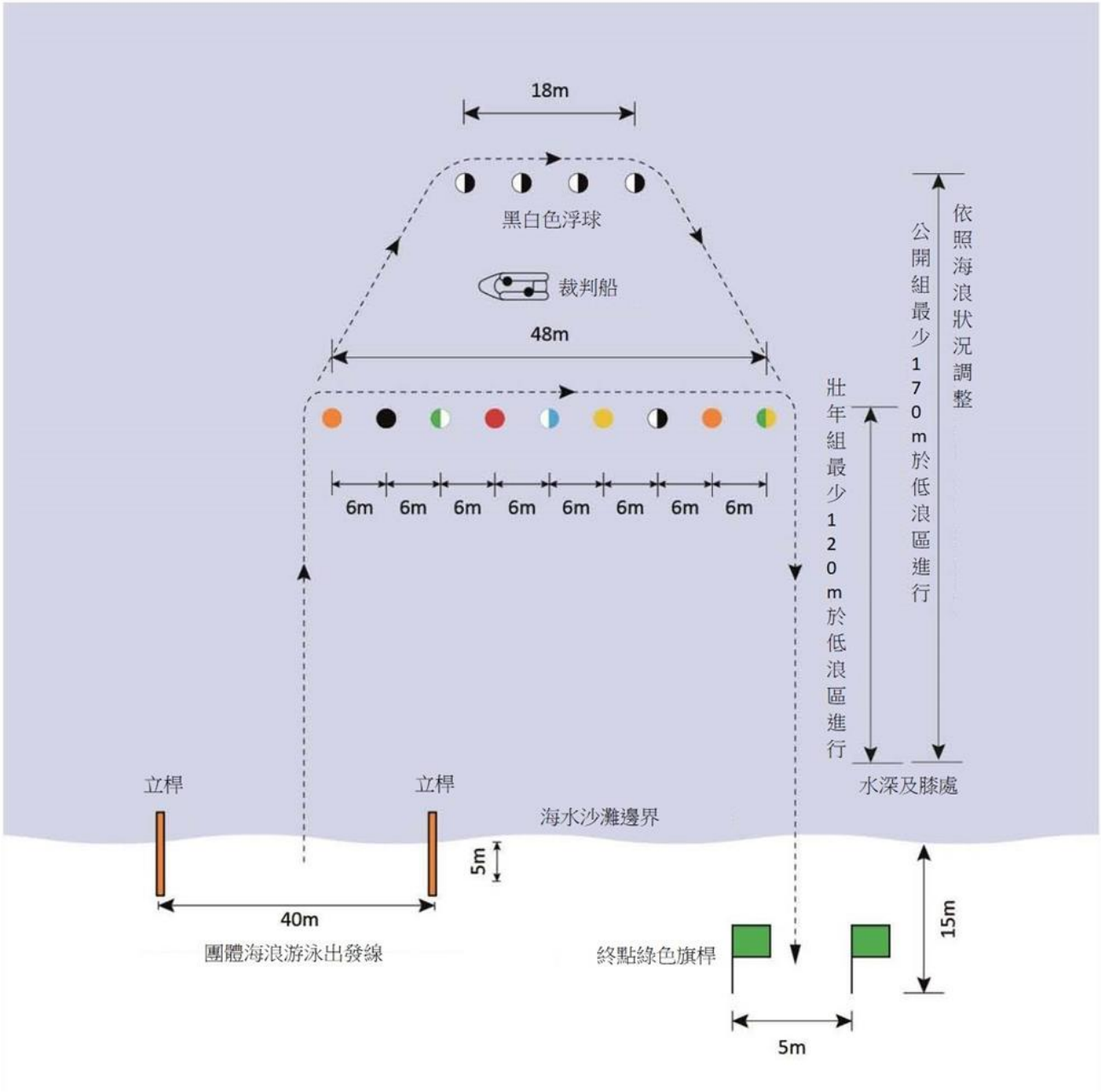


圖 13 團體海浪游泳比賽

分 齡 組	大 約 距 離
公 開	離最遠浮標 170 m 浮球
壯 年	離最遠浮標 120 m 浮球

注意：可根據海況來調整相對浮標位置設置。

4.7 救援浮標救生

4.7.1 項目描述

每隊四名選手：一名「溺者」，一名救援浮標救者和兩名救助者。溺者游泳到達大約 120m 指定浮標，發出信號，並等待救援浮標救者。當他們返回岸時，其餘的兩名救助者進入水中協助。當團隊中的第一名選手與溺者接觸，通過終點線時，比賽結束。

(a) 開始：所有四個選手都在出發線上，團隊分配的位置集合。在發出信號之前，救援浮標救者和器材應位於出發/終點線的岸邊。救者可握住或穿帶救援浮標，並可將蛙鞋拿在手中。救援浮標可單肩或斜背，或在肩膀上和胸部上，或套在上面。跨越出發線之前，不得穿蛙鞋。

- 聞出發信號，溺者進入水中，游至指定浮標並觸摸，在與浮標接觸時將另一隻手臂舉起，以示到達，然後溺者在浮標的向海處等候。

注意：1.浮標僅被定義為浮標，不包括任何固定繩和/或帶子。選手在示意到達浮標之前，應明顯觸摸水面上的浮標。

2.選手可觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮標。

- 總裁判長可確定一種可接受的替代方法，以明確表示溺者觸摸到浮標。
- 選手應從正確的指定位置出發，溺者游向錯誤的浮標並發出信號要被取消資格。

(b) **救援浮標救者**：在溺者做出抵達信號，救者從指定位置通過出發線，自行穿上器材，然後從浮標左側（從海灘看） 游向在指定浮標向海面等待的溺者。救者將救援浮標正確地固定在溺者的腋下，並扣上 O 形環。溺者可協助救援浮標的固定和扣上，扣好救援浮標後，救者繼續（順時針）繞浮標將溺者拖帶回到海灘。

注意：選手可以觸摸浮標和浮球繩，但不允許使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮標。

(c) **救助者**：救者開始將溺者拖向海灘後，兩名救助者可自行決定通過出發線入水，並協助救者將溺者帶回海灘，應將溺者拖到終點。

(d) 在與溺者保持接觸的情況下，選手以直立姿勢腳通過終點線，以胸部判定（不需要救援浮標）。

注意：雖然沒有必要將溺者拖到終點線之外，但要求團隊立即移至終點線的岸邊，以協助判斷賽事，並讓所有隊伍完成比賽。

4.7.2 注意

(a) 所有團隊成員應從他們在出發線上分配的位置開始。

(b) 先前越過出發線（無論出於何種原因）的救者和救助人員，只要在開始比賽前返回出發線的岸側，則不會取消比賽資格。

(c) 出發時，救者可將救援浮標和蛙鞋放在起跑/終點線的岸邊，也可將其蛙鞋和救援浮標拿在手中，也可背戴救援浮標。

(d) 救者必須自行決定將救援浮標正確地穿上，無論是單肩或斜背。

(e) 溺者可協助救者固定救援浮標，也可協助扣上救援浮標，但必須將在浮標向海處。

(f) 救者應將救援浮標固定在溺者腋下，並扣上 O 形環，以將溺者拖回。

(g) 不得將溺者拖在肚子上。

(h) 溺者可踢水和水面下划手來協助，但手臂不得露出水面。

(i) 溺者不得步行或跑步來協助，但溺者可抬起雙腿來協助。

(j) 救者可使用蛙鞋，。救助人員不得使用任何器材或蛙鞋。

4.7.3 賽道

如下圖所示，全程大約 240m。為確保公平開始與結束，起點線和終點線及浮標排列的調整，總裁判長可考量當時海況而改變。

(a) 出發線/終點線：在兩支相距約 48m 旗幟之間伸展的彩色細繩，應位於水邊緣。總裁判長

可根據當時的海況，調整出發線與浮標的位置，出發線也是終點線。一旦選手排好隊伍，在比賽開始前將移除這條線，以確保救援浮標不會卡到。

(b) 浮標的放置：應與海浪游泳比賽相同，以便所有選手享有平等的機會。

4.7.4 器材

救援浮標、蛙鞋：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手應使用主辦單位提供的救援浮標。

4.7.5 判決

終點裁判應站在兩邊終點線末端旗桿距離 5m 處，並與旗桿站一直線；一名船上裁判要與浮標同一直線處，如下圖所示。

比賽時裁判發現犯規紀錄，應向總裁判長報告，船上裁判發現犯規時，應立刻在比賽結果公布前向總裁判長報告。

4.7.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

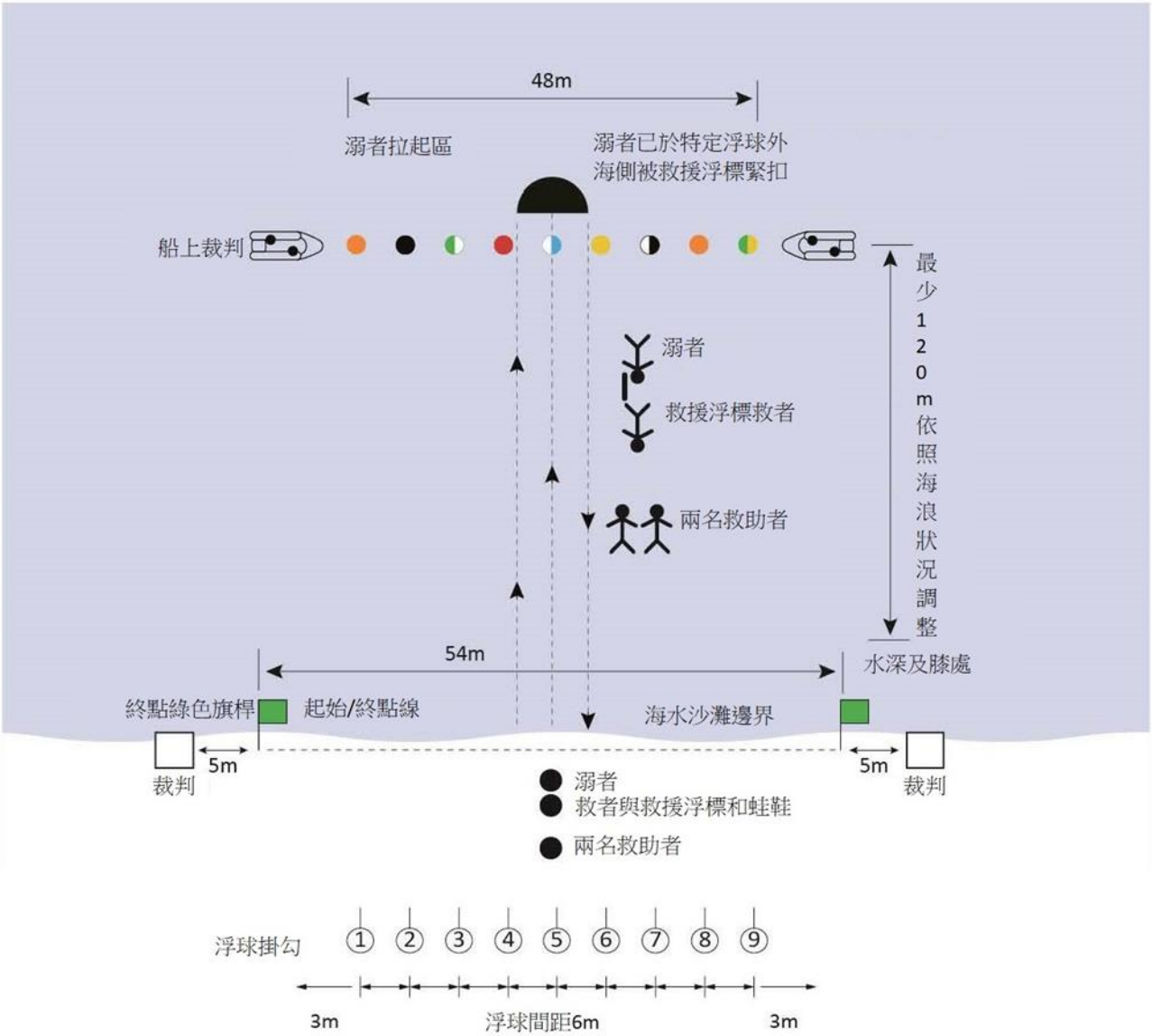


圖 14 救援浮標救生

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

4.8 救援浮標賽

4.8.1 項目描述

救援浮標和蛙鞋放置在沙灘上，距水邊約 15m，與選手指定的浮球對齊。
選手在距水邊約 5m 的出發線上。聞信號時，選手在沙灘上跑至救援浮標和蛙鞋，並隨即穿戴器材，進入水中並朝著指定浮標（從沙灘上看），從左側繞浮球游回海灘，通過終點線。
注意：選手可觸摸浮球和浮球繩，但不允許使用浮球繩拖拉自己到浮球。
選手以直立姿勢腳通過終點線，以胸部判定，同時握住兩隻蛙鞋，並在肩膀掛救援浮標。
注意：1.出發時，由選手自行決定將救援浮標和蛙鞋放置在選手指定浮球的向海處。
2.救援浮標可單肩或斜背腋下。

4.8.2 路線

救援浮標比賽應依照救援浮標救生的規則進行，路線同救援浮標救生如下圖表所示。
為確保有公平的出發與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因總裁判長考量當時海況而改變。

4.8.3 判決

船上裁判要與浮球成一直線如圖所示，終點裁判應站在兩邊終點線末端旗幟，距離 5m 處且要與旗幟成一直線。

4.8.4 器材

救援浮標：第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手應使用主辦單位提供的救援浮標。

4.8.5 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

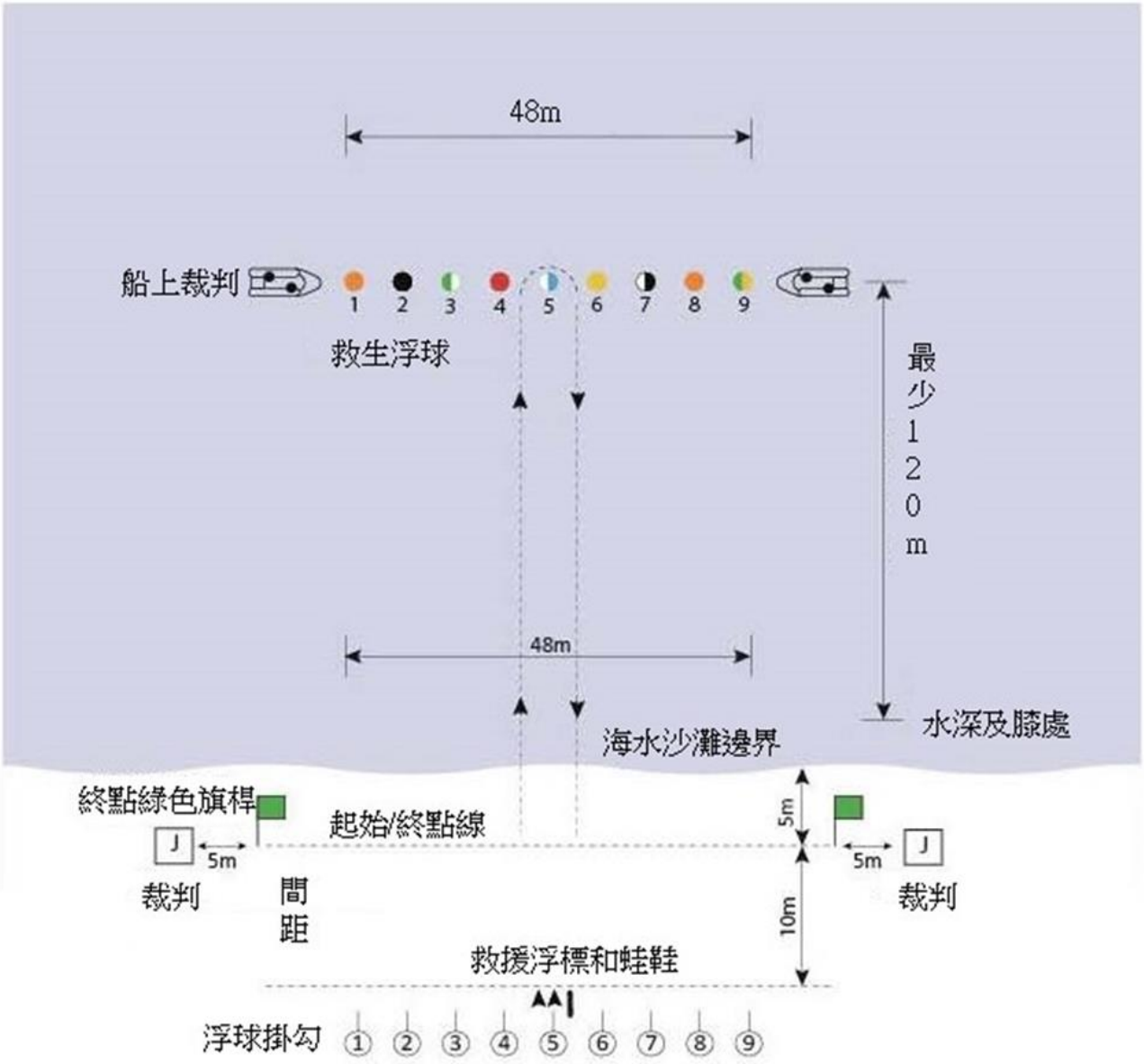


圖 15 救援浮標賽

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

4.9 跑－游－跑

4.9.1 項目描述

從出發線開始，選手跑過去繞過轉彎旗幟，進入水中游泳並游向浮球。選手游回海灘，再次繞過轉彎旗幟，然後跑向終點線。

注意：選手可觸摸浮球和浮球繩，但不得使用浮球繩拖動自己。

4.9.2 路線

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

4.9.3 判決

選手應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通過線來判定。

裁判應在觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手排名。

4.9.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

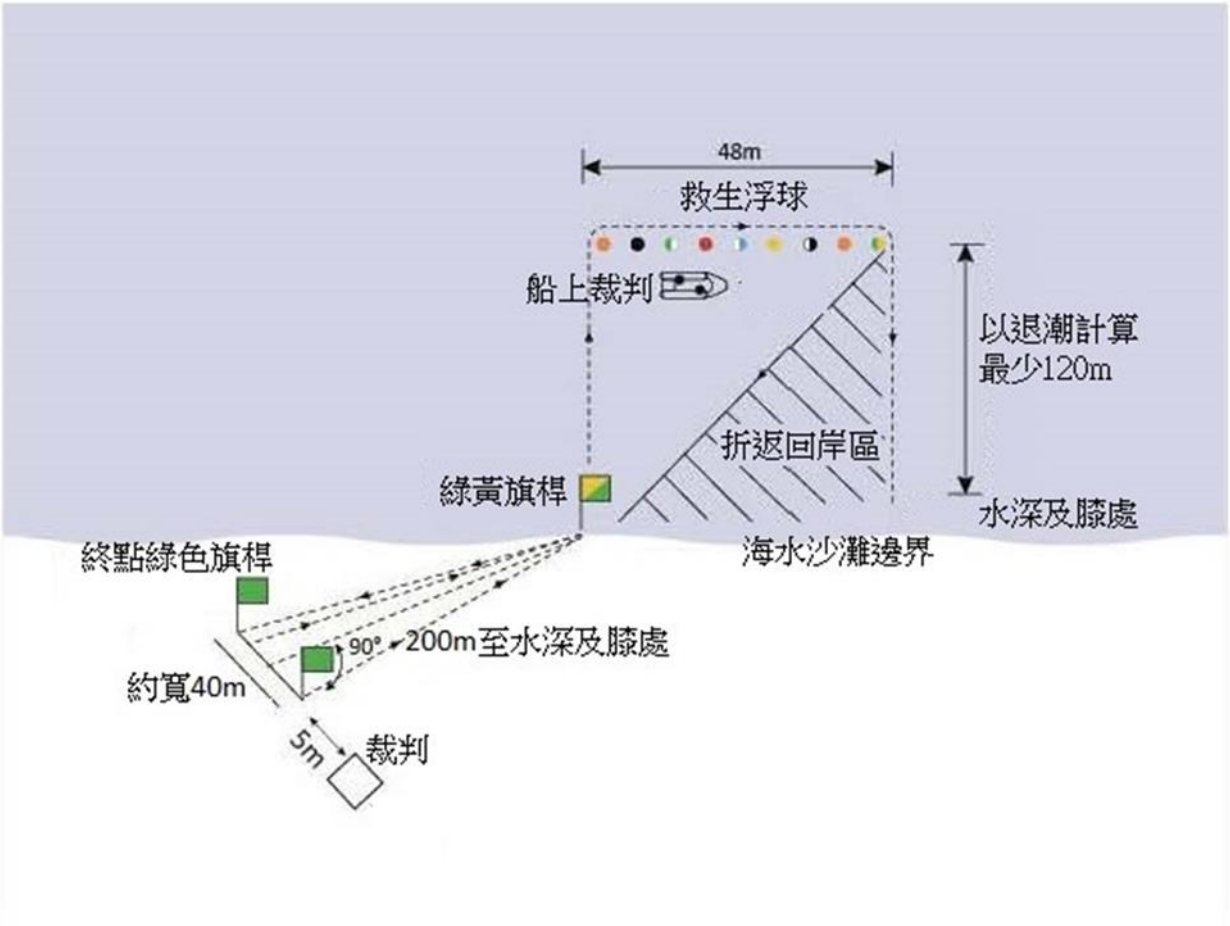


圖 16 跑－游－跑

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

4.10 沙灘奪旗

4.10.1 項目描述

選手從俯臥的預備位置（處於分配位置）開始起立，向後轉並跑步約 20m，以奪取直立在沙灘上的棒子。由於接力棒總是比選手少，因此無法奪取接力棒的人將被淘汰。
選手的腳趾朝下俯臥在地上，腳後跟或雙腳併攏，雙手從指尖到手腕上下交疊，面朝上。肘部應延伸到身體的中線 90 度，臀部和腹部必須與沙灘接觸。身體的中線應與起點成 90 度。
注意：

1. 選手可拉平，拉平和壓縮起跑區域。選手不得創造土堆或不合理地改變沙子的傾斜度，以輔助起步。
2. 選手可在出發線，用手或腳挖沙讓腳趾埋入沙中。
3. 選手應遵守裁判指示，對比賽造成不合理拖延的選手會受到處罰（DQ8）。

4.10.2 出發程序

沙灘奪旗的出發程序與 4.2 啟動中描述的程序不同。對於沙灘奪旗幟，開始如下：
在開始之前，裁判應：
(a) 將選手按順序排列。
(b) 陪同選手到出發區，以確保他們處於正確的位置。
裁判長應：
(a) 檢查所有裁判和器材是否就位。
(b) 以長哨音示意比賽的正式開始，指示選手在出發線上就位。
(c) 向發令員發出信號，選手交由發令員控制。
(d) 發令員的位置應在選手視線之外。

4.10.3 出發

當發令員下達「選手預備」的口令，選手應當做出如上述的預備姿勢，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，發令員就吹哨比賽開始。
(b) 在聽到出發信號後，選手就可起身並衝去奪取棒子。

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，身體任何一部分離開 沙灘或有任何預備開始的動作。
若有一選手被判犯規或淘汰，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。在準決賽和決賽若選手減到八位，在每一場比賽將會抽籤決定位置。

4.10.6 選手淘汰的人數

在預賽中，裁判應決定每場預賽中是否有 1 或 2 位選手要被淘汰。在準決賽和決賽中，則不得淘汰超過 1 人。

4.10.7 加賽

加賽是兩位或多位選手拿到同 1 根棒子，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，如棒子掉落也會進行加賽，若很明顯棒子因選手而掉落，終點裁判就要發信號（吹哨或口頭）示意棒子掉落，加賽就結束。

4.10.8 路線

如下列圖表所示，比賽路線從起點線到棒子約 20m，然後寬度是足夠提供 16 名選手每人間隔 1.5m 距離。
沙灘上的棒子應與起點線平行放置，所以一條在兩相鄰的選手之間的垂直線會正對棒子，換句話說，棒子是排一列在棒子線上，且等距於兩相鄰的選手。
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 器材及服裝

沙灘奪旗（棒子）：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應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

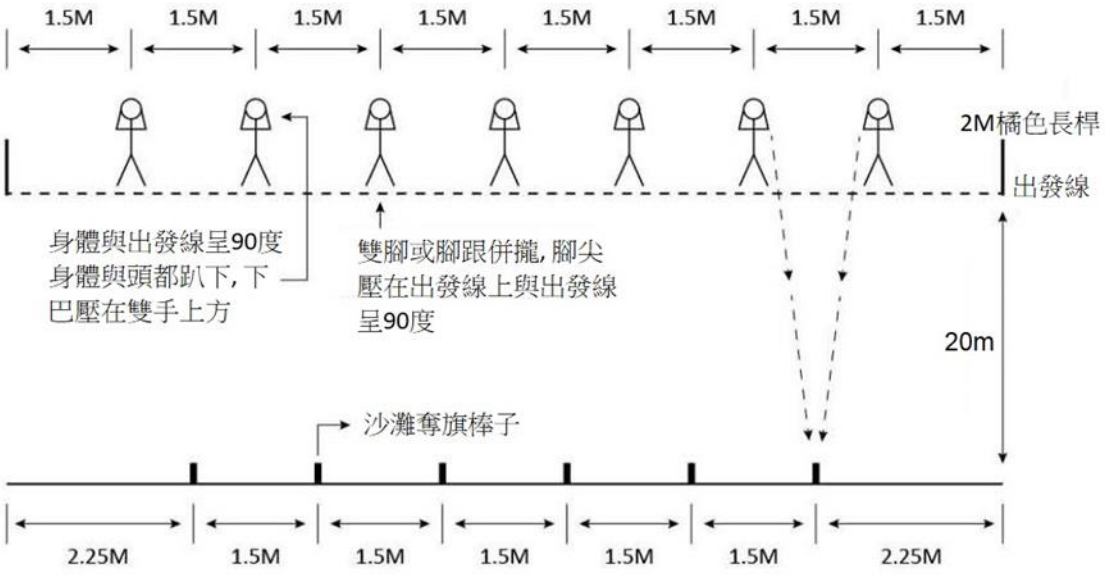
裁判長和其他裁判，應站在可完全監看的位置。
發令員和檢查裁判，應在出發線的兩端觀察比賽出發的違規，路線裁判應在路線的兩端，觀察整個奔跑奪旗的過程和比賽中是否有違規。
終點裁判應站在旗子後面幾公尺處，取回選手成功奪取手中的棒子，以重新布置棒子供下一輪選手使用。

4.10.11 淘汰及犯規

每一輪比賽或加賽應視為獨立階段，在每一階段中發生的違規，不得轉移到下一階段。
選手出發違規或阻礙其他選手，應予以淘汰。
從比賽中被淘汰的選手，應保留與比賽積分和/或排名。但取消資格的選手，將失去所有積分名次。
在沙灘奪旗比賽中，必須在 5 分鐘內或比賽的下一輪比賽開始之前（以先發生者為準）提出淘汰的抗議。如發生淘汰的抗議，總裁判長應立即處理該抗議，然後再繼續進行比賽。不得對裁判沙灘奪旗的淘汰裁決提出抗議。
注意：

1. 總裁判長有權根據上述流程和時間安排，直接將沙灘奪旗淘汰的抗議，交給在沙灘上的申訴代表進行裁決。如發生這種情況，不需要書面文件，也無需支付申訴費用。
2. 如遵循正確的程序（如本手冊第 2 章中所述），則允許選手對沙灘奪旗比賽中的取消資格決定提出抗議和/或申訴。

正當阻抗：正當阻抗被定義為「使用手、臂、腳或腿阻礙其他選手的行進」。
選手可利用身體，以有利獲得棒子。選手可以肩膀和/或身體阻擋對手，但不得用手、臂、腳或腿來阻擋對手。
如選手合法獲得前排位置，並保持正常的跑步動作，則後面的選手應繞過前面的選手。
選手可超越前面較慢的選手。
如兩個或兩個以上的選手犯有阻抗，則可將先使用手、手臂、腳或腿的選手淘汰。
盡管有阻抗條款，但如認為選手違反了 ILS 行為準則和/或進行了不公平競爭（請參閱 2.16 不當行為），則所涉及的選手可能會被取消資格。
除第 2 章中的一般規則，以及 4.1 至 4.3 中概述的規則之外，下列行為將導致取消資格：
(a) 未按照說明和定義完成項目（DQ12）。
(b) 奪取或阻礙一個以上的棒子－如：躺在棒子上或蓋住棒子（DQ11）。



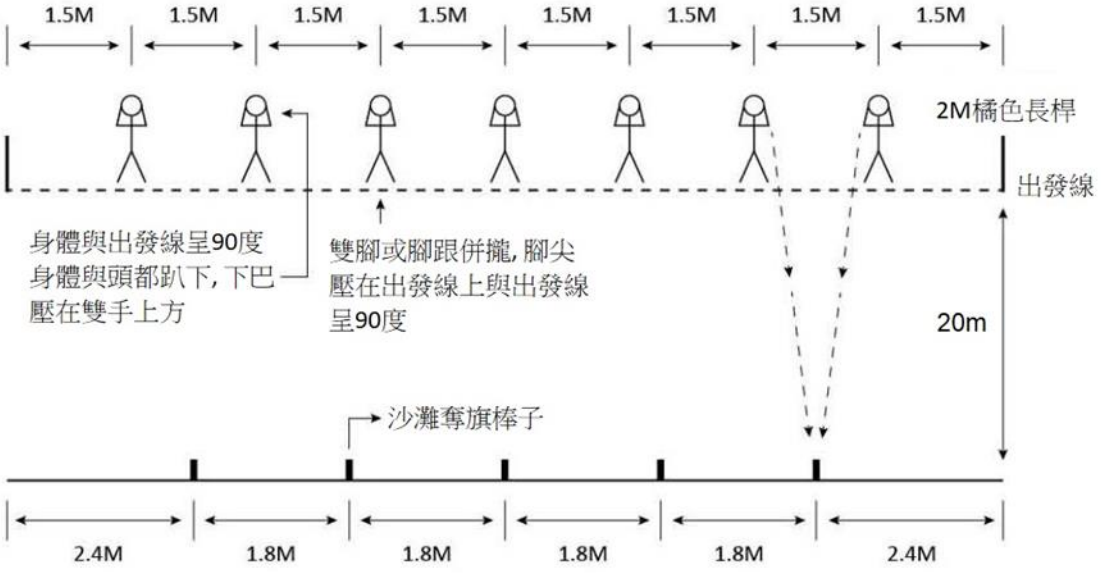


圖 17 沙灘奪旗

年　齡　組	距　離
公 開 賽	20 公尺
壯 年 賽	15 公尺

4.11 沙灘短跑

4.11.1 項目描述

選手在分配好的跑道上就位。在聽到出發信號後，選手跑 90m（壯年 70m）到達終點線。比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手身體應呈現站立姿勢。

4.11.2 出發

不允許有任何人為的出發阻擋，但選手可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，選手可抹平跑道上的沙。

4.11.3 跑道

如下圖所示，沙灘短跑的路線，從起點線到終點線共 90m（壯年 70m），至少 20m 的緩衝區設置在跑道兩端。
場地應為矩形和方型，為確保所有的選手都是跑相同的距離，用 4 根長 2m 高且清楚有色的旗桿標出場地。
跑道是用彩色的繩子分開，放置在沙灘上，以協助跑者在跑道上能保持直行。跑道寬度必須為 1.8m，最少為 1.5m。
10 跑道是較為理想，但至少要有 8 個跑道。
選手全程比賽都要在自己跑道上跑。
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 5m 處與其平行，由 2m 高的旗桿標出。

4.11.4 器材及服裝

看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿。
選手必須穿著彩色的選手背心以協助判決。

4.11.5 判決

裁判長應站在可完全監看的位置。
需指定兩位跑道裁判，確保選手跑在自己跑道上。
終點裁判要決定排名，選手的排名是依照他們胸部任一部分是否有通過線來判定，且選手跨越終點線時身體應呈現直立的姿勢。

4.11.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 海洋比賽列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：
(a) 未能完成指定路線（DQ12）。

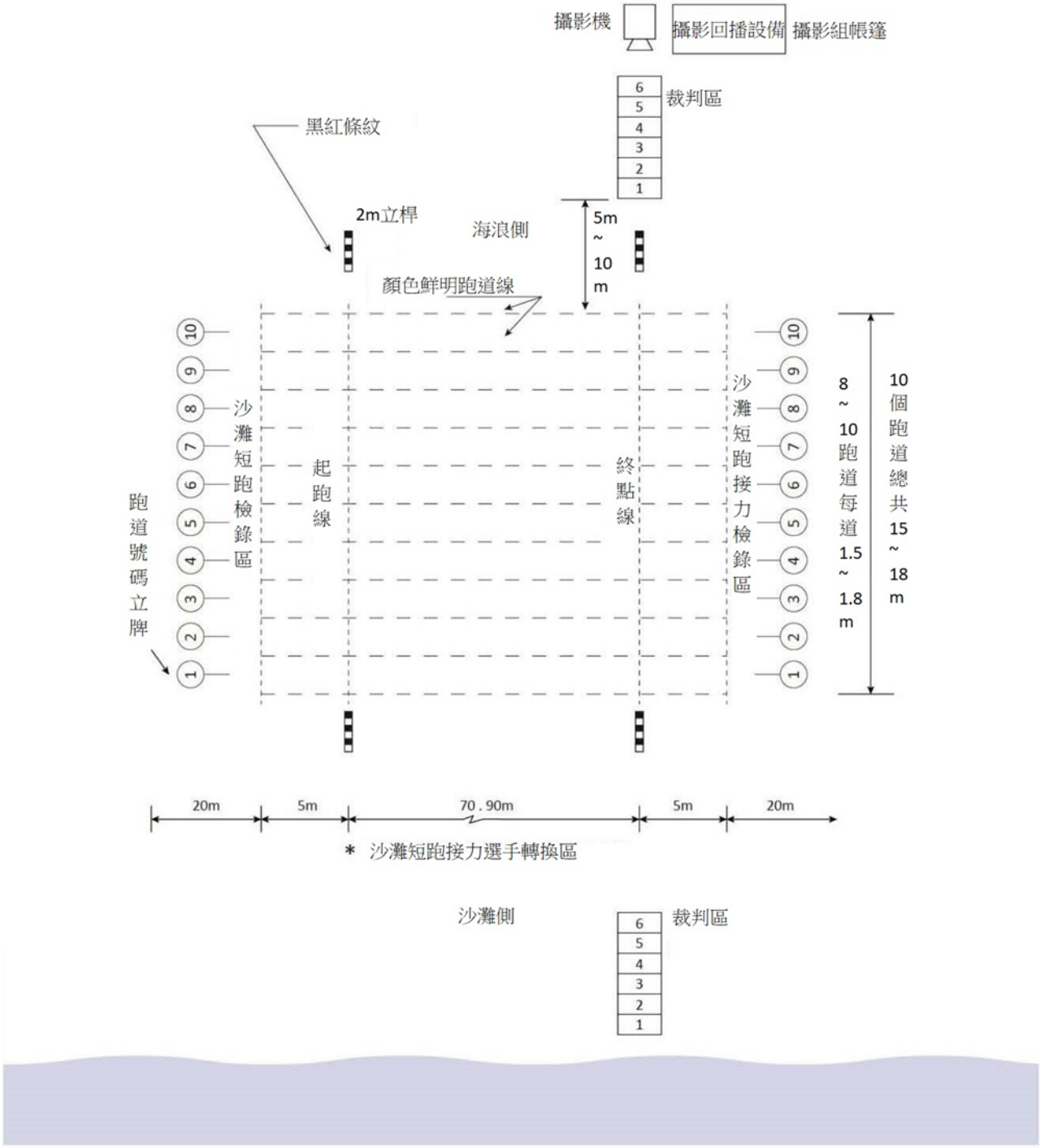


圖 18 沙灘短跑

年　齡　組	距　離
公 開 賽	90 公尺
壯 年 賽	70 公尺

4.12 沙灘賽跑－2 公里及 1 公里

4.12.1 項目描述－2 公里

選手在沙灘上賽跑 2 公里。賽道設計總距離應根據場地的特點設置，一般單趟距離為 500m，若有更大空間的沙灘，總裁判長可將單趟距離設為 1 公里。
起跑信號響時，選手沿著跑道的左側，以順時針方向或右內轉彎，或依照裁判的指示跑，迴轉桿距離 250m，再跑向終點旗幟 250m。
選手跑繞過所有轉彎旗幟（順時針或右旋或裁判的指示），然後沿著沙灘來回跑四趟，在最後一趟，選手越過終點線即完成比賽。
禁止故意推擠或阻礙其他選手，以阻止其行進。
裁判應站在觀看比賽進行的位置，並在終點線判定選手排名。
抵達終點，以選手的胸部判定，選手應以直立姿勢通過終點線。

4.12.2 項目描述－1 公里

選手在沙灘上比賽 1 公里，如上述的賽程：

4.12.3 路線

路線如圖應設置在沙灘（在軟沙上，若可行的話）與水際平行。
起點線應由一條在沙灘上標明的線或明亮彩色且延伸於兩旗桿間的合成纖維繩，旗桿以綠黃旗幟標示。終點線由兩支綠色旗幟標示，距離約 5m 寬，位於出發線靠岸處。裁判長可決定起點/回轉線的長度。
跑道：路線應分成兩個平行於水際的跑道，靠水邊的跑道給接力跑者使用，跑道以有色的膠布、旗幟或其他合適的材質區分。
注意：如是對向跑，出發的選手應靠岸邊，而返回的選手靠水邊。
轉彎點應為兩根綠色和黃色標幟，桿子間隔約 5m，距離跑道分隔線起點約 250m。

4.12.4 器材及服裝

看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣必須符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

4.12.5 判決

裁判長應在跑道的一側，才能維持全盤視野的監看位置。
應指派跑道裁判，確保選手在跑道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干擾。
終點裁判要決定排名。

4.12.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

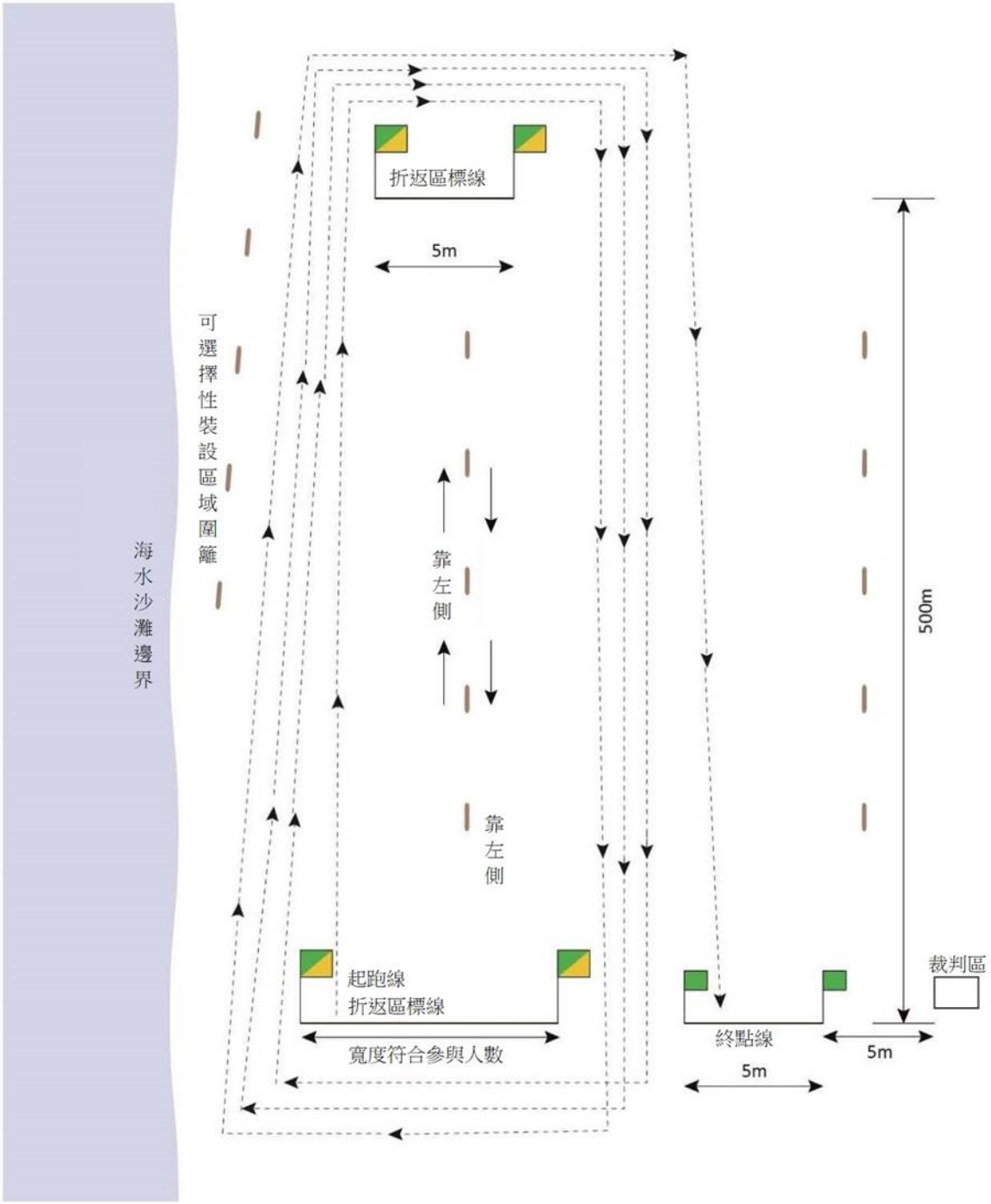


圖 19 沙灘賽跑－2 公里及 1 公里

距　離	距　離
1 公里	2 X 500 公尺賽程
2 公里	4 X 500 公尺賽程

4.13 3×1 公里沙灘賽跑接力

4.13.1 項目描述－3×1 公里

三個選手在沙灘上各跑 1 公里。跑道設計應根據場地的特點進行設置。一般單趟距離為 500m，沙灘若有更多空間，總裁判長可將單趟距離定為 1 公里。
起跑信號響時，選手沿著跑道的左側，以順時針方向或右內轉彎，或依照裁判的指示跑。選手跑繞過轉彎旗桿（順時針或右旋）再跑回轉彎旗幟，然後再重複跑一趟。第一棒跑繞過第一面轉彎旗幟（順時針或右旋）然後和在接力區內等待第二棒交棒，交棒必須在第一面轉彎旗幟和第二面轉彎旗幟之間。
第二棒選手完成與上述相同的賽程。
第三棒選手在通過終點之前完成與上述相同的賽程。
禁止故意推擠或阻礙其他選手或團隊，以阻止其行進。
裁判應站在觀看比賽進行的位置，並在終點線確定選手排名。
選手的排名是依照他們胸部任一部分是否有通過線來判定，且選手跨越終點線時身體應呈現直立姿勢。

4.13.2 路線

路線如應設置在沙灘（在軟沙上，若可行的話）兩條與水際平行的跑道。
起點線應由一條在沙灘上標明的線或明亮彩色，並延伸於兩旗桿間的合成纖維繩，旗桿以綠黃旗幟標示。終點線由兩支綠色旗幟標示，距離約 5m 寬，位於出發線的靠岸處。裁判長可決定起點/回轉線的長度。
跑道：路線應分成兩個平行於水際的跑道，靠水邊的跑道給接力跑者使用，跑道以有色的膠布、旗幟或其他合適的材質區分。
注意：如是對向跑，則出發的選手應靠岸邊，而返回的選手靠水邊。
轉彎點應為兩根綠色和黃色標幟，桿子間隔約 5m，距離跑道分隔線起點約 250m。

4.13.3 器材及服裝

看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

4.13.4 判決

裁判長應在跑道的一側，才能維持全盤視野的監看位置。
應指派跑道裁判，確保選手在跑道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干擾。

4.13.5 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

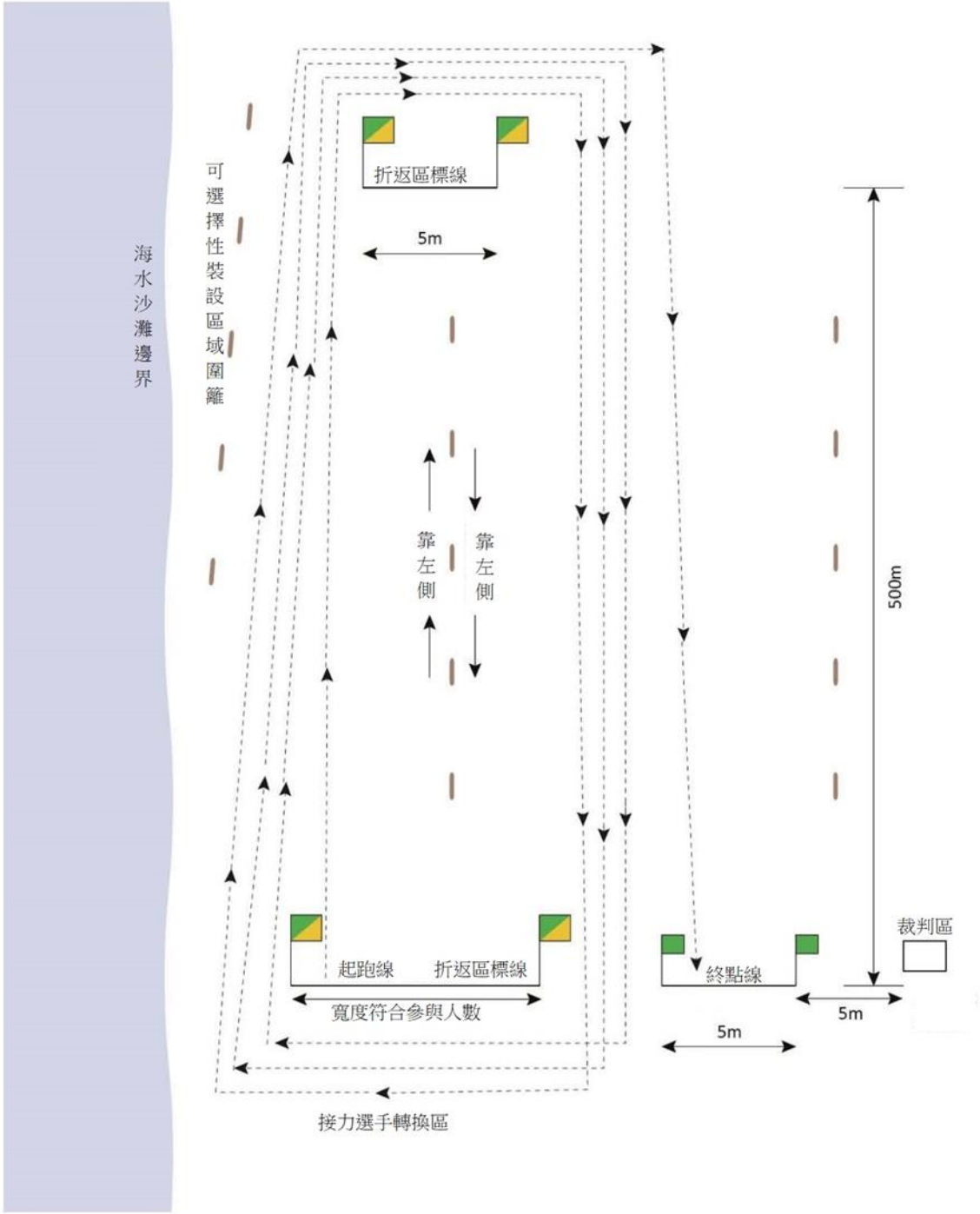


圖 20 3×1 公里沙灘賽跑接力

距　離	路　線
3×1 km 沙灘接力	3×1km （每位選手 2×500m）

4.14沙灘接力

4.14.1 比賽項目描述－沙灘接力

一隊共四名選手（壯年賽 3 名）以接棒方式完成 90m（壯年 70m）的路線。起點處 2 名（壯年賽 1 和 2 位成員）選手在跑道末端就定位。
出發後，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。
選手不得干擾其他選手行進。

4.14.2 比賽開始

出發應像沙灘短跑一樣，第一位選手應先就定位。

4.14.3 交棒

接力棒以下列方式交棒：
(a) 選手應拿著接力棒跑到接力區前線才能交棒（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、三去啟動身體準備接棒，如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資格下）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 器材及服裝

接力棒和服裝：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣必須符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。
選手要求穿著有彩色的背心，以協助判決。

4.14.6 判決/交棒

一般來說，判決同沙灘短跑，裁判長、跑道裁判和終點裁判等，在起終點都是負責類似的職責。
跑道裁判應站在交棒區兩端，確認交棒時是否有犯規狀況發生。
跑道裁判看到任何交棒時的犯規情形，都應該向裁判長報告。

4.14.7 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

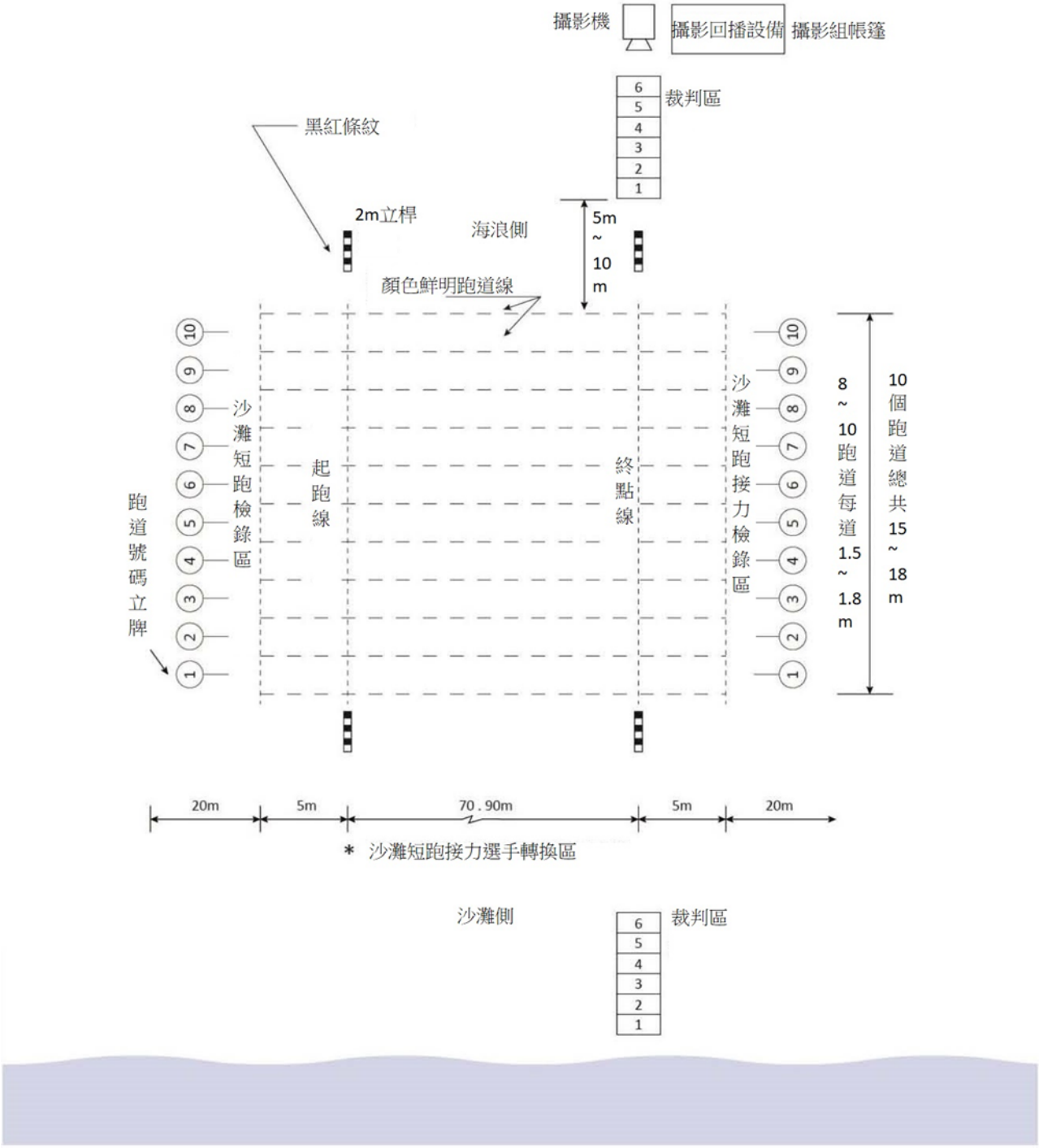


圖 21 沙灘接力

年　齡　組	距　離
公 開 賽	90 公尺
壯 年 賽	70 公尺

4.15救生橇

4.15.1 項目描述

單人救生橇主要是由選手划槳推進的船艇。請參閱 ILS 設施和設備標準部分。
選手在水深及膝的水中距離大約 1.5m 左右，扶持救生橇。比賽開始時，選手必須遵守發令員或檢查員指示救生橇對齊。
聞出發信號，選手將划救生橇繞浮球回岸，當救生橇任何部分通過終點線－選手乘坐、抓住或扶住救生橇返回終點。
選手可能會失去救生橇的控制，但不會取消資格。完成比賽時，選手應持有（或取回）救生橇和划槳，並通過終點線。
禁止選手碰觸或干擾其他選手的救生橇或故意阻礙其行進。
岸上出發和結束：如海況無法進行公平的出發，則應使用岸上出發和/或結束。見下文。

4.15.2 路線

路線安排細節可在下圖表詳見。
為確保公平出發與結束，起點線和終點線的安排到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。
浮球：使用三個大小等同 50 公升，其中兩個為「轉折浮球」，相距約 75m。划行距離從低潮標記水深及膝處開始（至少 300m，壯年賽 250m）第三個「頂點」浮球應設置轉折浮球中心處，並再向海面延伸約 15m，與轉折浮球形成一個弧形。
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球成一直線。
終點線介於兩根旗子間，而這兩根旗子應豎立合適的標物上，讓救生橇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（要考慮到當時海況）。

4.15.3 陸上出發與結束

岸上出發，選手及救生橇和划槳在兩個出發桿（距水邊 5m，兩桿距離 35m）之間對齊就位。在發令員發出信號時，選手可將救生橇帶到水中，並按照圖示划至賽道中。
陸上終點線應位於距水邊約 15m 的沙灘上。它的長度應為 20m，並在兩端各用一個標幟桿 4m。終點旗幟應與賽道浮球顏色相同。

(a) 選手應划著救生橇繞過最後一個賽道浮球，不會在繞過最後一個浮球後，因與救生橇分開或失去控制而被取消資格
(b) 選手在越過終點線時不需帶救生橇和划槳。
(c) 比賽結束是依選手胸部是否有通過終點線來判定，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賽道上協助選手卸下救生橇及划槳。經總裁判長認可，只要有報名參與比賽，非參賽隊員可擔任協助者。
(e) 協助者應當：
- 戴比賽的帽子。
- 進到水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊且能見度高的背心。
- 確保自己和所卸下的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
- 遵守裁判的指示。

4.15.4 器材

救生橇：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手要替換救生橇或划槳應經過許可，可請求其他成員帶替換器材到水邊，但不能干擾其他比賽選手，選手應從出發線重新開始。

4.15.5 判決

裁判應在觀看比賽進行的位置，且在終點線決定選手排序名次。

4.15.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

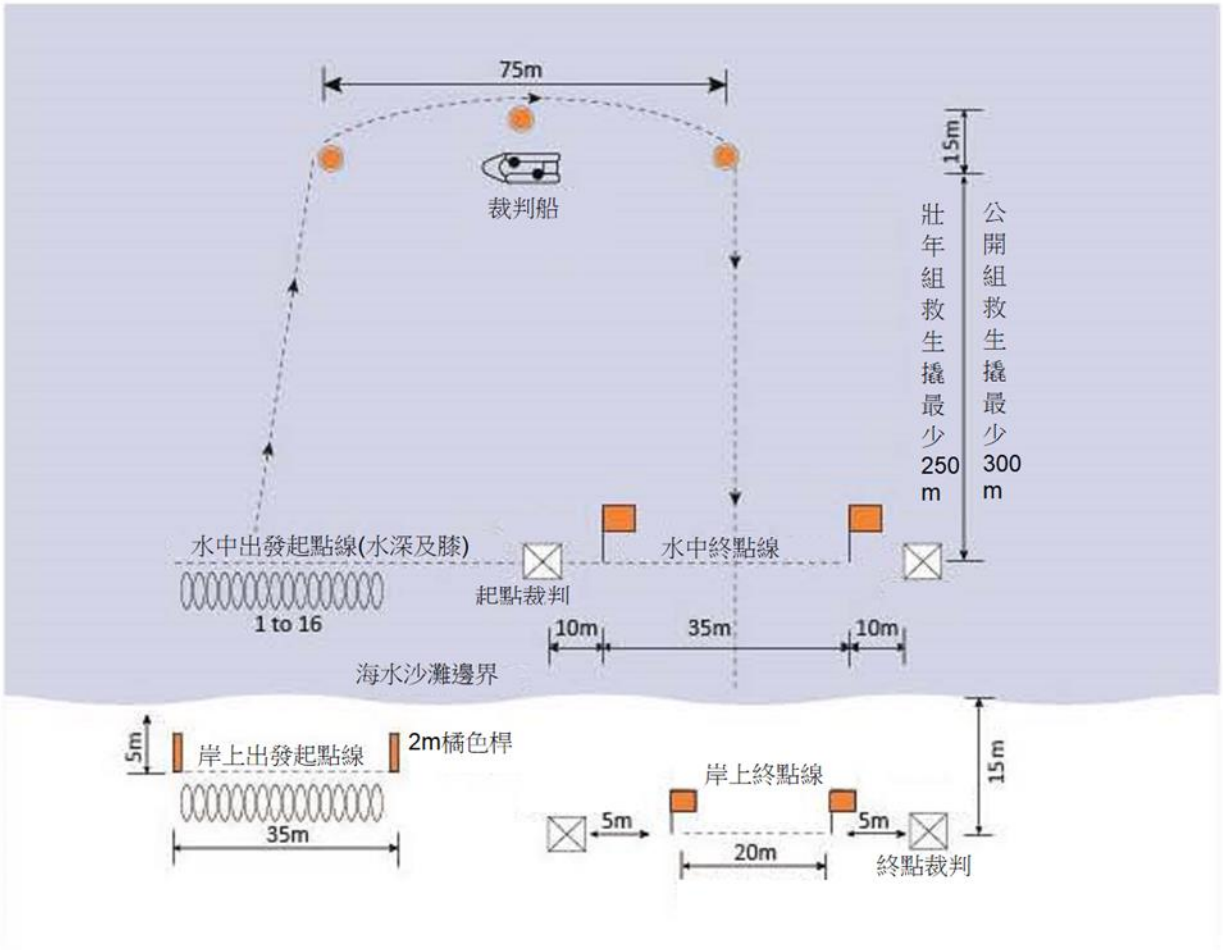


圖 22 救生撬

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

4.16 救生橇接力賽

4.16.1 項目描述

救生橇接力賽依救生橇比賽一般規則實施。一隊由三名選手組成，可使用同一救生橇。
選手應遵從發令員或檢查員對於救生橇排列在起點處的指令。

第一位選手：接力賽第一位應在救生橇比賽開始後，划槳繞過浮球，完成路線。第一位選手留下他的救生橇（和槳），繞過二支轉折旗後，交棒給在接力區的第二位選手。

第二位選手：第二位選手完成相同路線，繞過二支轉折旗幟後交給在接力區的第三位選手。

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，並在兩面終點旗幟中間結束。

選手在救生橇接力賽項目中，應從正確指定位置開始。
每隊第一和第三位選手從隊伍抽到的開始位置出發，但每隊第二位選手的出發位置則反序。
如：16 位選手比賽，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 16 開始。第三位選手從下方 1 表格位置開始。

第 1 和第 3 位選手出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...16
第 2 位選手出發位置	16	15	14	13	12	11	10	9	...1

選手不准去拉住或干擾其他選手的救生橇或蓄意阻礙他們的行進。

4.16.2 路線

路線安排細節如下方圖表。
在救生橇接力賽中，起點和交棒線都在水中。為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判長考量當時海況而改變。

4.16.3 器材與服裝

救生橇、划槳：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。

(a) 隊伍成員或其他經裁判授權的成員，應確認使用的救生橇不會干擾到在比賽中的其他隊伍。救生橇應盡快從水邊移開，以免造成擁擠或損壞。

(b) 如有俱樂部隊比賽超過一隊參加時，每隊應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看整場比賽的進行，並判定選手排名。
選手應通過終點線，且身體應呈現直立姿勢，比賽結束是依選手胸部是否有通過終點線來判定。

4.16.5 控制救生橇

選手在比賽中，若無法控制或離開他們的救生橇或划槳，只要能重新拾回救生橇（和划槳），並繞過最後一個路線浮球完成比賽路線即可。
選手應划著救生橇繞過最後一個路線浮球，不會因在繞過最後一個浮球後，在回岸路上與救生橇分開或失去控制而被取消資格。

4.16.6 壯年救生橇接力賽道與程序變更

(a) 壯年救生橇接力賽的浮球應與「海洋男/女救生橇接力賽」相同。

(b) 第一位選手應按照標準接力賽開始比賽，並按照海洋男/女接力賽路線，在所有浮球上划槳前進。當第一位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生橇（包括槳），繞

過放在海岸線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第二位選手交棒。

(c) 第二位選手繞過浮球前進。當第二位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生槳（包括槳），繞過放在海岸線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第三位選手交棒。

(d) 第三位選手將繞過浮球前進。當第三位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生槳（包括槳），並通過在海灘上的綠色和黃色轉折標幟，再通過其他綠色和黃色靠岸一側的標幟，在兩個綠色終點標幟之間完成。

注意：所有其他條件應保持標準路線不變。

4.16.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為還將導致取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

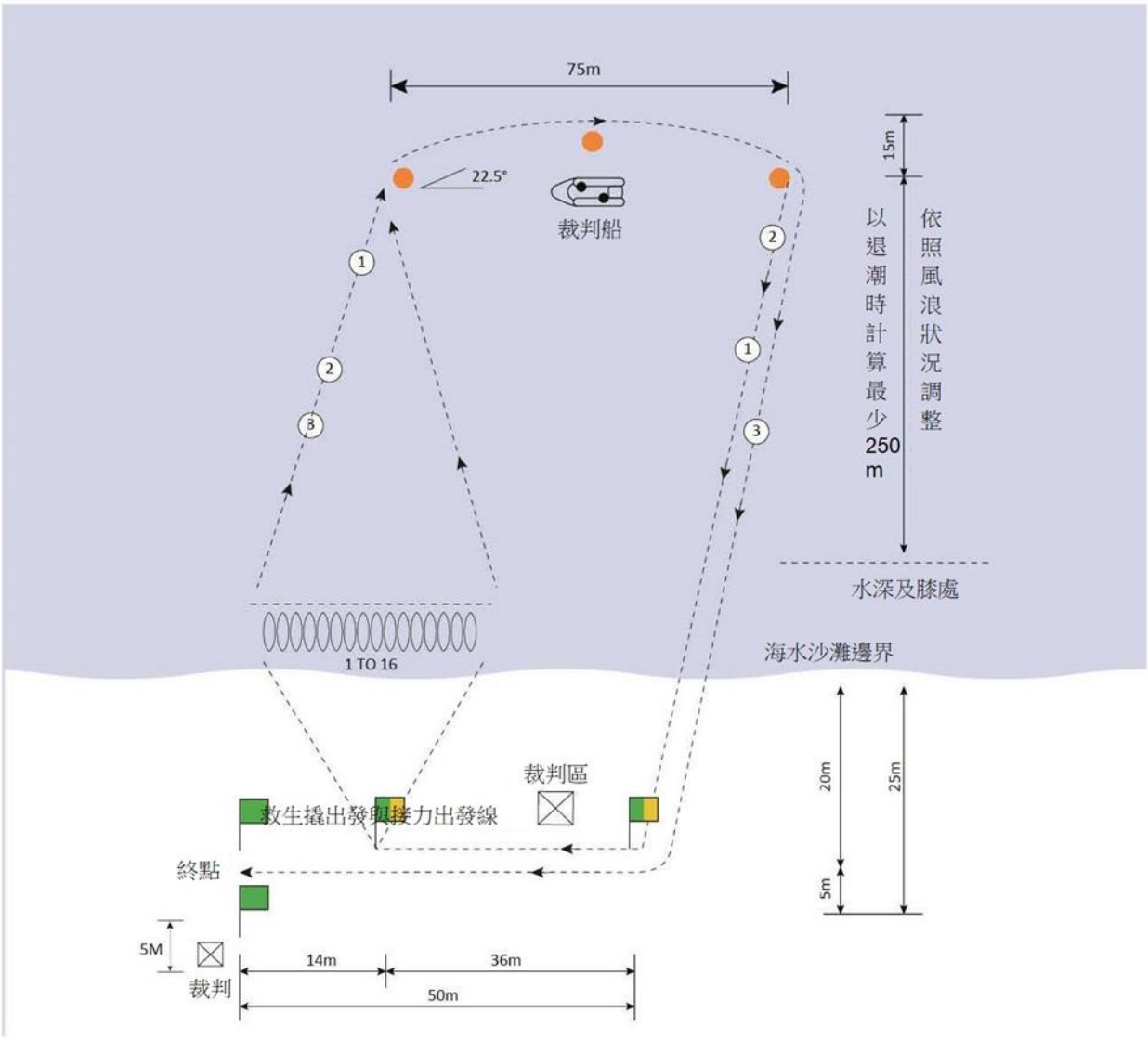


圖 23 救生橇接力賽

注意：1.壯年組選手應完成「海洋接力救生橇水上路線」。

2.請參閱壯年組的救生橇程序。

3.相對於浮標位置的海灘設置，可根據海況進行調整。

4.17 救生板

4.17.1 項目描述

救生板主要由選手的手臂來划動，細節如第八章 ILS 器材與設備章節所述。
選手應帶著他們的救生板站在起點線上方或後面，與其他選手各有 1.5m 的分開距離。
聞出發信號後，選手入水，登上救生板划向由浮球標示的路線，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行進。

4.17.2 路線

路線安排細節可詳見下方救生板比賽圖表。
為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。
浮球：使用三個大小等同於 50 公升浮球，其中兩個為「轉折浮球」，相距大約 75m，最短 250m 距離（同壯年賽），划行距離從低潮標記水深及膝處開始；第三個「頂點」浮球應設置轉折浮球中心處，並再向海面延伸大約 15m，與轉折浮球形成一個弧形。
起點線用明亮彩色細繩標出，應在距水際 5m 處，長為 30m 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球成一直線，但這會因裁判考量當時海況而改變，以利選手有公平的賽道去繞第一個浮球。
終點線應在距水際 15m 處，長為 20m，線的末端有兩根長 4m 高的旗桿標記，終點旗幟須與路線浮球的顏色相同。
終點線的中心，需與第三個浮球對齊，但裁判長可依當時海況改變。

4.17.3 器材

救生板：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。選手要替換救生板應經許可，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

比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手在控制救生板時應跨越終點線，身體應呈現直立姿勢。

4.17.5 控制救生板

選手在比賽中若無法控制或離開他們的救生板，不一定會被判犯規，為完成比賽，選手應重新取回救生板，並與救生板同時通過終點線。

4.17.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

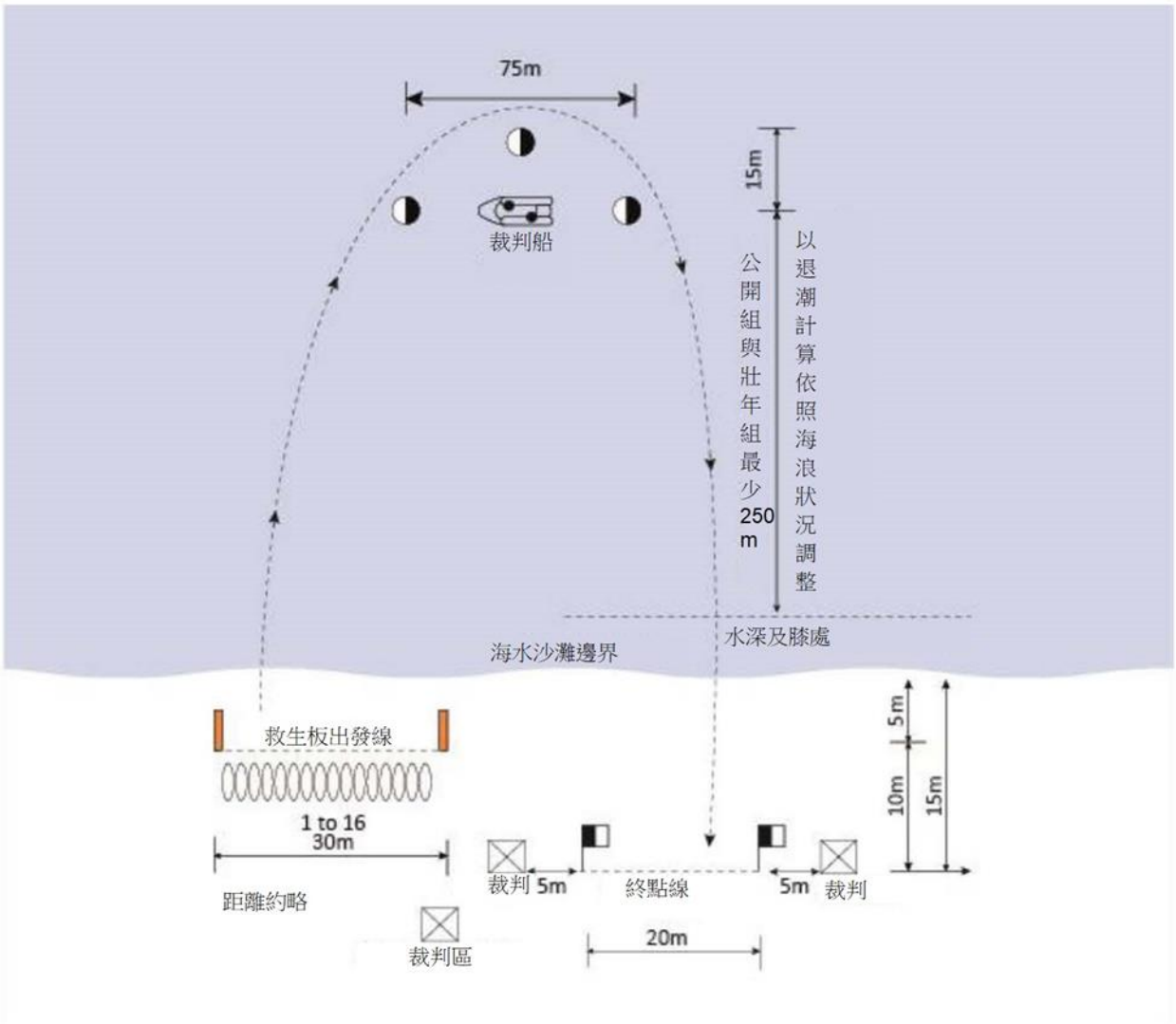


圖 24 救生板

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

4.18救生板接力

4.18.1 項目描述

救生板接力賽同救生板比賽項目規則執行，一隊由三名選手組成，可使用相同救生板。

第一位選手：開始如同救生板比賽，要完成由浮球標記出的路線，選手可離開他們的救生板（在繞浮球後的任何地方），繞過 2 個轉折旗，交棒給在接力線的第二位選手。

第二位選手：完成由浮球標記出的相同路線，繞過 2 個轉折旗，交棒給接力線的第三位選手。

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，應站在接力線的靠岸處，交接後不需跨過出發線進入水中。

選手在救生板比賽項目中，應在正確指定位置上，才可開始他們的賽程。

每隊第一和第三位選手從隊伍抽到的開始位置出發，而每隊第二位選手的出發位置則反序。如：16 位選手比賽，有一隊伍抽到位置 1：第一位選手從下方 1 表格位置開始；第二位選手則從下方表格位置 16 開始。第三位選手從下方 1 表格位置開始。

第 1 和第 3 位選手出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...16
第 2 位選手出發位置	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行進。

4.18.2 路線

救生板接力賽路線安排細節可詳見下方圖表。

為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。

4.18.3 器材

救生板：看第 8 章－設備與器材標準及檢查程序。

(a) 使用替換的救生板應經許可，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。

(b) 隊伍成員或其他經過裁判授權的成員，應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。

(c) 如有俱樂部隊比賽超過一隊參加時，每隊應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

比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手應通過終點線且身體呈現直立姿勢。

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，只要能重新取回救生板，並繞過最後一個路線浮球完成比賽路線即可。

選手應划著救生板繞過最後一個路線浮球，不會因在繞過最後一個浮球後，在回岸路上與救生板分開或失去控制而被取消資格。

4.18.6 壯年救生板接力賽和程序變更

(a) 壯年救生板接力賽的浮球應與「海洋男/女救生板接力賽」相同。

(b) 第一位選手應按照標準接力賽開始比賽，並依海洋男/女接力賽路線，在所有浮球上划板前進。當第一位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生板，繞過放在海岸

線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第二位選手交棒。

(c) 第二位選手繞過浮球前進。當第二位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生板，繞過放在海岸線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第三位選手交棒。

(d) 第三位選手將繞過浮球前進。當第三位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生板，並通過在海灘上標準的綠色和黃色轉折標幟，再通過其他綠色和黃色靠岸一側的標幟，在兩個綠色終點標幟之間完成。

注意：標準路線的其他狀況不能改變。

4.18.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

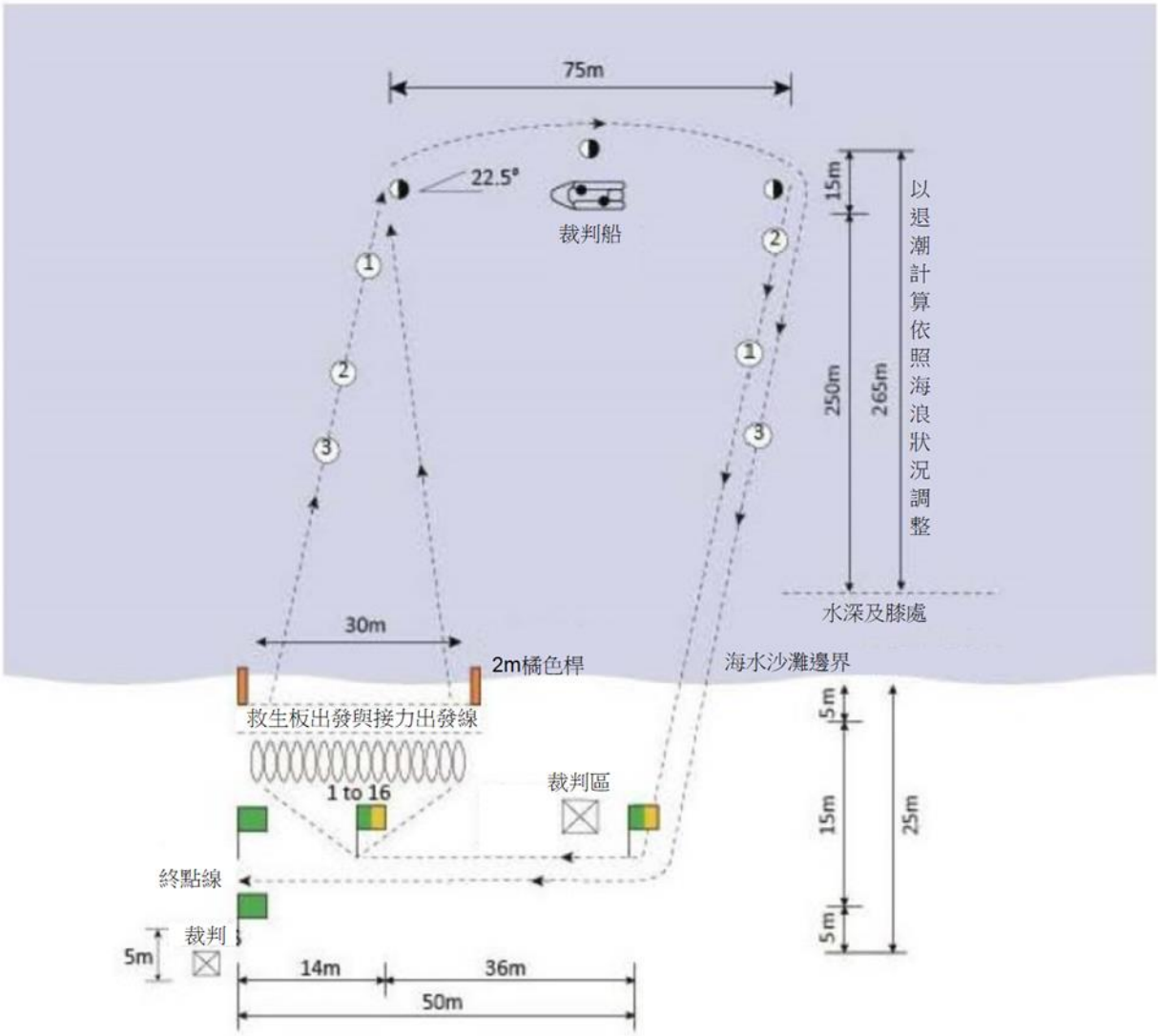


圖 25 公開及青年組救生板接力

注意：相對浮標位置的海灘設置，可根據海況進行調整。

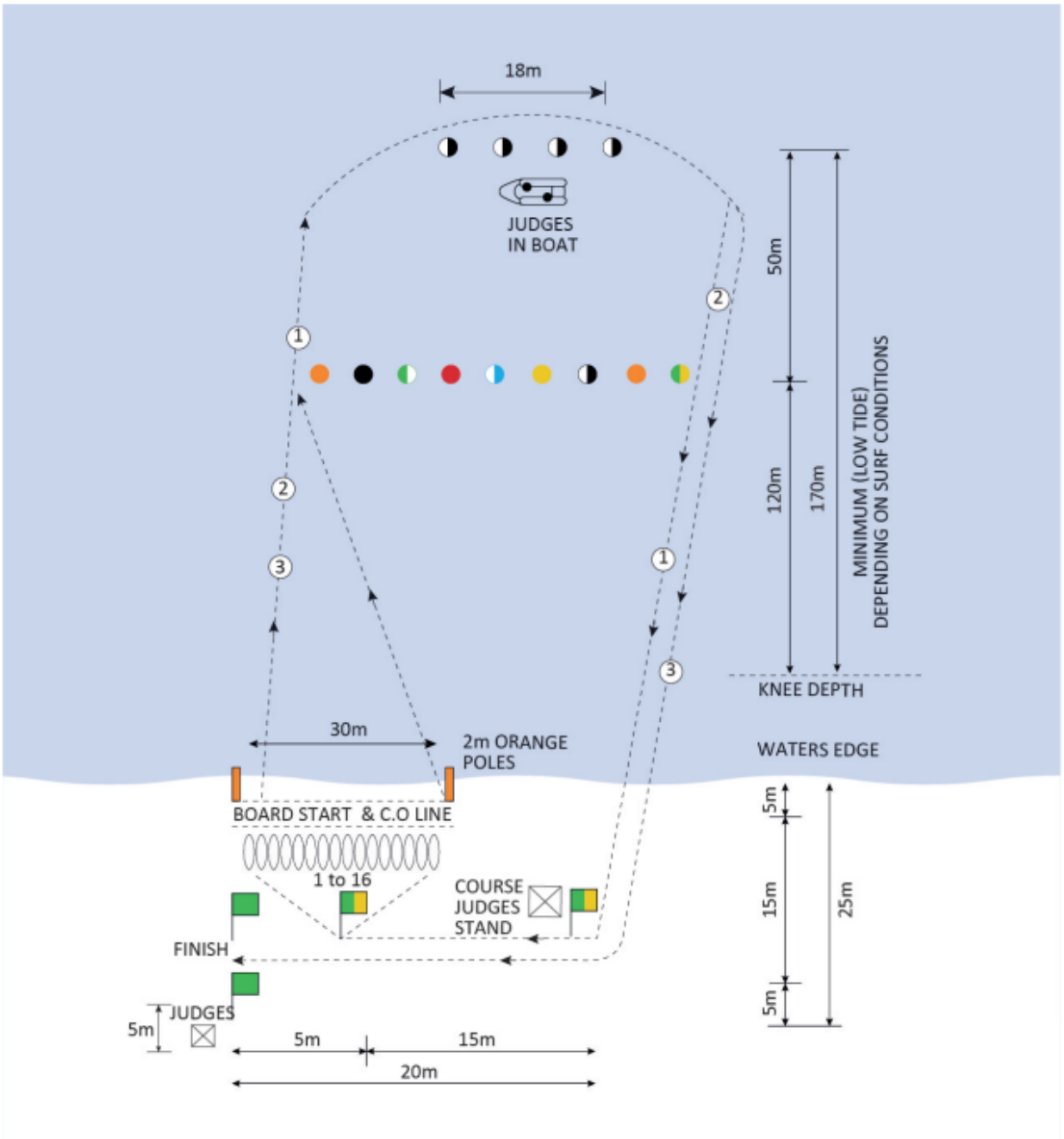


圖 26 壯年組救生板接力

注意：1.相對浮標位置的海灘設置，可根據海況進行調整。

2.壯年組選手應繞所有游泳及救生板福球完成比賽路線。

4.19救生板救生

4.19.1 項目描述

在該項目中，第一名選手（溺者）游約 120m 到指定的浮球，發出信號給第二位選手（救者）後，救者將溺者救上救生板後。兩人同時划向岸邊，然後帶著救生板通過終點線。

(a) 兩位選手應從正確指定位置出發，選手游向錯誤的浮球，並從此浮球做抵達信號將被取消資格。

(b) 第一位選手（溺者）：在沙灘起點線安排好的位置上就位，聽到出發信號後，溺者先入水，游到指定的浮球後，舉起一隻手臂示意抵達，而溺者就在水中靠海那面的浮球等待。

注意：

1. 浮球僅被定義為浮球，不包括任何固定繩索和/或帶子。溺者在示意到達浮球之前應明顯觸摸水線上方的浮球。
2. 選手可以觸摸浮球和浮標繩，但不得使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮球。

(c) 當溺者碰觸到浮球後，裁判長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，救生板救者要從指定的位置通過終點線入水，再划到溺者靠海那面的浮球，溺者應一直接觸靠海那面的浮球，救生板應在救起溺者前繞順時針轉（向右邊），救生板可在救溺者的同時延伸到靠岸那面的浮球。

(e) 溺者上板後可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) 比賽結束是依第一位選手的胸部是否通過終點線，身體呈現直立姿勢來判定，而救者與溺者皆應在這過程一起接觸救生板。

(g) 注意：救者與溺者應以腳正確的通過終點線。

(h) 救生板上的救者在看到溺者信號之前不能出發，救者可通過起點線而不會被取消資格，只要他們繼續等待溺者的抵達信號。

(i) 選手不允許去拉住或干擾其他選手的救生板，或蓄意阻礙他們的行進。

4.19.2 路線

路線安排細節詳見下圖。

選手應以順時針（向右邊）划救生板繞過指派的浮球，除非裁判長在比賽前有其他的規定。

4.19.3 器材

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，觀看整場比賽的進行，並判定選手排名。

4.19.5 控制溺者或救生板

救者和溺者在回程中，可能失落救生板，但只要在通過終點線時與救生板接觸即可。

4.19.6 救起溺者

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

4.19.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

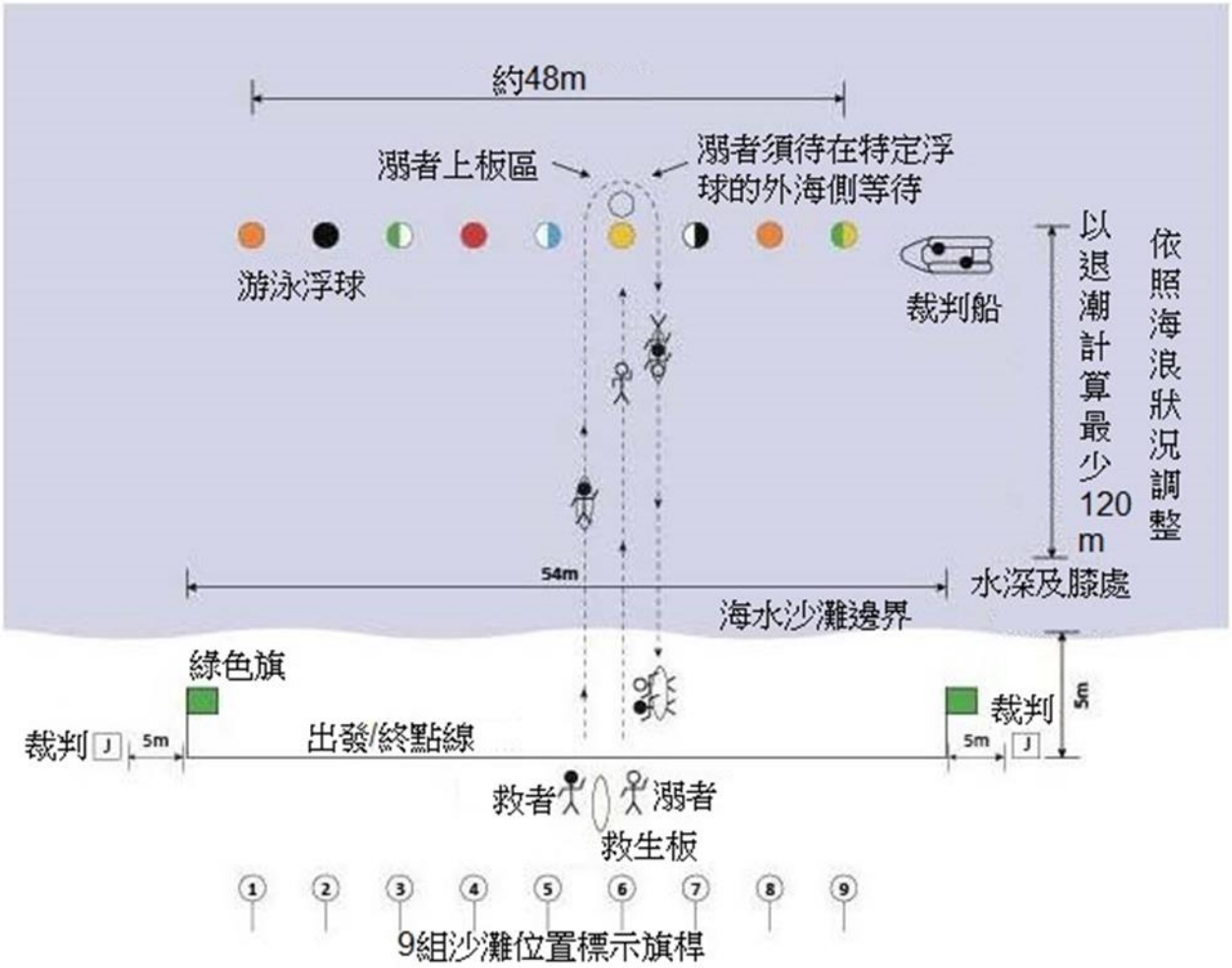


圖 27 救生板救生

注意：相對浮標位置的海灘設置，可能會根據海況進行調整。

4.20 海洋人（男/女）

4.20.1 項目描述

選手完成約 1.4 公里的路線，包含游泳、救生板、救生橇和沙灘短跑賽程。
除本節中指出的差異外，每項比賽規則通常是該項目的個別規則所必需。
項目的順序應在每場比賽開始前抽籤確定。「海洋人男/女接力」的抽籤順序，與海洋人男/女相同。
如首先是救生橇，那麼選手將以典型的水中出發開始。

開始位置：選手應從正確分配的沙灘位置開始，在救生板與救生橇賽程的開始位置，將是反序。如 16 位選手比賽，若有一選手抽到位置 1 該名選手在將在一開始的船艇賽程（救生板或救生橇項目）從位置 1 出發；反之，在另一個船艇賽程（救生板或救生橇項目）將從位置 16 開始。

第 1 組救生板 或救生橇出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...16
第 2 組救生板 或救生橇出發位置	16	15	14	13	12	11	10	9	...1

協助者：經總裁判長許可，協助者只要有報名，非選手也可擔任。
協助者應當：
(a) 戴比賽帽子
(b) 當進入水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊及能見度高的背心。
(c) 協助者應握住救生橇使其呈現漂浮狀況，按圖表或裁判指示。
(d) 確保自己和所持有的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
(e) 遵守裁判的所有指示。

4.20.2 路線

浮球會安排在游泳、救生板和救生橇項目中，如下圖所示。
為確保公平出發與結束，起點線和終點線到浮球排列會因裁判考量當時海況而改變。

浮球距離：游泳浮球應設置離水深及膝最短 120m。
救生板賽程浮球和救生橇賽程浮球，應放置在游泳浮球後約 50m 和 100m 處；救生板賽程浮球的點，應相隔約 17m，救生橇賽程浮球的點，應相隔約 50m，在救生橇項目的「頂點」浮球會再向海面延伸 10m。

旗幟安排：兩面綠黃旗子的座落點，大約從沙灘上的轉折點 20m，一面旗子應與二號浮球成一線，另一面與八號浮球成一線。
兩面綠色（或區域顏色）旗幟相隔 5m，當作終點線標幟。他們設置在水邊緣的右角處，離第一面轉折旗子約 50m。

起點和交接線：起點和交接線長約 30m，離海灘約 5m 遠，中心點對到 1 號游泳浮球，兩端使用 2m 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通過起點和交接線。

救生板路線：救生板賽程從出發線和交棒線出發到通過 1 號游泳浮球外側，繞過兩個救生板路線的浮球，返回沙灘的賽道通過 9 號游泳浮球外側，再繞過兩支轉折旗。
救生橇路線：救生橇賽程應帶著救生橇，從救生橇浮漂位置出發（按照圖表路線），繞過三個救生橇項目的路線浮球，回到沙灘再繞過兩支轉身旗，選手應經過所有浮球的外側，不得穿過游泳路線或救生板路線的浮球。

游泳路線：游泳賽程要從出發線和交接線出發，繞過游泳浮球，再回到沙灘再繞過兩支轉身

旗。
沙灘短跑路線與結束：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，應以同方向繞過每個浮球和轉折旗。
壯年賽：如壯年（男/女）游泳路線，因當時海況會超過 120m，兩個單獨的浮球在 120m 處，間隔最小 10m 距離。像這種狀況，標準的游泳路線將會使用在救生板賽程和救生橇賽程的第一跟第三個轉彎浮球，在游泳路線的「頂點」浮球會再向海面延伸 10m。

4.20.3 壯年海洋人(男/女)變更

除了兩個綠色/黃色轉向旗在大約 15 公尺處外分開放置，並且在海岸線或膝蓋深度的水中（視情況而定並考慮到考慮當前的海浪狀況，以盡量減少跑步距離）。 兩個綠色（或區域彩色）完成標誌放置在水邊大約相距 5 公尺處，並且距離第二個轉彎標誌約 5 公尺。 如果第一棒是游泳或救生板，則比賽從水邊開始。 對於第二棒和第三棒，扶持員可以扶器材（如適當）在水中供選手使用。

注意：所有其他條件應與標準賽道保持不變。

4.20.4 器材

救生橇、救生板、划槳：請參閱第 8 章－設施和設備標準及檢查程序。

(a) **更換損壞的船艇**：除非比賽中的救生橇或救生板已損壞或不適合比賽，否則不得在比賽期間更換。應允許團隊成員/扶持員協助更換損壞的器材，但僅限於在出發和轉換處放置其他船隻。
(b) **槳**：掉失或損壞的槳只能在選手返回起跑線和轉換線後才更換。
(c) **器材移走**：為確保比賽的安全進行，在不妨礙其他選手行進的情況下，團隊成員和/或處理人員可在比賽期間從賽道上移走損壞或掉失的器材。

4.20.5 判決

裁判應站在終點線上觀看整場比賽的進行，並判定選手排名。
比賽結束是選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

4.20.6 接觸救生板/橇

選手應碰觸救生橇或救生板一直到最後一個賽道浮球，若從浮球處回程時和救生橇/板分開將不算犯規，只要選手重新找回救生板/橇，並在每一賽程中，一直接觸船體繞過最後一個轉折浮球，完成比賽將不犯規。

4.20.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

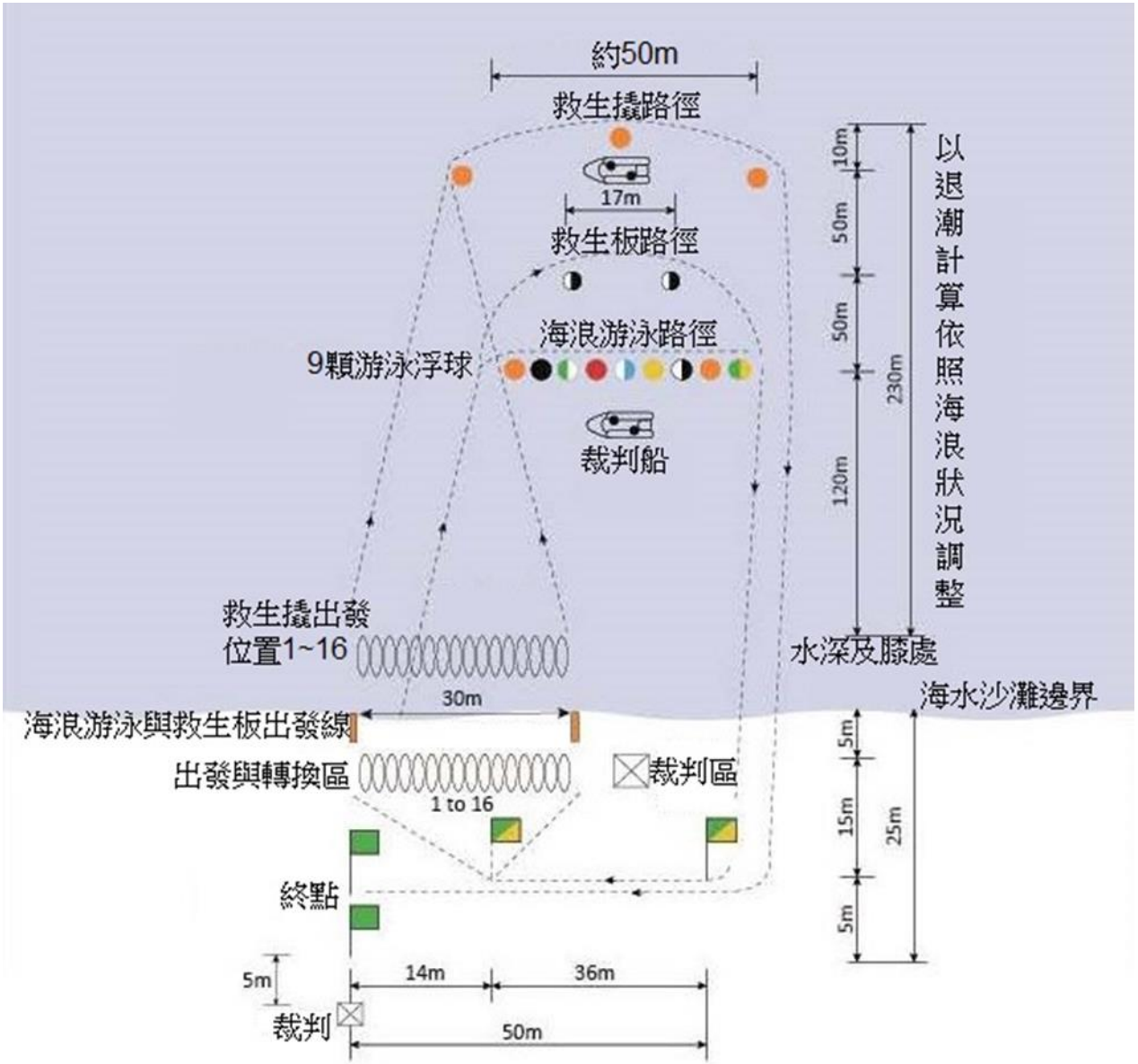


圖 28 海洋人公開及青年組海洋人和海洋人接力（男／女）
注意：相對浮標位置的海灘設置，可能會根據海況進行調整。

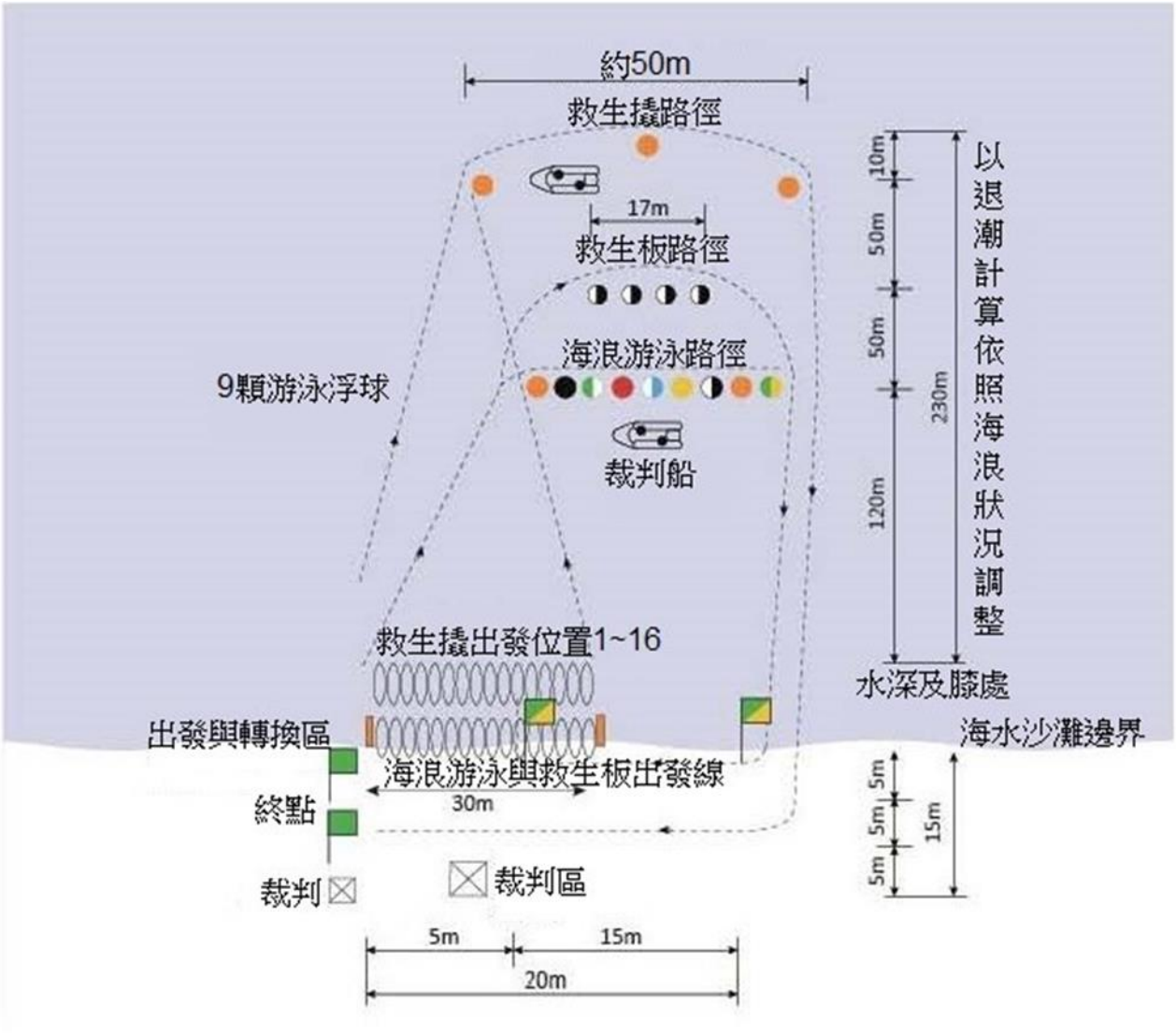


圖 29 壯年組海洋人和海洋人接力（男／女）
注意：相對浮標位置的海灘設置，可能會根據海況進行調整。

4.21 海洋 M

4.21.1 項目描述

四名選手在約 1.64 公里的水中賽道上進行比賽，其中包括游泳、救生板、救生撬，最後以沙灘短跑結束比賽。
除本節中指出的差異外，每棒的比賽條件通常是該項目個別條件所需的。
比賽棒次順序應為游泳、救生板、救生撬。
出發位置：選手應從出發線和救生板位置開始游泳。在救生板之後開始的救生撬位置被顛倒，即在 24 位選手中，選手出發位置 1：選手從位置 1 開始游泳和救生板，但從位置 24 開始救生撬。

游泳選手出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...24
救生板選手出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...24
救生橇選手出發位置	24	23	22	21	20	19	18	17	…1

器材管理/處理：
協助者：選手團隊成員可協助選手進行船艇管理。經總裁判長批准，非同隊成員可擔任協助者，只要他們以某種 在比賽中註冊。
個人扶持員應：
(a) 戴比賽帽子
(b) 當進入水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊及能見度高的背心。
(c) 協助者應放置器材，按圖表或裁判指示。
(d) 確保自己和所持有的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
(e) 遵守裁判的所有指示。
重大比賽：在某些比賽中（如：奧運會類型的推廣項目），不允許協助者進入比賽場地。在這種情況下，選手或技術人員（由主辦單位提名）應按順序將板放置在起跑/接力線上，並將救生撬（和槳）按（反向）放置在板後。每塊板與每塊撬之間大約 1m 的距離，這樣選手就不會受到器材的阻礙。選手使用後，設備將由指定裁判在賽場上進行管理。

4.21.2 賽道

如下圖所示，應布置游泳、救生板和救生撬的浮球。
為確保公平的開始和結束，總裁判長可依當時的海況改變出發線和終點線與浮球對齊位置。
為鼓勵觀眾、公眾、媒體和贊助商的興趣，可使用特殊的視聽設備，包括轉換拱道和終點拱門，大型水中轉向浮球，特殊的海灘上轉向標記/旗幟和在海灘上的看台。
浮球距離：游泳浮標位置應距水邊約 90m，相隔 50m。
救生板和救生撬浮球，應分別位於游泳浮球後面約 50m 和 100m。板生板浮球之間應相距約 55m，救生撬浮球之間應相距約 60m，其中救生板浮球在其返回側大約 1m 的「頂點」浮球，以輔助救生板和救生撬轉彎。
標記：一個大的轉彎標記（或兩個相距約 1m 的旗幟），將被放置在沙灘中心，大約水深及膝，到達比賽每一站中途的指定沙灘轉折點。如沒有淺水，則標記應放置在水的邊緣。
另外兩個相距約 35m 的海灘標記，應放置在海灘上轉彎標記的正後方，以形成通往終點線的半圓形跑道。
終點/轉換線：終點線/轉換線由距離比賽場中心，相距 5m 且距水邊約 20m（取決於潮汐）的終點拱門或雙旗顯示。如豎起了終點拱門，則應在拱門的進場側，用兩個旗幟劃定終點線。

注意：對於海洋人接力賽，終點/轉換線為團隊接力比賽的交棒線。
起點線：起點線的長度約 30m，以 1 號游泳浮球為中心，距水邊約 10m，兩端以長桿標示。除最初的游泳出發外，救生板和救生撬的選手無需通過出發線。
注意：比賽開始前，救生板和救生撬應放置在正確的位置。
游泳路線：從起點開始進行游泳，從左到右圍繞第一個游泳浮球，返回海灘，從右到左繞過轉彎標記，然後從左到右游繞第二個游泳浮球回岸，通過第一個海灘標記，經過終點/轉換拱門，再通過第二個海灘標記，開始划救生板。
救生板路線：從沙灘上拿起救生板，從外面越過游泳浮球 1（即划板者在游泳浮球 1 的左側），並從左到右繞第一個救生板浮球。返回經過游泳浮球 1（即，划板者在游泳浮球 1 的左側）。然後從右向左繞轉向標記，然後將救生板划過游泳浮球 2（即划板者停留在游泳浮球 2 的左側），並從左向右繞第二救生板浮球，返回海灘經過游泳浮球 2（即划板者在游泳浮球 2 的左側），經過第一個海灘標記，穿過終點/轉換拱門，然後經過第二個海灘標記，開始救生撬。
救生撬路線：從拿起海灘上的救生撬開始，經過游泳和救生板浮球 1（即划撬者位於游泳和浮球 1 的左側），從左至右繞過第一個救生撬浮球（和標記浮球），返回海灘，經過救生板和游泳浮球 1（即，划撬者在游泳和救生板浮球 1 的左側）。然後從右向左繞轉向標記，救生撬再繞過游泳和救生板浮球 2（即，划撬者在游泳浮球和救生板浮球 2 的左側）再從左到右繞第二個救生撬浮球（和標記浮球）。再通過救生板和游泳浮球 2（即划撬者在游泳和救生板浮球 1 的左側），返回海灘，經過第一個海灘標記並通過終點線和拱門完成比賽。
沙灘短跑路線和終點：比賽在完成所有項目後結束。完成比賽通過第一個沙灘標誌，並通過終點拱門（或通過兩個終點旗幟）。
注意：

1. 選手，選手以和接力項目相同方向繞行浮球。
2. 如由於當前的潮汐、海浪或海灘狀況，游泳浮球距離水邊的距離超過 90m，則主辦單位可能會決定使用兩個救生板浮球進行游泳項目。在這種情況下，選手不必完成 M 字形游泳路線，而應繞著兩個救生板浮球繼續行進，而不必返回海灘，然後開始「M」形救生板。
3. 如潮汐、海浪或海灘條件，使設置合適的 M 形水道不可行，則主辦單位也可選擇使用傳統的海洋男/女水中賽道，但保留沙灘項目的賽道。

4.21.3 器材

救生撬、划槳、救生板：請參閱第 8 章—設施和設備標準及檢查程序。

(a) 更換損壞的設備：在比賽中，不得更換救生撬、划槳、救生板，除非損壞或不適合比賽，應允許隊員/協助員更換損壞的器材，但限在總裁判長指示的情況下，將其他器材放置在比賽場地的邊緣。
(b) 器材移走：為確保比賽的安全進行，在不妨礙其他選手前進的情況下，團隊成員和/協助員可在比賽期間，從賽道上移走損壞或用過的器材。

4.21.4 判決

裁判應被安排在觀看比賽進行，並確定終點排名的位置。
選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

4.21.5 控制板撬

選手應與救生撬、救生板接觸，直到最後一個浮球。如選手在從浮球返回的過程中，失去與板撬接觸，不會被取消資格。選手只要重新取得救生撬、救生板，並繞過最後一個轉折浮球完成比賽，他們就不會受到處罰。

4.21.6 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

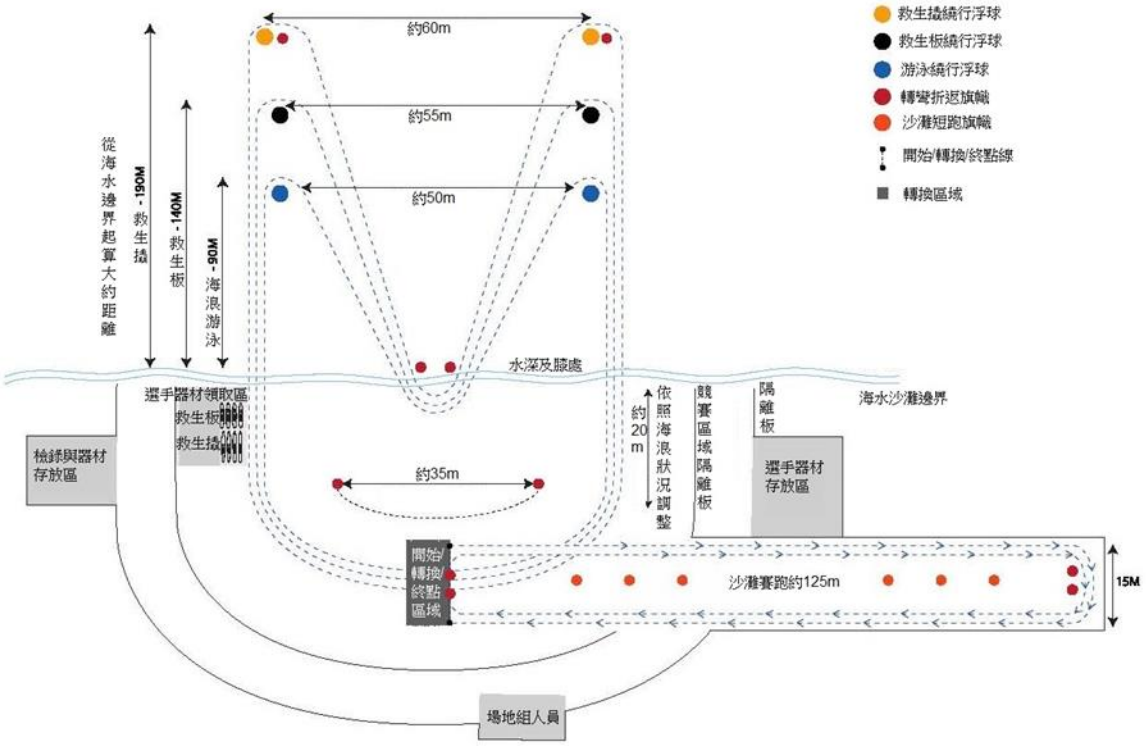


圖 30 個人海洋 M 比賽路線
（大約距離）
注意：相對浮標位置的海灘設置，可能會根據海況進行調整。

4.22 海洋人男女淘汰賽

4.22.1 項目描述

淘汰賽是以傳統的海洋人男/女及海洋 M 比賽，賽道輪流交替的一種比賽。
淘汰賽的決賽資格取決於預賽和複賽（如適用），以取 20 名選手進入決賽。
決賽按以下三場淘汰賽比賽進行：
(a) 第 1 場比賽淘汰最後 8 名選手。
(b) 第 2 場比賽淘汰最後 6 名選手。
(c) 第 3 輪（決賽）剩下 6 名選手。
注意：

1. 在某些情況下，淘汰賽的第一場決賽可能有超過或不到 20 名選手。但第二場淘汰賽是從 12 名選手開始。
2. 如少於 13 名選手參加比賽，裁判應告知在前兩場比賽中要淘汰的選手人數。

從比賽獲勝者通過終點線開始，每場比賽之間將有 5 分鐘的休息時間。這時間可由主辦單位根據條件自行決定，並在淘汰賽決賽開始之前告知選手。
淘汰賽的決賽規則，應遵循傳統的《海洋男/女》或《海洋 M》的規定，除非以下內容有所不同：

- 決賽排名和積分取決於選手何時被淘汰。
- 依比賽的推廣，設置和/或條件，兩種格式的賽程和/或棒次可能更長或更短。

注意：在「平靜水域」場地進行比賽時，尤其是在單獨比賽中，可考慮選擇其他路線。在這種情況下，應以報到通知方式告知路線，並應包括路線圖和每棒的大概距離。
未能正確完成賽道（包括未經過轉折浮球或標記）的選手應依以下規定：

- 如在淘汰賽的第一輪比賽中出現錯誤，則該選手將被取消資格，並被列為最後一名。
- 如錯誤發生在淘汰賽的第二輪或第三輪比賽中，則該選手將被取消資格，並在該回合中被列為最後一名。這是因選手已比被淘汰的那些人，具有更高的名次。

比賽獲勝者是在第三（決賽）淘汰賽中，正確完成的第一名選手，無論他們在前兩場淘汰賽中得到幾名。

4.22.2 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

4.23 海洋男/女接力

4.23.1 項目描述

海洋男/女接力賽是由海洋男/女項目變化的比賽。
由四名選手組成團隊（一名游泳，一名救生板，一名救生撬及一名跑步），在每次比賽開始時，以抽籤確定棒次順序完成比賽。
跑步總是最後一棒。如救生撬是第一棒，則選手應從水中開始。
壯年賽：三名選手組成的團隊，一名游泳，一名救生板及一名救生撬。壯年海洋男/女接力選手，沒有跑步棒次（比賽過程變化請參見下文）。
除本節中指出的差異外，每棒次的比賽條件通常是該項目的個別條件所必需的，包括該項目的規則。
為確保公平開始和結束，總裁判長可根據當時的海況改變出發線和終點線與浮球的對齊方式。選手必須從指定分配的沙灘位置開始比賽。
注意：第二名和第三名選手在交棒後，無需通過起跑/轉換線即可入水。
救生板、救生撬的起始位置相反。如：在 16 隊比賽中，一隊進入位置 1：第一棒救生板從位置 1 開始，而另一棒救生撬從位置 16 開始。

第 1 組救生板、救生撬出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...16
第 2 組救生板、救生撬出發位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…1

注意：如游泳比賽是比賽的第二棒或第三棒，則選手應從游泳比賽前相同的抽籤位置開始比賽。

以下項目描述假設順序為：游泳－救生板－救生撬－跑步。依順時針方向行進。

游泳：從海灘開始，游泳者進入水中，繞游泳浮球，然後返回海灘，繞著兩個黃綠轉彎標誌奔跑，交棒給在開始/轉換線向岸側等待的救生板/撬棒次。

救生板：選手與救生板一起進入水中，從外側通過游泳浮球 1，再繞過兩個救生板浮球，返回海灘，經過游泳浮球 9，繞過兩個轉彎標幟，並通過開始/轉換線，交棒給在大約膝蓋深度水中等待的救生撬選手。

返回時，救生板選手可將板放在水邊。

救生撬：救生撬選手繞過救生撬浮球，然後返回岸邊，和在水邊或水中等待的跑步者交棒。

救生撬應通過所有浮球的外圍，選手不得抄短線繞游泳或救生板的浮球。

交棒的位置由團隊自行決定，但交棒要在最後一個游泳浮球和轉彎標幟之間。

跑步：跑步者繞過一個轉彎旗幟，在海岸邊通過另一個旗幟，並在兩面綠色(區域顏色)終點旗幟之間完成比賽。

注意：允許在最後一個轉折浮球的岸邊到海灘上第一個轉折旗幟之間的任何地方交棒。交棒動作應在水面以上進行，以便可見。

此外，跑步者可入水和上一棒選手交棒，趴入海底，藉浪/或跑向轉折旗幟，但不得游泳。

4.23.2 器材

救生撬、划槳、救生板：請參見第 8 章「設施和設備標準檢查程序」。每支隊伍至少應準備一個救生撬和救生板。

團隊成員應將器材放置在出發區域附近。

移開器材：為確保比賽安全進行，在不妨礙其他選手前進的情況下，團隊成員和/或扶持員可在比賽期間，從賽道上移開損壞或用過的器材。

扶持員應：

(a) 戴比賽帽。

(b) 如進入水深超過膝蓋深度，則應按照主辦單位的要求，穿著獨特的高可見度背心。

(c) 盡一切努力確保他們及其所使用的器材，不會妨礙其他選手（否則可能會導致選手喪失資格）。

(d) 遵守裁判的所有指示。

服裝：在沙灘短跑過程中，可根據選手的判斷穿著符合隊服要求的短褲和上衣。

4.23.3 判決

裁判應觀看比賽進行，並確定比賽終點排名的位置。

選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

4.23.4 與板撬接觸

選手應與救生撬、救生板接觸，直到最後一個賽道浮球。如選手在從浮球返回的過程中，失去接觸，並不會取消資格。選手只要重新取回，並繞過該棒次的最後一個轉折浮球，完成比賽，就不會受處罰。

4.23.5 壯年海洋男/女接力與程序變化

放置在相距約 15 公尺的海岸線上或膝蓋深度的水中（如適當並考慮到普遍的海浪條件，以盡量減少跑步距離）。 兩個綠色（或區域顏色）完成標誌放置在水邊相距約 5 公尺，

距第二個轉向旗約 5 公尺。 如果第一棒是游泳或救生板，比賽從水邊開始。 對於第二棒和第三棒游泳者和扶持者（視情況而定）可以在水中開始。

注 1：視情況而定，裁判可能會指導選手進入水中，等待與上一棒選手交棒。

注 2：所有其他條件與標準賽道保持不變。

4.23.6 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下內容行為將被取消資格：未完成所定義和描述的賽程（DQ12）。

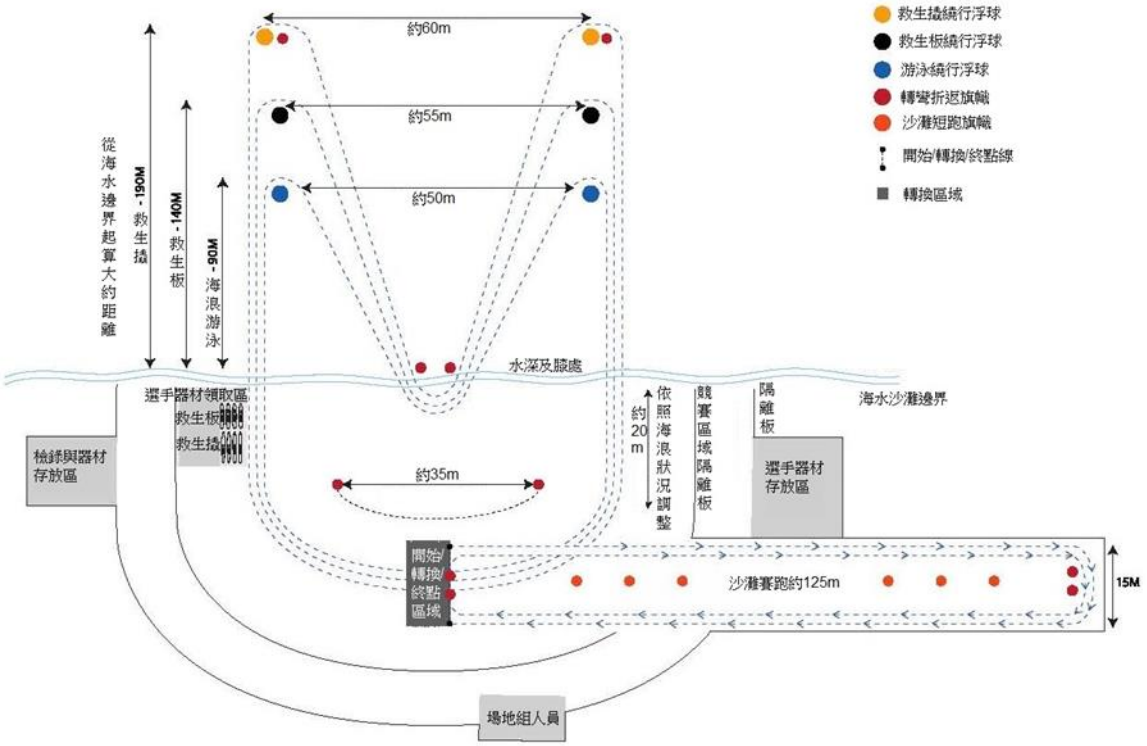


圖 31 海洋 M 救生員接力比賽路線
（大約距離）

注意：1.請參閱「壯年組海洋人/海洋女子接力賽」的不同路線。
2 相對浮標位置的海灘設置，可根據海況進行調整。

4.24海洋 M 救生員接力

4.24.1 項目描述

海洋 M 救生員接力項目，由海洋 M 變化而來。
除了本節中指出的差異外，條件和規則均與海洋 M 項目有關。
注意：於世界救生錦標賽，每隊應由 2 男和 2 女組成。第一位選手完成跑步，第二位選手游泳，第三位救生板，最後一位選手完成救生撬並在沙灘上的終點拱門（或旗幟）處完成比賽。比賽開始前應進行抽籤，以確定比賽棒次的性別順序。

4.24.2 賽道

路線應如下圖。
比賽從 500m 的跑步開始，跑步者從出發/變更/終點線的拱門處開始，一直到橫跨海灘的 125m 處，沿兩個標記順時針轉彎，並返回終點拱門。跑步者繞終點拱門上的兩個標幟，以順時針方向行進，然後再重複一次，並交棒給出發/變更/終點線等待的游泳者。
注意：比賽進行時，選手可自行決定穿鞋。
海洋 M 救生員接力賽中，選手交棒應在起點/變更/終點判斷線的終點拱門和終點約 5m 之間的區域內。團隊自行決定，即將交棒的選手在起點/變更/終點裁判線上，或在接力區內起點/變更/終點裁判線的終點拱門。交接棒應在此區域內。
注意：接棒選手的手可延伸入開始/轉換終點線來交棒，但交棒時，兩位選手的腳應同時在接力區內。
然後按照單獨的海洋 M 繼續比賽，除游泳者到救生板到救生撬選手的交接棒如上所述。
當救生撬完成比賽，並通過第一個沙灘標誌，並通過起跑/變更/完成裁判線時，賽事結束。
注意：1.如由於當前的潮汐、海浪或海灘狀況，游泳浮球距離水邊的距離超過 90 m，則主辦單位可能會決定使用兩個救生板浮球進行游泳項目。在這種情況下，選手不必完成 M 字形游泳路線，而應繞著兩個救生板浮球繼續行進，而不必返回海灘，再開始「M」形救生板。
2.如潮汐、海浪或海灘條件，使設置合適的 M 形水道不可行，則主辦單位也可選擇使用傳統的海洋男/女水中賽道，但保留沙灘項目的賽道。4.24.3 取消資格。

4.24.3 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

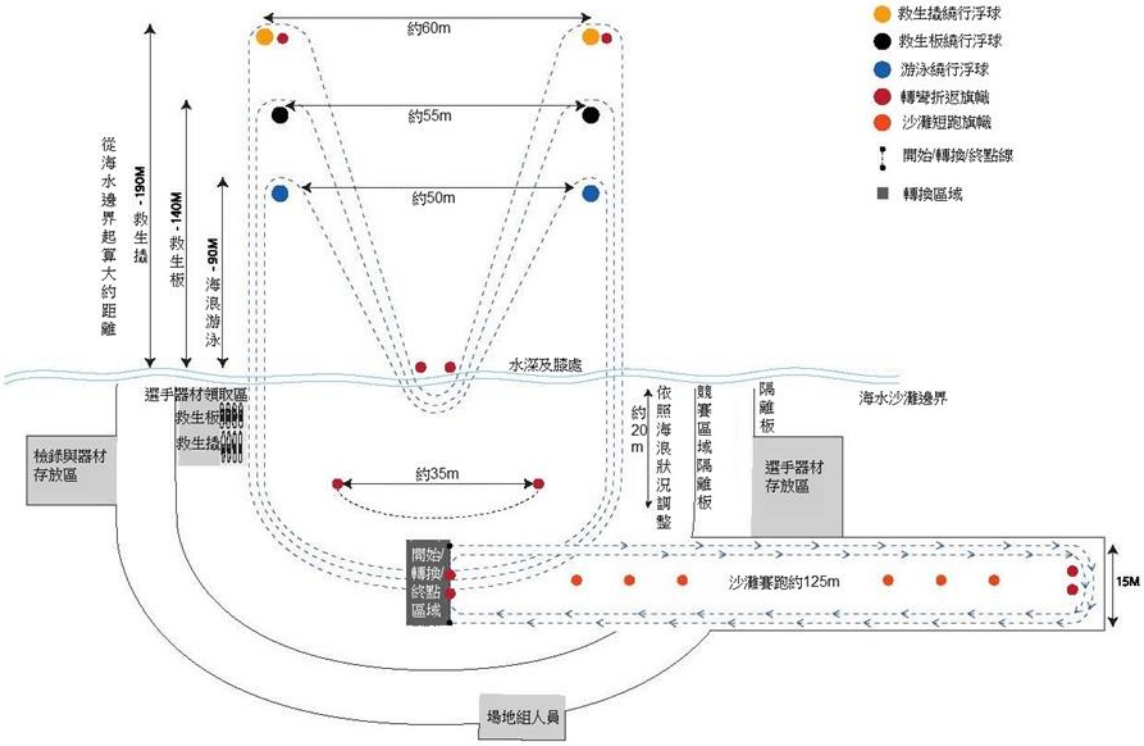


圖 32 海洋 M 救生員接力

（大約距離）

注意：可根據海況來調整相對浮標位置的海灘設置。

海洋項目取消資格代碼

代碼和取消資格	項　目
1. 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： • 使用興奮劑或相關禁藥。 • 假冒其他選手。 • 試圖破壞比賽或排位的抽籤。 • 在同一個項目中參賽兩次。 • 在同一賽事不同隊伍裡參賽兩次。 • 故意妨礙他人路線使自己得利。 • 推擠或妨礙另一選手的協助者，以此阻礙他/她的行進。 • 接收身體上或物質上的外在幫助（而不是口頭或其他指示）。 • 違反比賽精神(如公平競賽代碼所述)	所有項目
3. 選手若因遲到未到檢錄區報到，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 決賽除外。	所有項目
5. 參與比賽的人蓄意破壞比賽場地、住宿地方或財物將被取消資格。	所有項目
6. 辱罵裁判會導致失去比賽資格。	所有項目
7. 選手或隊在比賽出發信號發出前，開始動作，將會被取消資格，沙灘奪旗除外，選手是直接淘汰。	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（或遭淘汰－沙灘奪旗）。	所有項目
10. 未從分配的位置或線上出發。	所有項目
11. 奪取或阻礙一個以上的棒子。如：躺在棒子上或蓋住棒子。	沙灘奪旗
12. 未能完成指定路線。	所有項目

第5章 模擬救生反應比賽

模擬救生反應賽可以在室內與室外游泳池或公開水域環境舉行，比賽也可以在無水環境進行。模擬救生反應賽（SERC）由 4 名救生員組成的團隊，模擬在未知的緊急情況下，由隊長指揮運用救生技能的積極性、判斷力、救生常識和能力，比賽限時 2 分鐘。

所有參賽團隊都應面對相同的情境，並由同一組裁判進行評判，以盡量確保參賽隊伍所有的假設情境都一致。模擬救生反應賽不分男子組或女子組，參賽團隊成員中男性或女性人數可自由搭配。

5.1 模擬救生反應的一般條件

(a) 各隊的領隊和選手應熟悉比賽賽程表及比賽規則及流程。

(b) 檢錄遲到的隊伍不得參賽。主辦單位未確定預賽場次，得在比賽前一天檢錄或於比賽當天的第一個項次檢錄。

(c) 由裁判長決定是否要進行預賽、半準決賽、準決賽或決賽，每個選出 4 隊的決賽場次(An A-Final)不得超過 28 個隊伍參加。

(d) 如有進行預賽，則由積分最高的 16 個隊伍進入決賽。如在不同的「場地」中進行預賽（即由不同的裁判在不同的區域進行），則每個比賽「場地」中的前幾隊將晉級決賽（如若有四個場地用於預賽，則每個場地中的前四名隊伍將會進入決賽），當出現平分時，平分的隊伍應全部晉級決賽。在檢錄截止前，如有隊伍退出決賽，由退出隊伍相同場地中，依積分排序遞補該隊的出賽位序，且最多只能遞補四隊。出賽順序直接補入退出隊伍的位序，不再重新編排。

(e) 參賽隊伍的出賽順序由裁判長批准的抽籤方式決定。

(f) 在禁區內提供說明模擬情境的書面資料應為英文版本，每隊可額外隨行一名翻譯人員進入禁區，並隨隊伍留在禁區內。

註：主辦單位應提供充足的口語或書面翻譯時間。

(g) 選手應在比賽開始前的指定時間到達禁區，比賽開始時尚未到達禁區的隊伍將被取消參賽資格（DQ3）。

(h) 選手應謹慎對待和處理溺者，不必要和不適當的言語及肢體傷害將受到處罰或取消資格（DQ10）。

(i) 選手可以戴矯正眼鏡，如眼鏡和隱形眼鏡。遺失眼鏡不應成為抗議或申訴的理由。不得使用有度數的泳鏡或面鏡。

(j) 在不影響比賽公平且經裁判長審酌同意的情況下，可使用預防性的、含藥物的、有治療性的或肌內效型的貼布。

(k) 隊員應配戴國家隊或俱樂部的帽子，如在裁判可辨認選手正確完成比賽的情況下，則比賽期間帽子掉落不會被取消資格。

(l) 比賽場地上不允許攜帶其他個人物品或器材（如手錶、電話或任何其他通訊設備、泳鏡、面鏡、蛙鞋），並可要求選手摘除可能對救援人員或溺者造成傷害的飾品。

(m) 裁判的評分不得抗議。

5.1.1 安全和禁區

在比賽開始前和整個比賽過程中，參賽隊伍應隔離在無法看到及聽到比賽場地的受管制「禁區」內，所有場景、演員和設備在選手離開禁區前，都應處於保密狀態。

完成比賽的隊伍，可觀看後續隊伍的比賽過程。

在禁區的團隊，不得和禁區外的任何人交流，也不得使用任何通訊設備。

5.1.2 比賽開始

當確認各種不同類型的溺者就位後，以聲音信號通知工作人員由禁區一次帶領一個隊伍到池

邊。
在聽到開始信號，參賽隊伍進入比賽場地之前，演員應立即扮演他們模擬的情況；選手在聽到開始信號時，應在限時內以各種方式處置不同情況的溺者。

5.1.3 比賽場地：水域環境

SERC 水中(濕的)目的是展示救生員如何作為一個團隊，表現一些或全部在水域環境的緊急救生反應。濕的 SERC 可以在室內和室外游泳池或開放水域環境中進行。
除非另有通告，否則所有救生世界錦標賽 SERC 賽事均應在有水的環境。
模擬的水上緊急情況在比賽開始之前是未知的，並且應該使用以下一種或多種方法進行設計：
- 單個或多個相關溺者情況的混合。
- 一群溺者涉及與一個共同主題相關的多種情況，例如作為泳池派對、擁擠翻覆的小船、失踪人員或工作場所事故，等等。
- 包括其他有醫療或身體狀況的溺者和旁觀者需要緊急護理，例如昏迷、休克、受傷、心臟病發作或蜇傷或咬傷等
- 模擬緊急情況應盡可能真實（和安全）進行，並且不應該考驗選手的想像力。例如，如果情況需要燒傷溺者應該有火災、電線或化學品的模擬物品。

NB 使用帶電電線，或實際化學品或其他可能導致真正危險的物品不得供溺者或選手使用。
在情景中，情況可能會發生變化（例如，有意識的溺者變為無意識）
前提是：
- 溺者身上的劃定標記反映了溺者身分的潛在變化。
- 發生變化的時間一致。
- 在整個比賽過程中，隊選手的任何變化都是一致的。

比賽場地應事先向所有隊伍明確界定。要有明確的指示場景區域的入口和出口點的位置（例如，哪個池側面可以使用）。
如果有可能存在的水或陸入口或出口點，應提前通知選手使用於或不使用。
除非另有通知，選手應假定比賽場地的條件是“發現的”。
當電子計時可用時，必須用倒時計時鐘供選手與觀眾看。

5.1.4 比賽場地：非水環境

非水環境（“乾”）SERC 的目的是展示救生員如何作為一個團隊在在非水環境中執行與緊急響應情況相關的部分或全部技能。
由於 SERC 的非水性質，此項目變更側重於急救技術而不是拯救受溺者（盡管可能需要一些動作作為一部分的情景，以確保溺者的安全）。
與有水的 SERC 一樣，乾的 SERC 緊急情況在開始之前是未知的狀況，並應使用以下一種或多種方法進行設計：
- 比賽將在適當的環境和地點進行。在靠近水的地方進行測試，應設置為確保選手不需要進入水中。

注意：需要評估/治療的溺者不會在水中。
- 單個或多個相關溺者情況的混合。
- 一群溺者涉及與一個共同主題相關的多種情況，例如如車輛事故、野餐或工作場所事故等。
- 包括其他有醫療或身體狀況的溺者和旁觀者需要緊急護理，例如昏迷、休克、受傷、心臟病發作或動物咬傷等。
- 多個主題的一群溺者。

模擬的緊急情況應盡可能真實（和安全）進行，並應不考驗選手的想像力。例如，如果情況需要燒傷溺者應該是火災、電線或化學品的模擬證據。
NB 使用帶電電線，或實際化學品或其他可能導致真正危險的證據不得供溺者或選手使用。
角色扮演可能會演變（例如，有意識的溺者變得無意識）場景提供：

・溺者身上的劃定標記反映了身分的潛在變化。
・發生變化的時間一致。
・在整個比賽過程中，每個選手的任何變化都是一致的。

5.1.6 者、假人和旁觀者

扮演不同溺者的演員應表現出所需協助的問題處，其類型可能包含假扮不會游泳的人、游泳能力不佳的泳者、受傷的泳者和失去意識的溺者。此外，選手可能會面對扮演「溺者」的假人或其他旁觀者和泳客。

可設定模擬情境在過程中，會出現變化（如有意識的溺者變得無意識），並且要明確反應出變化，在情境改變期間仍繼續計時，並且在整場比賽對所有選手的變化都需相同。

如溺者的類型要用符號表示（如：額頭上的紅/黑叉表示失去知覺），則應在比賽前告知選手。選手應將假人視為無呼吸，無脈搏的溺者。

註：

1. 比賽中的旁觀者不會處於立即危險之中。
2. 對真人扮演的溺者，僅能操作模擬 CPR（不可以真的按壓）。

5.1.7 設備

選手可以使用比賽場地上所有的材料和器材，但不得將私人設備帶入比賽場地。

5.1.8 開始和計時

以聲響指示每場救生反應比賽的開始和結束。

5.2 救援原則

5.2.1 救生員與救生員的反應

模擬救生反應賽（SERC）的選手，將被視為一組在隊長指揮合作下，四位可獨自行動的救生員，和常見在受控制的水域環境中，接受良好團隊訓練一份子的救生員不同。救生員應準備好面對不可預期，有時候沒有適當裝備、預備方案或已建立流程的緊急情況，在這些情況下，救生員的人身安全是最重要的，並應在評分表上呈現。

(a) 選手運用以下基本救援步驟：
  (i) 認識問題
  (ii) 評估情況
  (iii) 計劃解決問題的行動方案
  (iv) 採取救援行動
  (v) 照顧溺者

(b) 評估情況時，選手應考慮：
  (i) 救援人員的能力
  (ii) 溺者人數
  (iii) 溺者的位置
  (iv) 溺者的狀況（如：不會游泳，游泳能力較弱的人）
  (v) 可用的救援物資（設備）
  (vi) 現場狀況（如：水深，入水和上岸點）

(c) 選手根據其評估，計劃可能的行動方案：
  (i) 尋求協助者
  (ii) 組織援助
  (iii) 通知協助者
  (iv) 收集任何適當的輔助工具或器材
  (v) 執行必要的救援

(d) 計劃應建立對情勢的控制，並以盡可能挽救更多的生命為目標。多溺者救援的調度可顯示救者 作的選擇。

(e) 簡而言之，救援人員應按以下方式處理：
  (i) 動用所有可用人員
  (ii) 確保即將陷入危險溺者的安全
  (i) 恢復並對需要的溺者持續施行復甦術

(f) 可用人員包括有自救能力的人。即將面臨危險的人，可能包括不會游泳者，和受傷的游泳者。需要持續照護的人，包括無意識、無呼吸或疑似脊椎受傷的溺者。

(g) 制定適當的計劃後，應立即將其付諸行動。選手應對情況的變化保持警覺，並調整其行動計劃以應對變化。

(h) 進行救援時，選手必須記住：
  - 從最安全的位置進行救援
  - 救援原則的調整
  - 謹慎接近溺者
  - 避免與有意識的溺者直接接觸

(i) 如不可避免要下水，選手應在不危及自己生命安全的情況下，選擇最有效率的方法。

(j) 選手應向裁判清楚地表明其意圖和行為，是很重要的。

5.3 評審和評分

評分表應由一名裁判評分整個情況，其他裁判則負責評審個別溺者的處理情形。建議每位溺者配置一名裁判。

在比賽開始之前，應向裁判員介紹設定的情境、評分程序和評分優先等級。

裁判應分配給一個溺者或一組溺者，並在整個比賽過程中評估場景中該部分的所有團隊。

5.3.1 評分系統

比賽中，當選手展現出適當但非預期的救援反應時，裁判得依據自己的專業評斷來評分。在評分時，裁判考慮以下因素：

(a) 溺者類型
(b) 溺者的危險程度
(c) 可用的設備
(d) 評估速度
(e) 優先次序的判斷
(f) 行動/任務的品質
(g) 溺者的照顧情形

盡快清楚的辨識溺者的問題是成功贏得比賽的重要第一步。能否成功辨識溺者的問題，則與溺者發生意外的擬真程度和演出的水準密切相關。

應以選手對溺者施救優先順序評估的正確性加以評分。

選手對哪些溺者優先的評估，將取決於緊急情況的性質。對於水中的溺者，選手應遵循以下優先次序，確定首先要幫助的對象：

(a) 游泳能力不佳的泳者和其他可行動的人。
(b) 即將陷入危險的溺者：不會游泳者和受傷的游泳者。
(c) 需要持續救護的溺者：無意識，無呼吸，疑似頸椎受傷的溺者。

可對場景的特定方面進行加權，對需要更高等級的技巧和判斷力的救援表現給予高分。

請參閱本節的評分表範例。這些分數表僅是參考範例。每一場比賽場景、評分和加權的不同，都應針對該場比賽設計專屬的評分表。

另外，請查閱 SERC 在 www.ilsf.org 發布的《教練、選手、裁判和工作人員手冊》。

5.3.2 取消資格

除第 2 章中的一般規則和 5.2 中的模擬救生反應賽的一般條件外，下列行為將被取消比賽資格：

(a) 接受外部幫助，指導或建議（DQ7）。
(b) 將電子設備帶入管制區（DQ8）。
(c) 使用非由比賽單位提供的設備（DQ9）。
(d) 言語和肢體上傷害溺者，將受到處罰或取消資格（DQ10）。

SERC 的取消資格代碼

代碼和取消資格	項　目
1. 1.未按照項目描述或一般規則完成項目。	所有項目
2. 如選手或團隊有下列影響競賽公平的情形將被取消資格： • 使用禁藥或與禁藥有關的違規行為。 • 冒充其他選手。 • 試圖破壞比賽或排位抽籤。 • 在同一項個人賽事中參賽兩次。 • 在同一項目中以不同的團隊進行兩次比賽。 • 故意干擾賽程以取得優勢。 • 爭吵或妨礙其他選手比賽，造成其比賽過程的阻礙。 • 使用場地以外的肢體或器材協助（言語或其他指示除外）違反比賽精神（如公平比賽代碼中所述）。	所有項目
3. 如選手檢錄遲到，則不允許其參加比賽。	所有項目
4. 除 A 或 B 分組決賽外，選手或團隊於比賽開始前缺席，將被取消比賽資格。	所有項目
5. 故意損害比賽場地、休息區或他人財產，參與破壞的選手將喪失參賽資格。	所有項目
6. 辱罵工作人員將取消比賽資格。	SERC
7. 接受外部幫助，指導或建議。	SERC
8. 將電信設備帶入管制區。	SERC
9. 使用非比賽單位提供的設備。	SERC
10. 言語和肢體上傷害溺者，將受到處罰或取消資格。	SERC

SERC：裁判長評分表範例－總體

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

場景說明：你們早上來到當地的游泳池放鬆一下，並且注意到水中有些人遇到了麻煩。救生員不在場，也沒有看到其他工作人員。該場景只有一個指定的進出點。如你救溺或使溺者上岸，必須在此入口進入的區域內進行。如使用其他區域，則不會得分。

裁判注意事項：你已瞭解模擬救生反應賽（SERC）的概況，並評估了團隊的整體效率。你要特別對團隊負責人，對團隊的調度進行評分－評估優先等級和團隊成員的派遣/指導以處置傷亡人員。您還將對隊長與團隊以及團隊成員之間的溝通情形進行評分，這可能包括有關溺者狀況及需要何種幫助的訊息。

您的評分**必須**考慮：

- 領導者由於投入或參與而疏於管制，以致對整體管制疏忽的程度。**勿對隊長的救援行動評分，**這部分將分配給該溺者的另一名裁判評分。
- 是否對外尋求幫助。**注意：**在此情況下，任何被派去尋求幫助的人都不得回到比賽場地。

評　　分	10 分
評定 緊急情況評估 隊長是否協調團隊，並指導正確的救援順序？ 持續評估/重新評估	
控制 場景區域的管制和安全 隊長在整個場景保持控制 持續評估/重新評估	
溝通 隊長與團隊間及團隊成員與溺者之間的溝通和回饋 對溺者和團隊提出有效詢問/清晰指示	
搜索 有效搜索場景區域 識別和定位溺者	
團隊合作 提供適當訊息的團隊合作，尋求協助（需要緊急處置） 識別並保護所有溺者 有效請旁觀者/溺者配合	
粗暴對待溺者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

SERC：裁判評分表－不會游泳者

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

溺者：不會游泳的溺者試圖靠近池邊。

溺者正在水面掙扎，並因無法到達池邊開始驚慌。如有東西在溺者伸手可及的範圍內，他/她能主動抓住。但是，如試圖徒手接觸溺者，他/她將掙扎並試圖抓住救援者（溺者將不會轉過身來）。溺者需要幫助才能上岸，上岸時將使他筋疲力盡。溺者獨自一人在游泳池。

裁判注意事項：

不會游泳的人正處於立即性的危險，這是應優先救援的。溺者將試圖抓住任何沒有輔助物品而直接接近他/她的救者。如救者徒手救援，則救援行動將**不給分**。溺者應以安全和有效率的方式，送回池邊確保溺者安全。上岸時應格外小心。溺者將回答提出的問題，但不會主動提供信息。溺者受到驚嚇，所以不會離開該區去求救（聯繫急救單位）。

評　　分	10 分
溺者識別/接近 識別不會游泳者（高優先順序），達到溺者的速度 救者安全的接近溺者	
救援 救援時格外小心 有效救援，採用物援（如徒手救援，此部分不給分）	
控制溺者 清楚有效的詢問和安慰 在返回岸邊期間安慰溺者	
上岸 照顧溺者，保護頭部 救者以適當的方式及力量帶溺者上岸	
當下和後續對溺者的照顧 遠離池邊的安全位置；盡可能的保暖和防護；注意安全性；持續安慰並照顧溺者	
粗暴對待溺者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

SERC：裁判評分表－游泳能力欠佳者

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

溺者：合作的游泳能力欠佳者，正和朋友在玩水（正在和朋友玩而游泳能力不佳且不聽勸告的泳者）。

溺者是一位游泳能力不佳的泳者，在與朋友戲水後努力掙扎想回到岸邊。他/她在呼喊他的其他朋友注意他/她，但是他/她不確定他們在哪裡。他/她可以接受幫助，也可以在沒有幫助的情況下上岸。如企圖執行徒手帶人，他/她將掙扎並抵抗；他/她急著呼叫朋友們回到岸邊；他/她能在沒有幫助下自行上岸。他/她能提供協助或聯絡急救單位，並全程保持合作(除非企圖執行徒手帶人，之後會恢復合作)。

裁判注意事項：

游泳能力欠佳者需要盡快使其到安全的地方，在受到觀察的狀況下，可以和他/她交談或示意他/她回到岸邊。如使用徒手救援接觸到他/她的時候，他/她會掙扎，應被評定為低分。

評　　分	10 分
溺者辨識/接近 辨識到他/她是游泳能力欠佳者和最優先救援對象救援人員安全的接近	
救援 明確指示以鼓勵對方回到岸邊；借助物品進行救援（徒手救援只給低分－本部分最高 5 分） 隨時注意對方在水中的狀況；可提供對方進一步的指示/說明	
對溺者的控制和協助 有效的溝通/指導；請對方協助保持其他溺者溫暖/安全（尤其是他的朋友）	
上岸 確保安全並上岸 救者以適當的方式及力量帶溺者上岸	
當下和後續對溺者的照顧 遠離池邊的安全位置；盡可能的保暖和防護；注意安全性；持續安慰並照顧溺者	
粗暴對待溺者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

SERC：裁判評分表－無意識/無呼吸的溺者

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

溺者：兒童（假人）失去知覺，沒有呼吸
這名兒童原先和朋友一起戲水，現在在游泳池的底部。

裁判注意事項：
該溺者是救援順序排序較低的等級，救援人員應盡快處理完成高優先排序的傷患，以爭取人手處理這種需要持續照顧的溺者。
應盡早執行 CPR，你的評分應反應出模擬心肺復甦術的效率和有效性（而不是根據你所屬國家/地區的教學/標準進行評量（應該是指：不必依據裁判自己國內教導的動作及標準評分）。

評　　分	10 分
被害人識別/方法 辨識傷患	
救援 救援速度（考慮救援優先等級） 回到岸邊速度	
控制溺者 正確而且有效的方式	
上岸 小心地對待溺者，並將溺者帶上岸	
當下和後續對溺者的照顧 正確有效的心肺復甦術，有助於溺者恢復 遠離池邊的安全位置，盡可能的保暖和防護；注意安全性；持續安慰並照顧溺者	
粗暴對待溺者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

SERC：裁判評分表－受傷的溺者

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

溺者：肩膀受傷並有意識的溺者
掉入水中導致肩膀受傷，溺者很冷靜。

裁判注意事項：
這是需要援助優先排序中度等級的溺者。救者應使用輔助物品。溺者可以抓住輔助物品，但需要協助才能上岸。這名溺者離開水中上岸時，要注意肩膀的傷勢，他/她無法合作，所以不能提供協助或聯繫急救單位。

評　　分	10 分
溺者識別/接近 辨識到他/她是一名受傷的游泳者，並且是中度優先等級的溺者 救者安全的接近	
救援 明確指示鼓勵溺者回到岸邊 進行非徒手救援（徒手救援只給低分－本部分最高 5 分） 隨時注意對方在水中的狀況；可提供對方進一步的指示/說明	
控制溺者 有效的溝通/指示 整個救援過程中重複確認對溺者的控制	
上岸 小心將溺者移出水中，並注意肩膀傷勢 確保安全並上岸（在水中時進行監視；可能需要進一步的指導/說明） 根據救援人員的體型和力量，以適當方式上岸	
當下和後續對溺者的照顧 正確有效的心肺復甦術，有助於溺者恢復遠離池邊的安全位置；盡可能的保暖和防護；注意安全性；持續安慰並照顧溺者	
粗暴對待溺者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

SERC：裁判評分表－旁觀者

抽籤編號：_____團隊名稱：_____裁判姓名：_____

旁觀者：成年人

成人將提供協助或聯繫急救單位，且在整個過程中保持合作，並在有指示的情況下，會依照指示行動並提供協助。

裁判注意事項：

這名旁觀者是優先排序較高的人，此人同時目擊整個過程。在有指示的情況下，可以提供協助、急救治療及提供有關溺者狀況的信息。

評　　分	10 分
辨識/接近溺者 辨認出他們是可以合作的旁觀者。	
評估相關信息 向旁觀者提問以評估有關場景的訊息（對於未給旁觀者指示的分數較低－本部分最多 5 分數）。	
提供指示和說明 救者提供指示或說明以協助救援情況，如：協助移動、安慰溺者，向急救單位求援。	
監控旁觀者的行為 定期檢查以確保該名旁觀者，在整個救援過程中都遵循救者的指示。	
給予持續的鼓勵 對該名旁觀者執行的行動給予回饋，以鼓勵他們協助溺者	
粗暴對待旁觀者－**扣分**	
總　　計	

評分說明（由裁判增減 0.5）：

完美 10	非常好 7.5～9.5	滿意 5.0～7.0	弱 2.5～4.5	差 0～2.0
可對場景的特定方面進行加權，對需要高等級技巧和判斷力的救援表現，給予高分。				

第6章 破浪船

6.1 破浪船比賽的一般條件

團隊管理人員和選手有責任熟悉比賽日程以及管理破浪船賽事的規則和程序。

(a) 破浪船是由五名選手組成，其中四名是划槳手，第五名舵手，以舵槳控制船隻。每場比賽必須由所有五名選手一起開始。

注意：有關破浪船的詳細信息，請參閱 ILS 規範。

舵手：經籌委會批准，非團隊成員的熟練舵手可以作為正在發展破浪船比賽的國家救生組織的俱樂部的舵手，前提是舵手是當前 ILS 正式會員組織的成員，並且以某種身分參加比賽。

破浪船比賽分男女組別進行。划槳手可以參加多個類別的比賽，但以下情況除外：

- 任何划槳手或個人不得同時參加公開賽和預備賽級別的比賽。
- 19 歲或 23 歲的划槳手或個人可以在他們的年齡組中參加公開賽或預備隊比賽，但不能同時參加。
- 舵手可以參加任何類別的舵手，包括男性和女性類別，不分性別和年齡。但是，除了"舵手"（上）中的注意事項外，舵手只能在一個類別中比賽一次，無論是舵手還是划船。
- 舵手可以舵手身分參加多個壯年總年齡組的比賽，但無論是舵手還是划船，都只能在特定類別中比賽一次。
- 破浪壯年賽將分為男性和女性，分為八個總年齡組：120 歲或以上；140 歲以上；160 歲以上；180 歲以上；200 歲以上；220 歲以上；240 歲或以上；和 260 年或更長時間。年齡組使用划槳手中四名選手的年齡總和計算，不包括舵手。
- 一名壯年賽選手只能作為破浪船選手參加一個壯年賽年齡組的比賽，但也可以作為舵手選手參加多個壯年賽年齡組比賽
- 舵手不必是壯年賽選手，但必須精通操舵。就參加男性和女性項目而言，舵手被認為是性別中立的。
- 壯年賽選手可以在一個壯年賽年齡組中作為破浪船選手參加公開賽或預備賽級別的比賽。
- 如果任何划槳手身體不適，經總裁判長批准，他或她可以被替換，前提是選手符合團隊替換的要求和任何特殊的參賽條件。
- 如果 19 歲或 23 歲選手在由混合年齡組組成的較大年齡組中划船，如果他們自己的個人年齡組被暫停或取消，他們可以繼續在該較大年齡組中划船。但是，完全由停賽或取消年齡或性別組的破浪船選手組成的划槳手不得參加比賽。

(b) 如果划槳手向檢錄區報到遲到，則可能不允許他們在比賽中開始

(c) 比賽開始時缺席的划槳手將被取消比賽資格。

(d) 划槳手和裁判在不比賽或裁判時必須離開指定的比賽區域。

(e) 除非特別規定，不得在比賽中使用人工推進器裝置。

(f) 錄影機可以安裝在破浪船上，只要此類設備符合第 8 章"設施和設備標準以及檢驗程序"中規定的要求。除舵手外，從比賽開始到結束，選手不得佩戴錄影機或以其他方式將錄影機連接到選手身上。

舵手可以在他或她的頭盔上佩戴錄影機，前提是錄影機安裝在設備製造商提供或推薦的安裝底座和繫上帶。

(g) 划槳手應按照 2.10 比賽服裝著裝。但是，在條件允許的情況下，舵手可能會穿著不同風格的服裝。划槳手可以穿著漂浮背心。

(h) 比賽期間，所有划槳手和划槳手必須佩戴經批准的水上頭盔（例如，EN1385 認證或同等級別的頭盔），除非競賽委員會或裁判長因有利條件而發出豁免。

(i) 如果比賽過程中情況發生變化，裁判長可以推翻最初和隨後關於是否佩戴經批准的水上頭盔的決定，並要求所有划槳手和划槳手在比賽中必須佩戴經批准的水上頭盔。

(j) 決定是否佩戴經批准的水上頭盔是可選的，這取決於確定可接受的低風險水平的書面風險評估。

(k) 1 m 的波浪高被認為是最大閾值，其中可以考慮佩戴經批准的水上頭盔。波浪高度只是評估破浪危害的一個考慮因素（其他例子可能包括：嚴重的海岸斷裂、沿岸漂移、較短的波浪週期、風強度和風向）。頭盔應以團隊顏色和設計呈現。

(l) 安全固定在下巴下的頭盔（或俱樂部泳帽，如果不需要佩戴經批准的水上頭盔），必須在開始時戴在選手的頭上。如果賽事開始後頭盔或帽子丟失，參賽隊將不會被取消資格，前提是裁判可以確定隊員正確完成了路線。

(m) 應任命至少三名合格且經驗豐富的破浪船代表組成的划艇小組與比賽裁判討論划船條件並代表選手。籌委會應認可划船小組成員參加比賽。划槳手小組應作為選手和裁判之間的溝通橋樑，並按照以下準則行事：

- 划槳手小組的代表應就與比賽進行有關的所有事項直接與裁判長聯絡。
- 划槳手小組將協助評估危險，並向裁判長提供有關特定賽事安全注意事項的建議，包括在可接受的低風險水平的情況下佩戴頭盔的建議（見上文（g））。

注意：如果比賽過程中情況發生變化，裁判長可以撤銷最初決定是否佩戴經批准的水上頭盔，並要求所有划槳手和舵手在比賽中必須佩戴經批准的水上頭盔。

- 破浪船選手小組可以在比賽開始前協助裁判設置比賽路線。
- 有關破浪船比賽的抗議應根據 ILS 比賽規則手冊和任何後續公告和參賽條件進行處理。
- 划槳手小組代表應遵守籌委會、總裁判長和/或申訴委員會的任何決定。

6.1.1 通行條件的運氣

如果項目是由普遍情況引起的，則不接受任何抗議或申訴（參見 2.7 普遍情況的運氣）。

6.1.2 比賽區域

比賽區域可以定義為被一條線或圍欄包圍的海灘部分，或者從一條線或圍欄的末端直接到水面的部分，或者裁判長指定的其他指定區域。

6.2 路線

該路線應在圖表中詳細說明。

船用折返浮標和終點浮標應採用獨特的顏色。

根據當時的海浪情況，折返浮標應設置在距低潮標記處膝深水底至少 350 m 的划船距離處，並應設置在這樣的位置，使船隻可以通過往返於各自折返浮標的直線航線。

應設置折返浮標，以提供盡可能公平的路線，並使所有划槳手的划船距離相同，無論他們被分配到那個位置。

由裁判長決定在回程中使用的終點浮標應為：

- 設置在休息區向海一側的折返浮標以及折返浮標的近海處。
- 按照裁判長或區裁判的指示進行協調。

終點線應是兩條橙色和藍色對角線旗（或裁判長決定的其他顏色）之間的視線，桿子上的桿子位置相距足夠遠，以與鋪設的浮標數量相對應（見圖）和讓所有的船都能漂浮起來。

在某些情況下，將使用錄影終點線。在這些情況下，終點線將是錄影機之間的視線，但比賽區域仍將標有旗幟或桿子。當視頻被用作終點線時，破浪船裁判將通知選手。

作為上述選擇的替代方案，還可以選擇啟動和岸上啟動與海上啟動的任意組合。

可以在每個水道的海灘上放置與船隻浮標顏色相應的大型高架船隻位置標記，以幫助返回其泳道內的海灘。

當無法為所有位置提供公平的賽道時，裁判長可酌情減少每場比賽（包括決賽）的乘員人數，以提高比賽的公平性。
如果明顯的折返浮標與海灘不平行，因此對所有划槳手不公平，裁判長可以立即調整浮標。

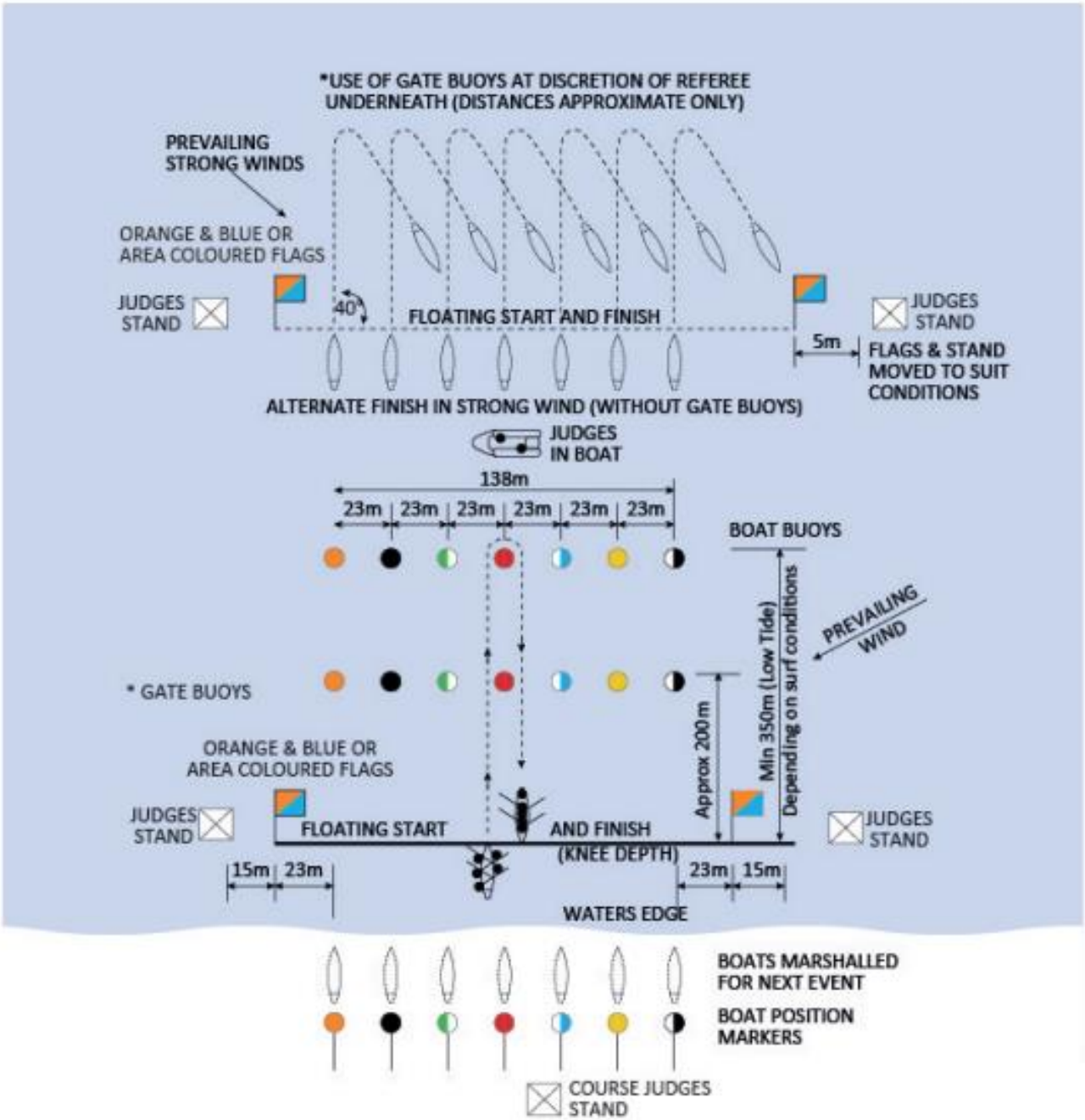


圖 33 破浪船比賽
（大約距離）
注：海灘設置相對於定位浮標的大小可能會根據破浪條件進行調整。
裁判在船上的位置將根據條件並確保始終暢通無阻的視野。

6.3 預備出發

(a) 對於每場比賽，划槳手應被編組到他們在靠近水邊的海灘上分配的位置，並且船隻裝備齊全（包括救援浮標）。

(b) 在適當的海上出發開始，檢查發令員應指示划槳手漂浮並將他們的船隻保持在相距約 23 m 的分配位置，以準備比賽開始。

(c) 出發可海上或岸上，由裁判長決定。當使用岸上出發時，與浮標顏色相對應的彩色標記將排列在海灘上，距離水邊約 10 m。每名划槳手中的一名划槳手應在分配的標記後面排隊，準備比賽開始。其餘四名划槳手應將船在水中或水邊。在陸上啟動的情況下可以允許操作員，但他們不得干擾任何其他划槳手或提供任何會增加他們正在操作的船隻速度的幫助

(d) 舵手：舵手不應被視為選手，但應被要求：
- 與划槳手成為同一俱樂部的成員並註冊參加比賽。經總裁判長批准，非參賽隊員可擔任舵手，但須以某種身分參加比賽。
- 戴上比賽帽（或頭盔，如果他們被認為必須參加比賽）。
- 如果入水超過膝蓋深度，請按照比賽組織者的要求穿上獨特的高能見度背心。
- 遵守裁判的所有指示。
- 盡一切努力確保他們或他們正在處理的設備不會妨礙其他選手（否則划槳手和操作員都可能被取消資格）。
- 按照相關裁判的指示操作船隻和/或槳。

(e) 當隊員排好隊並準備比賽時，發令員應高舉旗幟。根據清晰的判斷，划槳手可以將他們的船從線路上拉回來，如果他們願意的話，前提是船在開始時是靜止的。如果工作人員無視檢查啟動器或啟動器的指示，他們可能會被取消資格。

(f) 檢查發令員升起一面旗幟，向發令員發出信號，表示機組已準備好比賽。發令員應該在海灘上大約中場的較高位置。

(g) 如果組員在開始前有問題，舵手可以舉起手臂以表明組員沒有準備好比賽，於是檢查發令員可以降低他或她的旗子，發令員可以放下槍。一旦問題得到糾正，啟動過程可能會重新開始。無視檢查啟動器進一步指示的划槳手可能會被取消資格。

6.4 開始

發令員應盡一切努力確保所有划槳手都能獲得公平、公平的出發。然而，划槳手“破浪船”的決定最終是舵手的責任。工作人員可能不會抗議。

如果裁判長、發令員或檢查發令員對所有隊員的出發不公平，則應以第二槍或哨聲的方式召回比賽。

在陸上出發，當發出啟動信號時，划槳手會跑向船。當划槳手明顯接觸到船體（不是槳）時，划槳手可以登船並開始划船。選手未能在划槳手登船前明顯地與船隻接觸可能會導致取消資格。

6.5 出海航程

(a) 在開始信號時，船應划出海。舵手應努力將航向折返他們分配的折返浮標。如果其他划槳手因此受到阻礙或處於不利地位，則未能將直線航向折返其分配的折返浮標可能會導致處罰或取消資格。

(b) 在出海航程中，如果船隻被淹沒並傾覆，划槳手可以右傾並清空船隻並繼續比賽。為此，划槳手可能需要將船返回岸邊。如果規定了時間限制，並且很明顯重新開始的隊員不能在允許的時間內完成比賽，裁判長應該讓隊員退出比賽，以防止項目延誤。

(c) 在出海航程中，丟失或損壞的船隻和/或裝備（例如槳、船槳等）可由其他俱樂部會員更換。俱樂部會員可以將替換的船隻和裝備放置在水邊由划槳手收集，並移除損壞或丟失

的設備，以確保不會對其他參賽划槳手造成干擾。

(d) 任何俱樂部的任何成員或被授權進入比賽區域的裁判可以協助從比賽區域移除損壞或丟失的船隻和/或裝備，以協助維持安全比賽。

(e) 非划槳手不得找回丟失的船隻和/或裝備並將其放置在出發線上供划槳手在比賽期間重新使用。

替換裝備可以帶入比賽場地，並按照裁判長或相關裁判的指示放置在出發線附近。

(f) 如果划槳手在沿直線折返他們分配的折返浮標時擱淺，裁判長可以暫停比賽並重新進行該特定賽段的比賽，或將划槳手置於另一組賽段或另一輪比賽中。

6.6 折返

折返通常是從左到右（即逆時針或右手進入）。但是，在適當考慮該輪比賽時適用的海況後，裁判長可能會自行決定更改。必須通知所有划槳手從“從左到右”更改為“從右到左”的決定。未能按正確方向折返將導致取消資格。

折返時應充分考慮其他參賽划槳手。折返時應盡可能緊接，以免妨礙其他划槳手。這適用於接近和離開折返浮標時（見圖）。妨礙其他划槳手可能會導致處罰或取消資格。

6.7 回程

(a) 完成折返後，划槳手應盡一切努力以直線航向終點線。如果其他參賽划槳手因此類行為受到阻礙或處於不利地位，則不這樣做可能會導致處罰或取消資格。

(b) 乘浪的船隻必須避開前面的船隻，並可以超越任何一側的其他船隻。如果其他划槳手受到此類行為的阻礙，不遵守可能會導致處罰或取消資格。

(c) 如果划槳手在完成折返後、在過終點線之前翻船（或在完成的情況下，賽跑完成了路線），划槳手在確保所有划槳手的安全後可以繼續比賽誰在翻滾時繞過了船上的浮標。

- 這將由翻滾時在船上的所有划槳手證明，首先完成人數統計以確保每個成員都在水面並且安全，然後其中一名划槳手給 ILS“全體安全“ 信號。然後，划槳手可以按照本節“終點”部分所述繼續完成比賽。
- 只有在船上繞過浮標的划槳手才有資格協助完成比賽。

注：如果比賽中的一艘船導致另一艘船傾覆，裁判長將決定受影響的划槳手是否可以進入下一輪。但是，在這種情況下，決賽通常不會重新進行。

(d) 使用終點浮標時，隊員必須通過裁判長決定的指定終點。裁判長應告知划槳手浮球的用途。比賽期間進行的任何更改也應告知工作人員。未能回到正確的終點門將導致取消資格。如果其他划槳手未能正確通過其正確的終點門而導致其他划槳手無法通過他們的終點浮球，則由裁判長裁決。

(e) 如果回程中的船隻在接近終點線時因擱淺而停止，則該船隻應被視為已完成比賽。如果該船沒有裝滿水並且正在駛向終點線，則該船可能會被分配一個由終點裁判決定的名次。

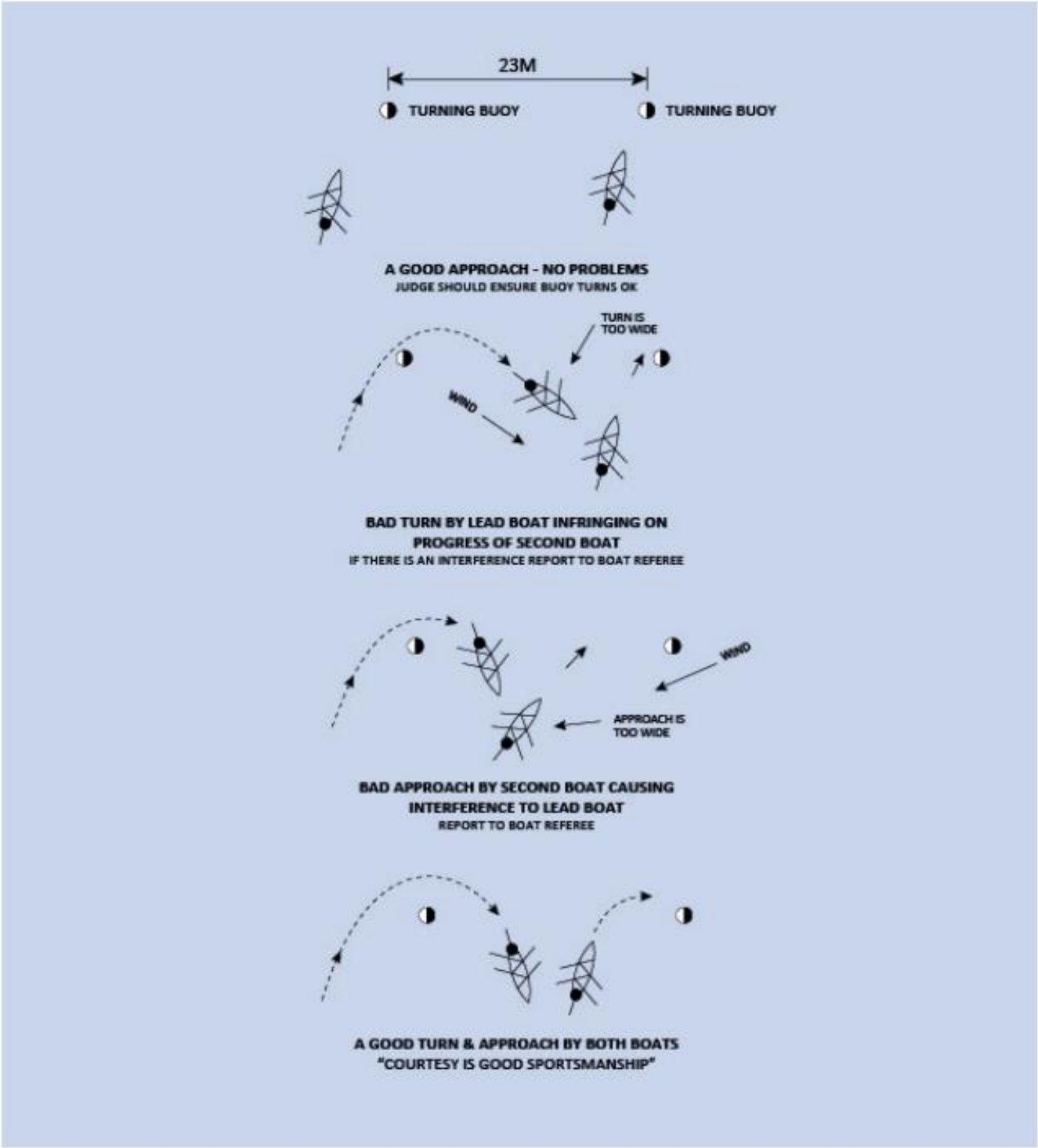


圖 34 破浪船在浮球處轉彎
一些典型情況

6.8 終點

(a) 當船體的任何部分在划槳手的控制下且裝備齊全穿過終點線並從終點旗之間的向海一側時，或當船擱淺時，應確定海上完成位置。划槳手可以收回越過終點線且不受控制和/或沒有適當裝備的船隻，然後再次正確越過終點線以記錄完賽成績。

注 1：“受控制”的定義是船隻處於直立位置，至少有 3 名划槳手與船隻接觸，並且船隻向終點線方向移動。

注 2：“裝備精良”以完成終點的定義是一艘船配備了救援浮標、至少三把划槳或兩把划槳和一個應在船內或划船閘中的划槳。

注 3：如果使用錄影機來協助評判過程，則可以修改判決（終點）線以適應此類技術的最佳使用，例如可以使用沒有標誌的剛性桿。然後可以將標準終點旗放置在剛性裁判線桿的岸邊，並盡可能靠近剛性裁判線桿。預計船隻將通過評判線並通過終點標誌以完成比賽。

(b) 當一名划槳手離開船隻並跑到他或她分配的位置標記並越線時，確定為陸上完成。划槳手可以在完成折返後的任何時間離開船隻，並且必須保持雙腳直立過線。

(c) 裁判長可以規定替代過線完成比賽。在這種情況下，划槳手按照描述離開船隻，然後需要在保持站立的同時觸摸划槳手的終點標記。

(d) 任何移動裁判台以妨礙裁判的船隻將被取消資格。一船致使另一船移開裁判台的，由裁判長裁決。

6.9 比賽形式

(a)ILS 可以在“淘汰賽”、“循環賽”、“其他”或多種競賽形式的組合中舉辦破浪船賽事。

(b)籌委會或總裁判長與破浪船專家組協商後，應在比賽開始前或每場艇賽第一輪比賽前決定比賽形式並相應地通知選手。

如果條件要求，並與破浪船小組協商，籌委會或裁判長可能會在比賽期間改變比賽形式。

(c)進行循環賽的標準型式在下文 6.10 中描述。

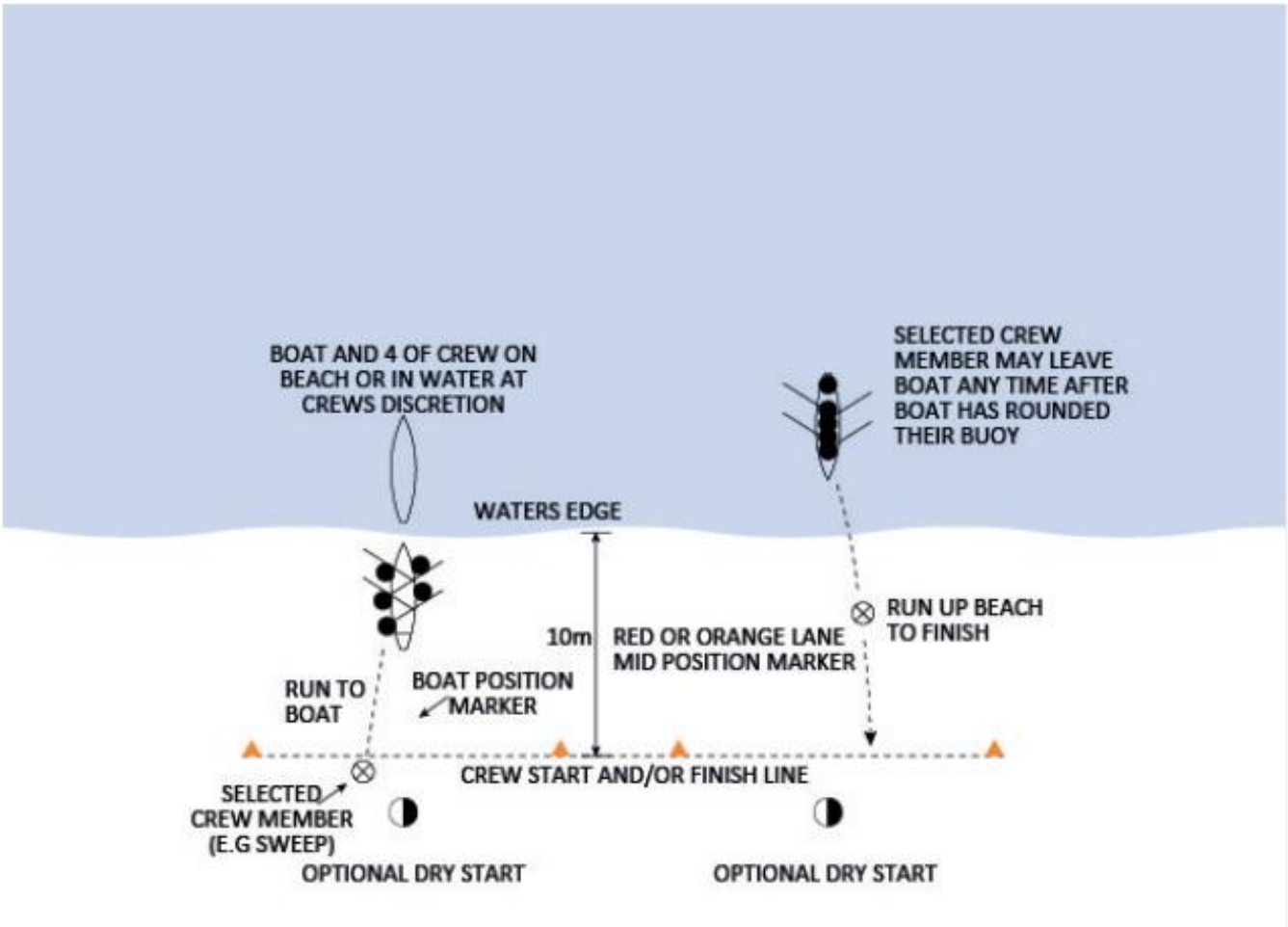


圖 35 破浪船比賽可選擇的開始和/或結束

6.10循環賽

海浪、海灘、天氣和時間限制問題在條件允許的情況下，“循環賽”比賽可以進行三輪比賽，以確定划船比賽后續幾輪比賽的資格賽。進入更多輪次和決賽將通過淘汰賽進行。詳細的條件不受抗議。

下一輪比賽的資格賽將根據循環賽中獲得的總分確定（除非被取消比賽資格）。循環賽每輪的可用積分如下：

- 第一名：10 分
- 第二名：9 分
- 第三名：8 分
- 第 4 名：7 分
- 第 5 名：6 分
- 第 6 名：5 分

如果在單輪循環賽中出現平局（平局），則應為所取得的名次分配相等的積分。例如，如果兩個船隊在一場比賽中獲得相同的第一名，他們將獲得 10 分，獲得第三名的船隊獲得 8 分。

如果需要倒計時來確定參賽隊伍進入比賽的淘汰賽，則適用以下程序：

- 循環賽的所有結果將在參與倒計時的工作人員之間進行比較。在任何單項循環賽中取得的最高名次應首先成為決定因素。然後將比較划槳手取得的第二高分。
- 如果所有三輪比賽的所有名次都比較後無法將隊員分開，則所有達到驟死的隊員將被允許在比賽中晉級。

在第一輪比賽開始前，裁判長應告知

淘汰賽或決賽（視情況而定）的預選賽數量。

如果划槳手因嚴重違紀行為（例如不公平競爭、濫用/不當行為或違反行為準則 - 如第 2 節所述）而在一輪中被取消資格，則他們將被取消資格並失去在該賽事中的所有地位。其他處罰也可能適用。

如果受到處罰，隊員可能會繼續參加某項賽事，或者被分配名次或積分（在循環賽中），或者在確定的一輪或賽事中被淘汰。

“處罰”被定義為因違反或違反競爭規則而導致的處罰或後果。處罰可能包括但不限於：

(a) 位置的分配或重新分配（以及循環賽中的積分）。在這種情況下，受害的划槳手可能會被分配或重新分配名額，因此如果他們有資格獲得積分，則可以允許他們繼續參加下一輪比賽。

(b) 在項目的循環賽中被淘汰（但允許繼續）。在這種情況下，在循環賽的特定輪次中，划槳手將獲得零分，如果划槳手有資格獲得積分，則可以允許他們繼續參加下一輪比賽。

(c) 完全取消比賽資格。

(d) 划槳手被允許繼續進入下一輪。

6.11處罰和取消資格

除了第 2 節中的一般規則和 4.1 至 4.3 中的海洋項目外，以下行為將導致取消資格： 未能完成定義和描述的路線 (DQ 11)。

破浪船項目取消資格代碼

代碼和取消資格	項目
1. 不按一般規則參賽。	所有項目
2. 如果選手、團隊或處理者被視為不公平競爭，則該選手或團隊可能會被取消資格。“不公平競爭”的例子包括： • 使用興奮劑或與禁藥有關的違規行為 • 冒充其他選手 • 試圖在項目或位置上擊敗對手或抽籤 • 同一個單項賽事中參加兩次比賽 • 在不同團隊的同一賽事中參加兩次比賽 • 故意陸上干擾路線以獲得優勢 • 推擠或阻礙另一名選手以阻礙他或她的前進 • 接受外界的物質或物質援助（口頭或其他指示除外）	所有項目
3. 如果選手遲到至檢錄區報到，則不允許他們參加比賽。	所有項目
4. 比賽開始時缺席的選手或團隊將被取消資格。	所有項目
5. 故意破壞場地、住宿場所或他人財產的項目，將取消參賽人員的參賽資格。	所有項目
6. 濫用裁判可能會導致取消比賽資格。	所有項目
7. 第一位選手或隊伍在出發信號發出前出發（即開始出發動作）將被取消資格。	所有項目
8. 未在合理時間內遵守發令員指揮的。	所有項目
9. 選手在發令員第一次指揮後，在比賽中以聲音或其他方式干擾他人，可能會被取消比賽資格。	所有項目
10. 從指定位置或水道以外的位置出發。	所有項目
11. 未能完成定義和描述的項目和/或路線。	所有項目

第7章 充氣式救生艇（IRB）競賽

充氣式 IRB（IRB）比賽的主要目標是：
增進 IRB 駕駛員及救者的技術（統稱：船員）。
為在救生巡邏任務和比賽中確實有安全表現，鼓勵隊員應正確使用器材及維護他們的 IRB 和引擎。
讓船員示範救生的技術及能力。
讓船員聚集討論與增進 IRB 的操作及技術。
透過需緊急救援的模擬情境，促進船員及溺者安全意識技巧。

7.1 賠償

所有 IRB 競賽參與者都承認並同意：

(a) 他們各自豁免，並將 ILS 和/或其 ILS 成員組織，從他們已經或可能曾經擁有的所有聲明中豁免，但對於此版本，這些聲明是由於其 ILS 和/或其 ILS 成員組織和/或成員身分引起的或與之相關的或參加任何 ILS 和/或其 ILS 會員組織授權或認可的競賽或活動，無論是根據本規則書或其他規定進行的。

(b) 他們各自對由於其 ILS 和/或其 ILS 會員組織的會員資格或與之相關的任何索賠而在法律允許的範圍內，對 ILS 和/或其 ILS 會員組織進行賠償並保持賠償和/或參與任何 ILS 和/或其 ILS 會員組織授權或認可的競賽或活動（無論是根據本規則書還是其他規定進行）。

(c) 在上述（a）和（b）段中，「索賠」一詞是指包括任何訴訟、程序、索賠、要求、損害、罰款、成本或費用，但無論如何產生，不包括就有權根據相關 ILS 和/或其 ILS 成員組織保險政策或根據 ILS 和/或其 ILS 成員組織章程或規定提出索賠的任何人的任何訴訟等。

(d) 制定本規則手冊中的規則，是為了確保有一個安全、公平的系統或框架，在該系統或框架中對救生競賽作規範和執行。

7.2 一般規則

除特定的比賽規則及程序，團隊管理者和選手須熟悉以下一般規則概要及海洋比賽第 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 IRB 比賽本身具危險性。選手須認知船艇比賽過程中有一定的危險，不只限於腿、脊椎和頸部的傷害、體力消耗，還包括與救生艇、溫度、氣候、水域狀況甚至溺水有相關。選手須清楚此比賽常有意外發生，可能導致受傷甚至死亡，參賽的所有成員須同意、知曉且了解該項比賽的危險性，且接受和承擔比賽本身的風險。

(b) 在開賽前和比賽過程中，裁判長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，裁判長須確認安全簡報的細節（請參閱 7.2.2）。

(c) 安全程序：水道裁判會監控並觀察所有駕駛、操作、安全性和技術。如該執行過程和技術被認為是不安全且具危險，或違反比賽規則和程序。水道裁判應報告裁判長，裁判長可立即判違反者犯規或侵權，進一步的懲罰或轉告知給紀律委員會處理。

(d) 器材安全：比賽的檢查人員及裁判要監察所有使用在比賽中的器材，且有權在賽中任何階段要求修理或撤換不安全或危險的器材。

(e) 頭盔：在所有比賽中，皆強制要求配戴認證的水上頭盔 （有 EN1385 認證或等質）。充氣式船艇救生比賽溺者在訓練或比賽中皆須戴上水上頭盔，請看第 2 章 10.1－泳帽及頭盔與第 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）。請看第 2 章 10.2 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 50m 的緩衝區會有標誌或旗幟，這些標誌與 IRB 訓練中，所使用的標誌是一樣的，最小面積尺寸為 1m×1m，旗幟內容須是英文及主辦單位的官方語言，如：
- **「注意—保持距離—動力 IRB 訓練」**
- **「注意—保持距離」**
- **「充氣式 IRB—救生比賽」**

(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，駕駛員應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，所有選手則須遵守其他禁藥的檢測。

7.2.2 充氣式救生艇賽前簡報

在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的危險。
(e) 安全搶救方案和應變搬遷計劃。
(f) 注意第 2 章第 3 節的比賽安全。

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，否則將面臨犯規、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比賽的選手，判定安全違反，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（即駕駛、船員、溺者），總裁判長在比賽中可能（不強制）發黃卡，意謂首次安全違反且判犯規。
(b) 選手若收到一次以上的安全違反警告，將在整場比賽所有項目被取消資格，總裁判長在比賽中可能（不強制）發紅卡，意謂安全違反且在整場比賽項目判犯規。
(c) 團隊若有一次違反安全，在該項目比賽將得零分。
(d) 技術犯規是團隊犯規，團隊在比賽中不合格，並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) 如技術犯規違反發生在決賽，團隊的積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犯規規範在本章最後。

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犯規之舉。

7.2.4 選手資格

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，並由他們的救生組織背書參賽，除此之外：

(a) 駕駛員：年齡最小為 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，駕駛員應持有國際救生總會中 IRB 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，並在有效期間。
(b) 船員：應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，並在有效期間。
(c) 溺者：應持有國際救生總會成員的救生資格和其他要求的證明，並在有效期間內。
(d) 協助者：在比賽當天，應要求：
- 持有國際救生總會中的救生資格和其他要求的證明，並在有效期間。
- 同一俱樂部或團隊成員，進入比賽又成為一組以能當船員進入比賽；有總裁判長的准許，非團隊成員可當協助者參與一些比賽。

- 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能見度高的背心（或合格的救生衣）。
- 遵守官方所有指示。
- 應確保自己及所持的器材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 比賽項目的限制及團隊替換

(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另一個團隊的團員或溺者；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。團隊替換只有在那個成員在進入比賽之前，沒有與其他團隊一起參加過此比賽。

(b) 除非賽事的特殊條件另有規定（如 IRB 國家團體救生世界錦標賽），否則 IRB 溺者在參加男性和女性 IRB 活動中均被視為性別中立。

7.2.6 器材規定、檢查及遵守

(a) 在 ILS 世界救生錦標賽中，主辦當局委員會應提供充氣式 IRB 賽的完整器材。而其他比賽中，主辦者會通知是否有提供充氣式 IRB 賽的所有器材或是選手能使用自己的器材。

(b) 比賽所用之充氣式救生艇和器材應遵守國際救生總會的規範，並受過檢查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八章－設備與器材標準及檢查程序。除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/她的頭盔上，攝影機應固定在安裝設備上，含帽帶或使用製造者推薦的安裝配件上。

7.2.7 賽道

(a) IRB 比賽的路線將在圖表中詳細列明，並由總裁判長的決定而設立。

(b) 比賽線道為沙灘上開始/結束的位置延伸到相對的轉折浮球。

(c) 賽道以「賽道標記」桿（通常為紅色或橙色）為界，該桿平行於起點/終點線，並距水邊約 10 m。這些桿子構成團隊和接力賽中的「接力線」。海灘位置標記放置在賽道的中心，並在接力線後約 5m 處。

注意：對於 IRB 團隊救援比賽，將桿子直接放在沙灘位置標記的後面，高 1.8m，以幫助確保正確的接力程序。另外，所有比賽都可以使用高 1.8m（大約）的海灘位置標記。

(d) 轉折浮球將依退潮線的狀況，被置於水深及膝至少 120m 的地方，並會將各種狀況列入考量，如：沙丘、洞及海流、浪的狀況、風向及安全因素。

(e) 救生比賽和團體救援比賽中的拉起溺者，浮球將被置於轉折浮球後大約 10m 的地方。

(f) 救援浮標項目比賽中的溺者，浮球將被置於轉折浮球後大約 25m 的地方。

7.2.8 賽道變化

(a) 水中出發：若裁判決定起點設在水中，起/終點線應設在從岸邊起算 10m 處；沙灘轉折標誌應設置在起/終點線 5m 朝岸處。

(b) 彎曲的沙灘出發：應安排妥當船員的位置，並應顧及到沙灘的自然彎曲程度和沙灘狀況。

(c) 水中終點：正常（如圖表）終點線是在沙灘處，並在船員分配的賽道標誌內，除非裁判決定在水中設終點。如是在水上結束比賽，一旦團隊的充氣式船艇的船身通過兩支旗幟/浮球所標出的終點線就算完成。

(d) 彎曲的沙灘終點：駕駛員被要求跑到起/終點線上，兩腳站定後在頭上高舉及揮動自己隊

伍的沙灘奪旗幟。

(e) 電動計時器的終點裝置：駕駛員到達終點時，應在起/終點線上觸動電動計時器裝置，並以兩腳站立姿勢代表比賽結束。

7.2.9 行政人員和裁判

(a) 救生艇賽可能會分開舉行或視為海浪比賽的一部分。因此，比賽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、手冊或該賽事及救生艇的相關公告。

(b) 要派其他裁判協助比賽的執行，除此之外，也要指派專家顧問（如：船體和引擎專家）協助比賽。

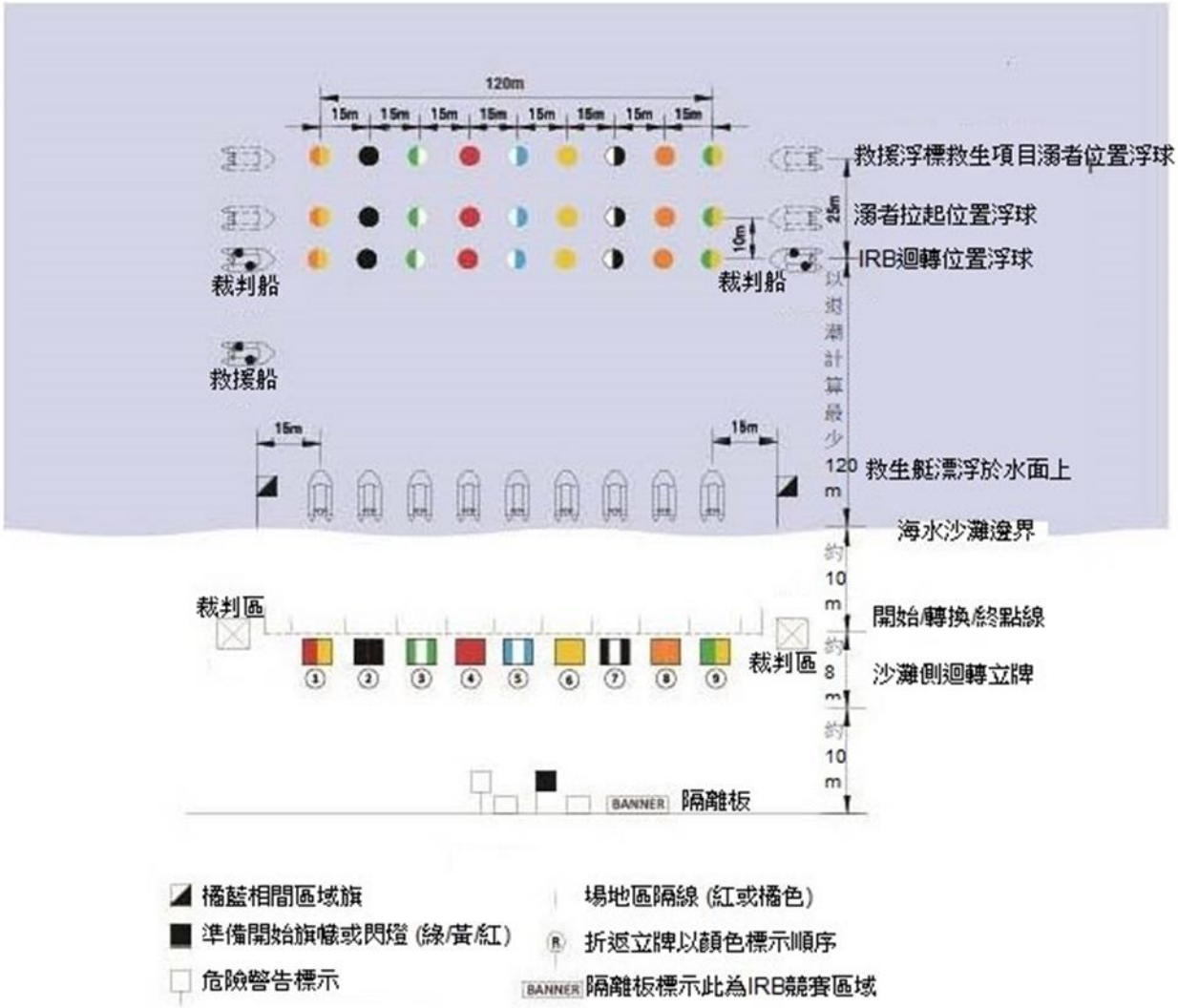


圖 36 典型的充氣式救生艇賽場地

大約距離，根據海浪條件來調節相對浮標位置的海灘設置。

7.3 7.3 流程

7.3.1 放置溺者

(a) 戴頭盔的溺者應由值班船（優先）或自己隊的人帶到海上，溺者應放在分配拉起溺者浮球的水中。在救援浮標救援項目，應將溺者置於分配的救援浮標溺者浮球處。

(b) 溺者可抓住浮球直到被拉上船。不允許溺者將浮球向任何方向移動，以獲得優勢。拉起溺者時，他們不得與浮球接觸，並將自己置在浮球朝海面的位置。

(c) 在集體救援和團隊比賽項目中，第二位溺者將在第一位溺者被拉起，且 IRB 通過並返回海灘後，再移至浮球的向海側。

7.3.2 7.3.2 比賽開始

(a) 選手在充氣式救生艇賽中，應穿戴頭盔及救生衣，駕駛員則利用衣服的顏色來辨認該隊指定的航線。

(b) 溺者應在檢錄區集合。檢錄應將分配的賽道通知各隊。其餘船員帶著 IRB 直接進入分配的賽道，準備出發。

(c) 船員可要求額外的時間，此舉為選擇性特許行為，由總裁判長決定團隊在比賽之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，且至多可延長 1 分鐘。

(d) 比賽出發過程應從「Take Your Mark」信號或命令開始，然後是「Set」的信號或命令，然後是「Go」的開始信號或命令。如出於任何原因，在任何命令之後，如發令員必須與選手交談，則應重新開始出發過程。

(e) 在發令員發出「Take Your Mark」信號時（通常是通過吹口哨或口頭命令），船員應將自己置於起跑線上，IRB 應進入水域，並在所需深度賽道。可以使用發令檢查員（一個或多個）來引導船員到他們的起始位置。協助人員協助 IRB 的定位。

(f) 最多可以有兩名協助員扶持 IRB，以協助在開始時就位。引擎可處於空檔或上檔狀態。當駕駛員或船員開始與船接觸時，只要船處於「正確的 IRB 起始位置」，扶持人員就可隨時移動 IRB（包括在啟動信號之前和之後）。

注意：

1. 「正確的 IRB 起始位置」定義為船是靜止的，船首垂直於波浪線，並完全在其賽道內，由協助員確定水深。
2. 如條件允許，裁判長可將協助員的數量增加到 4 個。
3. 駕駛員和船員應將其腳趾放在起跑/終點線上或後方，以使其準備開始比賽。如提供帶顏色的背心，則駕駛員應按照裁判的指示穿著。

(g) 發令員接著發出「Set」信號（通常是吹口哨）。船員可能會在哨聲發出之前（包括哨聲）要求額外的時間。如 IRB 設備在設定位置時及出發前被波浪損壞，則裁判長可自行決定允許在開始出發前，更換或快速修理設備，而不會浪費額外的時間。

7.3.3 出發

(a) 在發令員發出「Go」信號時（通常是用發令槍或喇叭），駕駛員和船員應越過起跑/終點線，並進入 IRB。休息應按照《海浪比賽手冊》第 2.19 條「比賽出發」規定進行裁決。

注意：發令員應盡一切努力使比賽公平出發，但在開始信號上「Go」的決定，取決於選手或團隊。如發令員或檢查發令員或裁判長沒有取消，則不得對出發提出抗議。

(b) 所使用的協助人員均應位於 IRB 的任一側，並應至少用一隻手握住或控制 IRB。聞出發信號後，協助人員不得與引擎或/油袋，燃料管線組件/或安全鏈的任何部分接觸。

(c) 允許扶持人員在包括啟動信號之後的任何時間移動 IRB，以幫助 IRB 進行水深定位及保持船首向海，並垂直於波浪線，但不得以其他方式將 IRB 旋轉到一定角度協助駕駛員和/或乘員進入 IRB。在駕駛員或船員開始與船明顯接觸時，IRB 應處於「正確的起始位置」，操作人員不得進一步移動船。

(d) 駕駛員和/或船員與 IRB 接觸後，協助者可自行決定繼續與船保持接觸，但在發動機推動 IRB 向前行駛之前，應放開接觸並安全移開。
(e) 駕駛員和船員應自行決定何時登上 IRB。
(f) 登上 IRB，駕駛員才能啟動引擎，船員必須與 IRB 接觸。在 IRB 比賽過程中，一旦發出啟動信號，就只允許駕駛員觸摸引擎的任何部分。
(g) 引擎可以空檔或上檔。如上檔用一隻手啟動，駕駛員應用另一隻手，保持對引擎油門手柄的控制。如使用雙手啟動，則引擎應處於空檔。

7.3.4 進出浮球

(a) 出海決定最終是駕駛員和船員的責任。
(b) 進入 IRB 後，駕駛員和船員應保持如下所述的「正常位置」。應以安全的方式完成此操作，並以腳套帶保持三個安全的接觸點。
(c) 正常駕駛位置定義為腳套帶中的左腳或右腳，左手握住駕駛員握把，右手握住發動機油門手柄，並坐在浮筒上。
(d) 正常的船員位置定義為：腳帶中的左腳（腳帶中的右腳是可選的），左手握住船首繩或救生員握把，右手握住內部浮筒（上船）手把或拋繩，並坐在浮筒上。
(e) 正常溺者位置被定義為，位於 IRB 內部，並至少用一隻手抓住浮筒拋繩。
注意：雖然不會取消資格，但不鼓勵溺者坐在 IRB 的船板上。
(f) 下面列出了正常位置（以上）的唯一例外。應以安全的方式從正常位置轉換，同時始終保持與 IRB 的三個接觸點：
- 如引擎沒電了，駕駛員和/或乘員可離開其正常位置將 IRB 拖到沙洲上，如保持運轉，則將其置於空檔。
- 船員隨時可從坐姿中站起來，以吸收通過波浪或海浪衝撞時產生的影響。
- 船員在出海和必要時，包括但不限於「撞擊」海浪，可能會進入「鎖定」位置。

注意：船員指導，鎖定位置是一種允許船員以和船體成流線型的位置，以操控使船身保持更好的接觸。該位置被認為是乘員較安全的位置，可在乘員有需要時隨時使用。當 IRB 接觸即將撞擊的大浪時可以使用。

為做到鎖定姿勢，船員的左手握住船首繩或把手，並在臀部後方拉緊貼，並在船尾處略微下蹲。左手可抓住右浮筒握把（如可能）或拋繩。鎖定姿勢最重要的是拉緊船首繩（有助於控制）。為保持警覺，船員應將臀部轉向橫梁方向，鎖定姿勢：
- 左腳應放入船員的腳套帶上。腿應略微彎曲，但不能筆直。碰到波浪時，用左腿向前推。
- 右膝蓋/腿彎曲放置在噴霧式減震器（如已安裝）下方。右腳應放平，在油袋上方和噴霧式減震器下方推入浮筒的另一側。
- 用右手抓住船首繩，抓住距離船首繩 D 形環約 20cm 的四個結之一。
- 左手應握住船首繩或握把。
- 頭部應直立，面向前方（而不是側向），直視即將來臨的海浪。脊柱應始終保持直立。
- 右肘緊貼胸部，右肩可放在噴霧式減震器上。建議避免倚在手肘上。
- 如船離開水面，請保持鎖定姿勢，使身體的撞擊影響降至最低。

注意：此說明目的，不是要應用在特定的評分，而是要使船員可根據情況安全操作。
船員在轉彎或過淺水區時，可移動他們的重心。
船員可移動其重心，並調整其固定點，以進行浮球轉彎。
船員在拉起溺者時，可離開正常位置。
駕駛員在救援浮標拉起溺者時，可離開正常位置。
在比賽結束時，著陸或搶灘時， IRB 上的船員不一定要坐直，而是必須坐下並保持三個接觸點。

從駕駛員、船員或溺者各自的正常位置移開一小段時間，前提是該團隊成員不會因此而偏離其正確位置。

(g) 比賽中，駕駛員和船員應始終保持對 IRB 的控制，以確保 IRB 以安全和受控的方式行駛。丟失船首繩是不安全要取消資格。

(h) 領先的 IRB 在往來於浮球的過程中，應在正常情況下具有通行權，尾隨的 IRB 必須以轉彎或讓步的規避措施防止碰撞。

注意：

1. 如領先的駕駛員認為有可能與尾船相撞，則領先船應採取一切必要措施避免相撞，但就比賽裁決而言，尾隨的 IRB 仍應負責讓出航道給領先船。
2. 在直接碰撞過程中，標準的迴避措施是向右轉向並安全由左側通過。

7.3.5 轉彎和接起溺者

救援，多溺者救援和團隊救援比賽的轉彎和拉起溺者過程如下：

(a) 船員不得轉向較寬的航路或延遲轉彎，以免妨礙另一艘船的前進或迫使他們偏離其航向。

(b) 所有浮球應逆時針轉彎，並在整個轉彎過程中，保持在 IRB 的左側。在轉彎的任何時候，都不得將拉起溺者浮球壓在船身下。

注意：為裁判目的，如任何浮球在轉彎/或拉起溺者過程中，被完全淹沒且沒有在 IRB 的正確左側彈出，則應取消資格。

(c) IRB 應繞其分配的轉向浮球完成 360 度的轉向，然後在左舷拉起溺者。

(d) 除救援浮標比賽外，規則中規定拉起溺者的程序，溺者將面對 IRB，為拉起溺者做準備。拉起時，溺者的雙手必須緊握在一起，或者一隻手握住另一隻手腕。

(e) 拉起溺者應在拉起溺者浮球的向海側進行，駕駛員和船員均可協助抬起溺者。

(f) 一旦拉起溺者，IRB 應完成轉彎，繞過拉起溺者浮球，然後返回岸邊，保持其轉向浮球在其左側。在多溺者救援，重複此過程以進行第二次拉起溺者。

(g) IRB 回岸，當 IRB 繞過轉彎浮球（由引擎後緣判定）時，溺者應完全離開水中。

(h) 除分配的轉彎浮球和分配的拉起溺者浮球外，IRB 不得繞其他浮球。

(i) 如 IRB 船員錯過了拉起溺者，他們可以再次繼續使用各自的轉彎浮球，並重新嘗試如上所述的拉起溺者。

7.3.6 離開與完成

(a) IRB 必須搶灘，船身應處於分配的賽道內，直到駕駛員離開 IRB。

(b) 不得以過快的速度將 IRB 著陸或以極端的角度搶灘，使駕駛員、船員或溺者從正常位置離開。在比賽結束時著陸或搶灘時，船員不一定須坐直，但必須坐下並保持三個接觸點。不允許躺在 IRB 的任何部分上（另請參見規則 7.3.4（e））。

(c) IRB 搶灘時，駕駛員應在船員或溺者離開 IRB 之前，拔出引擎熄滅開關，使引擎斷電。如使用停止開關繫帶，則應將其掛在引擎上。

(d) 溺者不得在駕駛員之前離船。船員可以在駕駛員穩定 IRB 之前下船，但只能在引擎熄火之後下船。引擎可能處於擋位狀態。船員可以使用側面把手離開 IRB。

(e) 離開 IRB 時，駕駛員必須將雙腳放在 IRB 地板上，直到引擎熄火為止。

(f) 駕駛員應保持坐姿，直到雙腳擺到 IRB 船身外部。「外部」的定義是超過左舷浮筒的中心線。

(g) 駕駛員必須由 IRB 前把手離開，離開時不得走下 IRB 或地板的任何部分。

注意：駕駛員絆倒或摔倒並不會取消資格，只要他們通過終點線即可。

(h) 當駕駛員駛入起跑/終點線時，船員應保持對 IRB 的控制。溺者可以協助船員控制 IRB。

(i) 比賽結束時，當駕駛員通過終點線時，駕駛員必須用腳站立在 IRB 外面。除非裁判長或他/她的代表宣布，依照規則 7.2.8（c）的規定，採用「水中結束比賽」。

(j) 當駕駛員以通過終點線時，以駕駛員的胸部判定。

注意：IRB 團隊在完成比賽後要遠離起跑線/終點線，直到所有團隊完成比賽為止，這將有助於判定。

除非另有規定（如：規則 7.2.8 c 中的水中完成比賽），否則參賽隊不得將 IRB 駛過終點線，以記錄完成結果。通過終點線時，駕駛員必須站起來並在 IRB 外側。如 IRB 通過終點線，則駕駛員可以離開船，通過起航/終點線的靠海側，然後再次跨過該線，以記錄完成結果。

7.3.7 轉換（僅限多溺者和團隊項目）

(g) 在轉換時，船員應與 IRB 保持接觸，並以安全的方式對其進行控制。船員和溺者在有關項目描述中有詳細說明，可以安全地轉動 IRB 並將其傾斜，以協助駕駛員上船。

注意：

1. 在轉換時，駕駛員、船員和溺者應遵循第 7.3.6 節中詳細說明的離船程序。
2. IRB 應從完全位於分配賽道內的位置重新開始，但 IRB 轉彎時，如超出分配賽道，則不會受到任何處罰，前提是不得干擾比賽中的其他團隊。

(h) 要在團隊賽事中進行轉換，第一和第二名駕駛員應明顯觸摸交接。為此，第一名駕駛員跑至起跑線/終點線，在海灘位置標記轉彎（請參見 7.2.7 c），第二名駕駛員的腳在轉換線後，二人以明顯的方式觸摸交接。第二名駕駛員不需要固定不動，但觸摸交接應在該區域內，該區域稱為轉換區。

注意：

1. 對於 IRB 團隊救援和 IRB 接力項目，應將桿子直接放在沙灘位置標記的後面，並從沙灘延伸約 1.8m，以確保正確的轉換程序，或可將 1.8m 高的海灘位置標記用於所有項目。
2. 為判定觸模交接，交棒和接棒選手的腳，都應在轉換區內，進行觸模交接。

7.4 比賽項目 1：IRB 救援

(a) 每一隊伍應包括一位駕駛員、一位船員和一位溺者。
(b) 溺者位置請看第七章－流程中的 7.3.1 所述。
(c) 比賽出發請看第七章－流程中的 7.3.2 和 7.3.3 所述。
(d) 船員出海拉起溺者後回岸，請看第七章－流程中的 7.3.4 和 7.3.5 所述。
(e) 比賽結束請看第七章－流程中的 7.3.6 所述。

7.5 比賽項目 2：多溺者救援

(a) 每一隊伍應包括一位駕駛員、一位船員和兩位溺者。
(b) 兩位溺者位置請看第七章－流程中的 7.3.1 所述。
(c) 比賽出發請看第七章－流程中的 7.3.2 和 7.3.3 所述。
(d) 船員出海拉起 1 名溺者後回岸，請看第七章－流程中的 7.3.4 和 7.3.5 所述。
(e) 駕駛離開救生艇請看第七章－流程中 7.3.6 的規則。在岸上時，船員控制救生艇請看第七章－流程中 7.3.7 的規則。溺者必須在駕駛離開救生艇後再離開，溺者允許協助船員控制救生艇。
(f) 駕駛員前進到起/終點線，繞過分配到的沙灘迴轉標誌再回到救生艇，駕駛員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，且當駕駛員接觸船身後，IRB 引擎發動出海前，溺者就應離開不可再幫忙。

注意：然後，溺者應將自己置於不會妨礙比賽進行或比賽判斷的位置

(a) 救生艇重新出發，船員出海拉起第二位溺者後回到岸上，詳述請看第七章－流程中的 7.3.4 和 7.3.5。
(b) 比賽結束請看第七章－流程中的 7.3.6 所述。

7.6 比賽項目 3：IRB 團隊救生

(a) 每隊應由兩名駕駛員、兩名船員和兩名溺者組成。

注意：在世界救生錦標賽，國家隊 IRB 團隊救生比賽中，團隊救生項目是混合賽事。團隊應由一名女船員（駕駛員、船員和溺者）和一名男船員（駕駛員、船員和溺者）按該順序參賽。

(b) 按照程序 7.3.1 中的說明放置溺者。

(c) 出發應按照程序 7.3.2 和 7.3.3 的說明進行。

(d) 第二駕駛員和第二船員應將自己置於轉換線。

(e) 船員應按照程序 7.3.4 和 7.3.5 所述，出海，拉起第一名溺者，然後返回岸上。

(f) 駕駛員、船員和溺者應按照程序規則 7.3.6 的規定離開 IRB。駕駛員離開 IRB 後，第二名船員通過轉換線並進入 IRB。

(g) 第一名船員轉動 IRB，並且應按照程序 7.3.7（a）規定保持對其控制。除非總裁判長許可，否則最多只能有兩個團隊成員與 IRB 保持接觸（控制）。

注意：放開與 IRB 的接觸（控制）後，第一名船員/第一名溺者必須退下，並遠離 IRB。

(h) 駕駛員前進至起跑/終點線，繞過各自的海灘位置標記，並明顯地觸模交接處於轉換/越線的第二名駕駛員，其腳趾在起跑/終點線的岸邊或後方，並到達海灘轉彎標記的海邊（即轉換區）。第二名駕駛員不需要固定不動，但觸摸交接必須在轉換區內。

(i) 在觸模交接後，第二名駕駛員前進到水邊，並重新啟動 IRB。在第二名駕駛員和/或第二名船員接觸 IRB 之後，第一名船員/溺者可繼續與船保持接觸，但應在發動機推動 IRB 前進之前，放開接觸並安全離開。

注意：第一名船員和第一名溺者，應將自己置於不會妨礙比賽進行或比賽判定的位置。

(j) 第二名船員出海，拉起第二名溺者，然後按照程序 7.3.4 和 7.3.5 的說明返回岸上。

(k) 比賽結束依照程序 7.3.6 的規定。

7.7 項目 4：IRB 救援浮標救生

(a) 每一隊伍應包括一位駕駛員、一位船員和一位溺者。

(b) 溺者位置請見第七章－流程中的 7.3.1 所述。

(c) 該賽事的救援浮標，不是裝載在一般位置就是套在船首繩上，救援浮標不得做調整。

(d) 比賽出發請見第七章－流程中的 7.3.2 和 7.3.3 所述。

(e) 出發之後並保持安全姿勢的同時，船員應在環繞浮球之前以安全的方式戴上救援浮標。

(f) 救生艇須以逆時針方式繞過浮球，即：IRB 須一直處在浮球靠沙灘那側，直到進行拉起溺者（請見第 7 章第 7 節 k 項）。

(g) 在 IRB 繞過浮球後，船員將從浮球靠岸側入水，船員應緊握救援浮標，但不得扣上，並確保救援浮標、背帶或繩索不會鈎住 IRB 或駕駛員。

注意：離開 IRB 時，船員無需由浮球左側入水。

(h) 救者游向溺者，在浮球左側拉起溺者。

(i) 救援浮標應從溺者雙臂下繞過並固定，溺者可自行扣住救援浮標。船員無須在救援過程中停止游泳動作，只要在通過靠海岸那側的浮球前，把救援浮標以○型環扣住溺者（以溺者腳判定）。

(j) 船員持續以逆時針方向繞浮球，並在救援溺者時應維持在救援浮球和轉彎浮球的左側。溺者允許以踢水和水面下划手方式助游，不允許手臂露出水面上的游泳動作，不能從溺者腹部拖拉，在比賽中禁止使用蛙鞋和手蹼等協助工具。

(k) 一旦船員接觸或溺者接觸 IRB，拉起溺者救援就開始，救生艇應通過靠海側的轉彎浮球。

(l) 船員和溺者應從 IRB 左舷地方登船，不管有沒有駕駛的幫忙，駕駛應放開油門把手並打空檔，去協助拉起溺者。

注意：船員可比溺者先上船，反之亦然。

(a) IRB 應繼續以逆時針方向，繞轉彎浮球。

(b) 救援浮標應套住溺者，而船員卸下背帶交給溺者。在溺者離開救生艇前，需緊握繩索和救援浮標，並確保他們不會妨礙船內的任何物品或自動排水口。
注意：比賽結束時，溺者無需握緊救援浮標背帶。

(a) 船員回岸，請見第七章－流程中 7.3.5 所述。

(b) 比賽結束請見第七章－流程中 7.3.6 所述。

7.8 取消資格

比賽隊伍若被發現未能遵守賽事程序、敘述、規則/或其他在國際救生比賽的規則手冊或相關通知和公告，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 IRB 比賽取消資格代碼

IRB 比賽的取消資格代碼

A)一般取消資格

取消資格代碼	項目
1.不按一般規則參賽。	所有項目
2.如果選手、團隊或處理程序被視為不公平競爭。例如“不公平競爭”包括： ・使用興奮劑或與興奮劑有關的違規行為 ・冒充其他選手 ・試圖破壞比賽位置的抽籤 ・在同一項目中，比賽兩次 ・在不同的團隊同一項目中比賽兩次 ・故意干擾賽道以獲得優勢 ・推擠或阻礙另一位選手，以阻礙他或她的前進 ・接受外界的身體或物質協助（除了口頭或其他指導）	所有項目
3.選手可能不被允許在一個項目中開始，如果他們是延遲向檢錄組報到	所有項目
4.比賽開始時缺席的選手或隊伍將被取消資格	所有項目
5.破壞場地，住宿地點或他人的財產行為，將導致取消參與比賽的資格	所有項目
6.辱罵裁判可能導致被取消競賽資格	所有項目
7.未在合理時間內服從發令員的指令	所有項目
8.選手在發令員的第一個指令後，以聲音或其他方式干擾參加選手可能會被取消資格。	所有項目

B)技術和安全取消資格代碼

TDQ－技術性取消資格；SDQ－安全性取消資格

A.比賽開始

	犯規種類
A1－駕駛或船員出發犯規。	TDQ
A2－救生艇沒停在指定處或終點前的標誌。	TDQ
A3－IRB 的船首在比賽開始時，沒有指向海面。	TDQ
A4－協助者在 IRB 下水時，協助船員。	TDQ
A5－駕駛在 IRB 外發動引擎。	SDQ
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－比賽開始後，IRB 處無法控制或不安全的狀態。	SDQ
A9－駕駛在引擎處於進檔的狀況與運轉時，推或拉 IRB。	SDQ

B.來回浮球

	犯規種類
B1－因駕駛和/或船員技巧，導致船員從其在 IRB 內的正常位置離開。	SDQ
B2－以危險的方式撞擊海浪或導致駕駛員或船員掉出船外。	SDQ

B3－IRB 繞轉「不正確的浮球」。	TDQ
B4－轉彎浮球在轉彎時被淹沒，沒有在 IRB 的左舷浮出側彈出。	TDQ
B5－領先的 IRB 擁有通行權，尾隨的 IRB 沒有採取迴避行動。	SDQ
B6－船員轉向較寬的航道或 IRB 延遲轉彎，以阻止或迫使另一個 IRB 脫離其航向。	TDQ
B7－IRB 返回海岸，但 IRB 的浮球並未保持在 IRB 的左側。	TDQ
B8－船員或溺者在比賽過程中與 IRB 失去接觸。	SDQ
B9－即使仍與 IRB 接觸，駕駛員和/或船員失去對 IRB 的控制。	SDQ
B10－IRB 未完成針對該項目定義的路線。	TDQ
B11－IRB 未完成分配的轉彎浮球 360°繞轉。	TDQ
B12－返回海岸，以危險方式跌落海浪和/或導致駕駛員和/或船員和/或溺者離開 IRB。	SDQ

C.拉起溺者

	犯規種類
C1－拉起溺者不是由靠海那邊的溺者浮球開始。	TDQ
C2－溺者不是由 IRB 左舷拉起。	TDQ
C3－駕駛、船員或溺者與 IRB 失去接觸。	SDQ
C4－溺者/船員未能以安全方式完成拉起（即：未按照規定完成拉起溺者）。	SDQ
C5－IRB 穿過錯誤的轉彎或溺者浮球。	TDQ
C6－IRB 在拉起溺者時，使轉彎浮球被壓入浮筒下方，並且未在正確的左舷彈出。	TDQ
C7－IRB 以順時針方式繞轉彎或溺者浮球。	TDQ
C8－錯過拉起溺者後，IRB 再次在溺者浮球拉起溺者時，沒有 180 度繞轉彎浮球。	TDQ
C9－駕駛和/或船員未能協助溺者上 IRB。	TDQ

D.IRB 救援浮標救生

	犯規種類
D1－IRB 沒有在船員入水前繞過浮標。	TDQ
D2－船員不是在船艇左舷進入水裡。	TDQ
D3－船員以不正確方式離開 IRB。	TDQ
D4－船員在抵達溺者之前，已將救援浮標扣上。	TDQ
D5－船員或溺者，不是以逆時鐘方向繞浮球。	TDQ
D6－救援浮標未以○型環，套住溺者。	TDQ
D7－當被拖拉時，救援浮標掛在溺者肚子，或手臂露出水面划水。	TDQ

D8－在救起溺者前，IRB 沒有停靠在轉彎浮球的靠岸側。	TDQ
D9－船員或溺者，沒有從 IRB 左舷處登船。	TDQ
D10－救起溺者後，IRB 沒有以逆時針方向繞轉彎浮球。	TDQ
D11－在救援浮標項目結束時，溺者沒有被用救援浮標套住腰際和/或握背帶。	TDQ

E.轉換－IRB 多溺者/團隊救生

	犯規種類
E1－駕駛在引擎處於進檔狀態時，離開 IRB。	TDQ
E2－駕駛離開 IRB，由船員關掉引擎。	TDQ
E3－駕駛員和/或船員和/或溺者，未完成轉換，允許溺者協助 IRB 轉向。	TDQ
E4－溺者在 IRB 的引擎停止前，離開 IRB。	TDQ
E5－駕駛員和/或船員，未按照項目規則定義完成轉換。	TDQ

F.比賽結束

	犯規種類
F1－駕駛在引擎處於進檔狀態時離開 IRB（即不啟動發動機熄火開關），或從 IRB 上取下熄火開關繩索，如這是停止機制。	TDQ
F2－駕駛以不正確方式離開 IRB。	TDQ
F3－駕駛偏離各自的水道，使 IRB 搶灘。	TDQ
F4－溺者在 IRB 的引擎停止前，離開 IRB。	TDQ
F5－駕駛員未能雙腳跨越終點線。	TDQ

G.一般規則

	犯規種類
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－船員掉失船首繩。	SDQ

第8章 設備與器材標準及檢查程序

8.1 游泳池標準設備規格

世界救生錦標賽的項目，應在符合國際救生總會（ILS）規格，8 水道，50m 長之游泳池，所有設備檢測須經由國際救生總會管理委員會指派人員認可。

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。

(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標準。此外，需被確認的設備如下：
- 障礙網、救援浮標、拋繩、假人。
- 假人放置平台（須確保深度不會太淺）。

(c) 最小設備測量要求：捲尺測量長度（最短 50m，多 1cm；深度竿）

(d) 國際救生總會（ILS）認可的賽事，申請批准需要承辦單位的公告，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 50m，以及起點自動計時裝置觸控板和牆或轉身處末端的觸控板之間為 50m。每一水道允許至多公差 3cm 和最小 0.00cm。

8.1.3 水道

最少應有 8 水道，每道寬 2.5m，第一及第八道外側，至少要有 20cm 的空間。每一水道應有水道繩隔開，符合水道之長度，水道繩上應緊密串連直徑至 5cm 至 15cm 之消波器。

8.1.4 出發跳台

泳池出發跳台高度應高於水面 50cm 至 75cm，台面面積至少 50cm×50cm 且附以防滑材質，最大斜面不能超過 10 度。跳台應有可調整式的擋板和出發欄杆，以供直接在站台出發或水中出發。必要的話，任何部位高於出發欄杆都應包覆。

8.1.5 自動計時裝置

泳池需設置自動計時裝置，以記錄選手比賽時間和決定每一選手在項目中的排名。

8.1.6 水

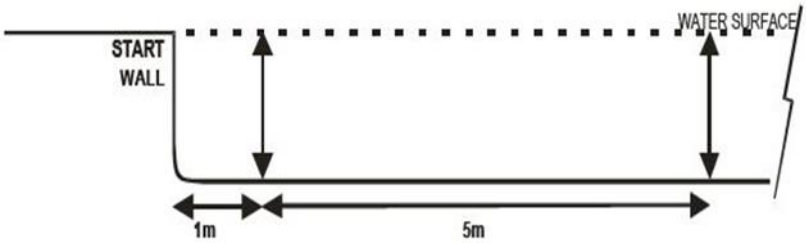
池水必須達到清澈見底程度，同時達到主辦國家適用之衛生福利法規細菌數和化學成分標準。水溫要維持攝氏 25～28 度。

8.1.7 深度

每一項目舉行，泳池皆需遵守國際救生總會所針對項目的深度標準。
除特殊項目外，一般的深度最少需為 1m。

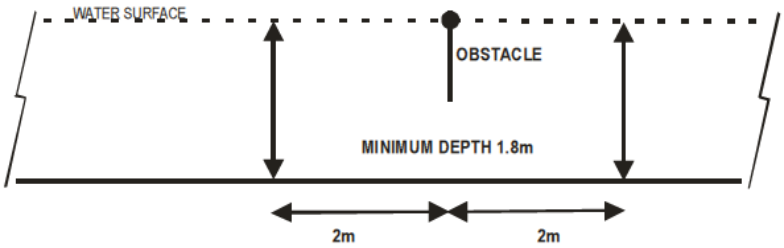
8.1.8 跳水出發

池深至少要有 1.35m，從池壁 1m 延伸至最少 6m。



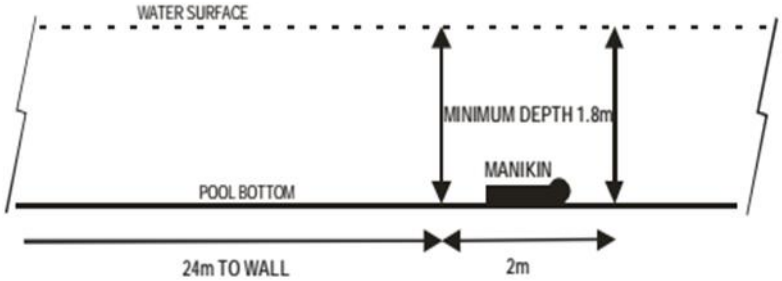
8.1.9 障礙游泳、障礙接力賽

從障礙網兩邊延伸 2.0m 處，深度至少為 1.8m。



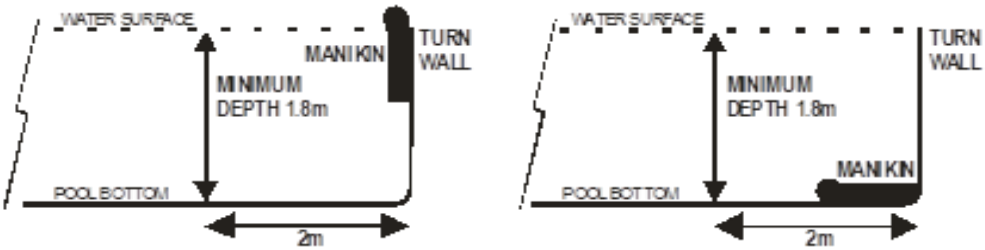
8.1.10 50m 帶假人、200m 超級救生員

(a) 從池壁 24m 標誌延伸 2m 處，深度至少需為 1.8m。
(b) 假人放置於泳池底部，最多深 3m，超過 3m 應放置一平台於假人下方，維持假人只在 3m 深度。



8.1.11 100m 穿蛙鞋帶假人、100m 穿蛙鞋拖假人、200m 超級救生員、4×50m 游泳池救生員接力

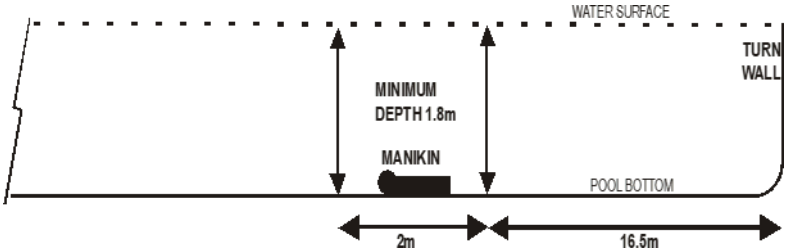
(a) 從轉身牆兩邊延伸 2m 處，深度至少為 1.8m。
(b) 假人放置於泳池底部，最多深 3m，超過 3m 應放置一平台於假人下方，維持假人只在 3m 深度。
(c) 在穿蛙鞋帶假人項目，假人背部應平放泳池底部，並靠泳池牆壁，頭部朝向終點方向。
(d) 泳池設備設計無提供垂直於池底的牆，假人需盡可能貼牆，但從牆到泳池水平面不能超過 30cm。



8.1.12 100m 混合救生賽

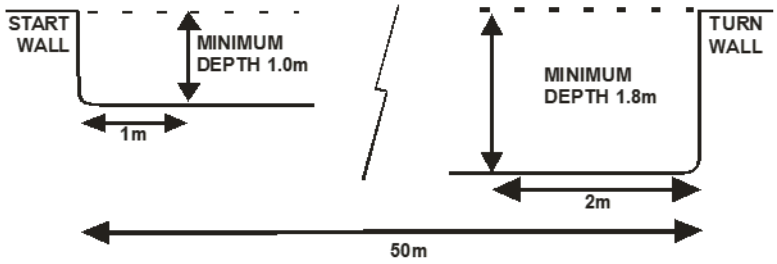
(a) 從轉身牆 16.5m 標誌延伸 2m 處，深度至少為 1.8m。
(b) 假人放置於泳池底部，最多深 3m，若超過 3m 應會放置一平台於假人下方，維持假人只

在 3m 深度。



8.1.13 4×25m 假人接力賽

(a) 泳池中 25m 接力標誌延伸 2m 處，深度至少需為 1.8m。
(b) 出發牆處之深度至少需為 1m。
(c) 轉身牆延伸 2m 處之深度至少應為 1.8m。



8.1.14 4×50m 混合接力賽

(a) 從出發牆延伸 1m 處到 6m 處，深度至少應為 1.35m。
(b) 從轉身牆延伸 2m 處，深度至少為 1.8m。

8.1.15 拋繩

(a) 從鋼質橫竿延伸 2m 處，深度至少為 1.8m。
(b) 橫竿需設立在橫跨每一 12.5m 水道的出發端，最多 0.00cm 到 10cm 些微差距。

8.1.16 模擬救生反應賽（SERC）

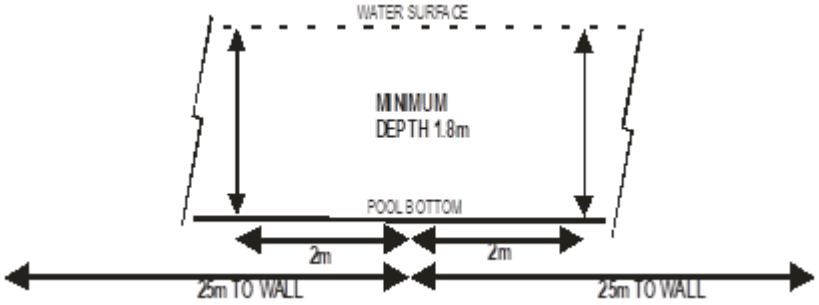
SERC 可能在 50m 長，且具 8 水道之泳池，或另一設計的設施，應經由國際救生總會管理委員會認可的場地。

8.2 ILS 器材規格

國際救生總會正式通過以下器材規格。在許可範圍內，容許±2cm 的誤差，即：多或少的誤差以 2cm 為限。視情況而定，面積與重量記錄為「最小值」與「最大值」是允許的。
其他所有在國際救生錦標賽使用的器材，應遵照 ILS 規則手冊規範所說明的標準。

8.2.1 器材檢查

錦標賽之相關公告應詳列器材檢測的程序。承辦單位有權隨時對比賽器材實施檢測，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。



對於器材不合格之裁決可提出抗議或申訴。

因設計特徵和器材本身需測量，有些器材就要求列明規格和賽前檢測。救生撬、救生板、充氣式救生艇、破浪船和假人有額外規格可參照國際救生總會網站 www.ilsf.org。

8.3 短棒（沙灘奪旗）

沙灘奪旗棒和沙灘接力棒，應為韌性材質所製（如：彈性的膠管），長度最長 30cm，但不可短於 25cm，其外圓直徑大約為 2.5cm（±0.1cm）。短棒應是有色短棒，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的指派員需檢查短棒。測量工具長度要求：捲尺測量長度（最短 1m 多 0.1cm）

(b) 國際救生總會（ILS）認可的賽事，申請批准需要求承辦單位公告，該比賽所有設備皆符合國際救生總會（ILS）標準。

8.4 救生板

救生板應遵照國際救生總會（ILS）的規格，規格說明如下：

- 重量：最輕 7.6kg
- 長度：長度不可超過 3.2m

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，含皮帶套鎖釘或是使用製造者推薦的安裝配件上。攝影機應被安裝在船身的前面，必須是最靠近手可抓到的範圍

★船身裡的攝影機插頭重量，是含在船隻整體重量裡；其它不是本來即裝在船身上的裝置和攝影機，不含在整體重量。

欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 www.ilsf.org。

8.4.1 檢查程序

(a) 當檢查救生板時，應檢查其最大長度，最小重量和安全性（如修理狀態）。所需的最小測量設備：捲尺，最小 10 m，增量為 0.1 cm；最小秤量為 10 kg 的秤，以 0.01 kg 為增量。推薦使用測量「夾具」來測量長度，並使用測試儀來測量鼻部直徑及最小的舵片寬度和厚度。

(b) 承辦單位籌委會應在每艘船上貼上戳章或貼紙，作為檢查證明。

對於 ILS 批准的比賽：

(c) 核可的申請，需要承辦單位聲明所有比賽中，使用的救生板均符合 ILS 標準。

(d) 比賽承辦單位確定的任何其他審查。

8.5 船艇

8.5.1 充氣式救生艇（IRBs）

充氣式救生艇和引擎應符合國際救生總會與承辦國所列出的規格，並由主辦籌備委員會負責提供，為了比賽的順利進行，組織委員會應在賽前提供團隊充氣式救生艇和引擎。

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，含皮帶套鎖釘或是使用製造者推薦的安裝配件上，攝影機只能安裝在船身橫樑或引擎罩上。

★船身裡的攝影機插頭重量，是含在船隻整體重量裡；其他不是本來就裝在船身上的裝置和攝影機不含在整體重量。

8.5.2 破浪船

破浪船應遵照國際救生總會（ILS）的規格，如下：

- **重量**：最輕不少於 180 公斤（不含槳、槳架、救援浮標及其他必備之器材重量）。
- **長度**：最短不少於 6.86m，最長不超過 7.925m（不含懸臂架）。
- **船樑**：最低不少於 1.62m（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，含皮帶套鎖釘或是使用製

造者推薦的安裝配件上，攝影機應被安裝在防浪板（前甲板）、面對於划者的座位或後甲板。
★船身裡的攝影機插頭重量，是含在船隻整體重量裡；其他非本來即裝在船身上的裝置和攝影機，不含在整體重量。
欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 www.ilsf.org。

8.5.3 檢查程序

(a) 至少應將被檢查的船艇檢查其重量和安全性(如修理狀態)。還應檢查船槳的選手安全性。所需的最小測量設備：捲尺，最小 10m，增量為 1mm；最小秤量為 200 公斤，增量為 0.1 公斤。
(b) 主辦方籌委會應在每艘船上提供標籤或貼紙，作為檢查證明。
對於 ILS 批准的項目：
(c) 制裁申請要求比賽籌委會聲明，比賽中使用的所有船艇均應符合 ILS 標準。
(d) 競賽籌委會確定的任何其他審查。

8.6 浮球

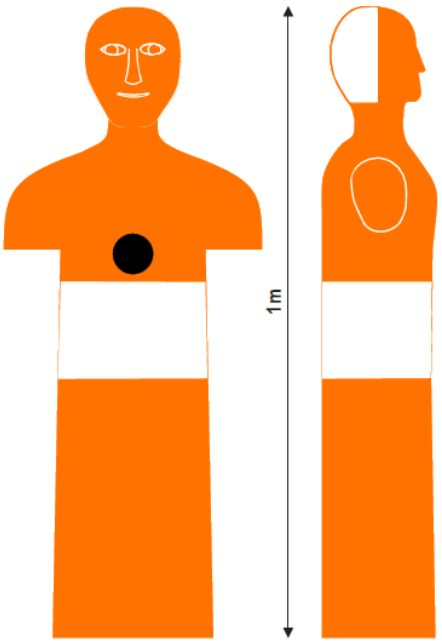
海洋項目：所使用的浮球應著特殊的顏色，並標上數字（朝海面由左邊起以數字 1 為開始）。

8.6.1 檢查程序

(a) 國際救生總會管理的賽事，國際救生總會管理委員會需派員檢查浮球。
(b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：申請批准需要求主辦單位的公告，該比賽的所有設備皆符合國際救生總會（ILS）標準。

8.7 假人

一般
用於救生世界錦標賽、ILS 地區錦標賽、世界運動會和 ILS 管理或批准的比賽。唯一應使用 ILS 批准的假人。ILS 批准的競賽假人。
競賽假人：
・德國(DLRG)假人
・加拿大(CLS)假人
・澳大利亞(SLSA)假人



構造：
(a) 假人的材質是 PITET 塑膠製，應為一密封的結構（即：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－應與剩餘假人身體部分和水呈對比色
(e) 厚度－944 kg/m2
(f) 流動指數－3.0 dg/min
(g) 材料之機械性能
(h) 彈性係數－1000 N/mm2
(i) 耐衝擊性在攝氏+23 度–19 kj/m2
(j) 耐衝擊性在攝氏-20 度–6 kj/m2
(k) 抗裂性（ESCR）at 60 àC 和 2N/mm2: 40h
(l) 牽引阻力在 50mm/min–31 N/mm2
(m) 長度之斷點在 50mm/min: >500%
(n) 蕭氏硬度 D: 57
(o) 維卡軟化點－121° C

(p) 熔解溫度－128° C

技術測量及重量規格（審查細節參考 8.2）

(a) 總高度－1000mm（偏差：980-1000mm 或 2%偏差）
(b) 腋窩高度－595mm（允許偏差：585-595mm 或 1.7%偏差）
(c) 高度過渡線：550mm（允許偏差：1.9%或 540-550 mm 毫公尺）
(d) 底座寬度：260mm（允許偏差：4%或 250-260mm）
(e) 底部深度：200mm（允許偏差：5.3%或 190-200mm）
(f) 眼睛的頭圍：590 mm（允許偏差：3.5%或 570-590mm）
(g) 腋下乳房周長：800 mm（允許偏差：2.6%或 780-800mm）
(h) 距底部 1cm 底座的周長：840mm（允許偏差：2.4%或 820-840mm）
(i) 完全浸沒在水中的重量：1500g（1450-1500g，3.4%偏差）

身體特徵

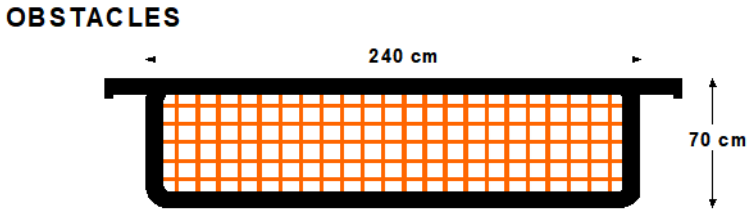
(a) 假人裝配須如人類，並擁有人類學特徵，可要求救援及施行復甦術。頭部特徵如下：眼睛、鼻子、下巴、上下顎和喉嚨，身體要有胸、軀幹含手臂骨、腹部和骨盆。
(b) 賽事中的假人是放置於泳池內底部，假人需靜止並正面朝上於池底 2m 深無法移動，假人須靜止放置長達 4 小時且無任何空氣和水漏出。假人重量須維持並使其姿勢為正面朝上。
(c) 假人胸線以上需露出水面以供拖假人項目使用。

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的指派員應檢查認可的假人，測量工具長度要求：捲尺測量長度（最短 10m 多 1cm）；重量（最少 50 公斤容量多 0.01 公斤）。
(b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：申請批准應要求主辦單位的公告，該比賽的所有設備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 70cm（±1cm），寬度為 240cm（±3cm），不含危險部分。
(b) 網子結構：障礙網是由網子或其他可防止泳者穿越的材質組成，並應著鮮明色彩與水呈強烈對比。
(c) 上線：障礙網的上線應置於水位上，使其清晰可見，建議使用額外一條浮繩，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的指派員應檢查障礙網，測量工具長度要求：捲尺測量長度（最短 10m 多 1cm）。
(b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：申請批准應要求主辦單位的公告，該比賽的所有設備皆符合國際救生總會（ILS）標準。

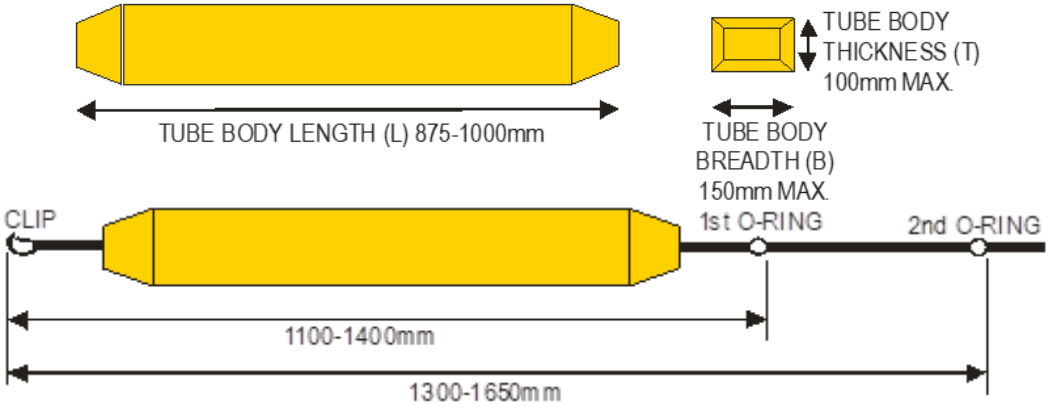
8.9 救援浮標

構造：

(a) 浮力來源：依照澳洲指定標準 AS2259 或等值材料製，應為閉孔式泡沫塑料含耐久性和彈性。
(b) 浮力：救援浮標在清水裡至少有 100 牛頓的浮力因子。
(c) 彈性：救援浮標應能承受 5-6 公斤扭力。
(d) 長度：織帶、皮帶和配件，應能在縱向上承受至少 454.55 公斤（1000 磅）的應力，不會損壞。
(e) 重量：應介於 600～750 克。
(f) 顏色：救援浮標主體為不能掉色的紅色、黃色或橘色（飽和、上色或覆蓋），按照澳洲指定標準 AS1318。
(g) 跡/縫線：縫合應為澳大利亞標準 AS2259 中，所示的英國標準 BS 3870 的 301 鎖式針跡。線應具有與被縫製材料相似的特性。

救援浮標規格

(a) 救援浮標尺寸：浮標主體（漂浮要素）：
L－長度最短 875mm，最長 1000mm。
B－寬度最大 150mm。
T－厚度最大 100mm。



從圖示左邊扣環末端到第一個○型環的最小距離是 1.1m，最長距離為 1.4 m。
(b) 從圖示左邊扣環末端到第二個○型環的最小距離是 1.3m，最長距離為 1.65 m。
(c) 鏈帶：鏈帶長度從第一個○型環到掛繩織帶的最小距離是 1.9m，最大距離是 2.1m，應含最少 2 個○型環。鏈帶是紫外線處理過的合成纖維繩索。
(d) 織帶連接：織帶用來連接救援浮標主體上的○型環/扣環，是由 25mm（±2.5mm）寬的尼龍編織而成的。
(e) 掛繩/套具(腰帶)：織帶上的掛繩為 50mm(±5.0mm)寬尼龍編織而成的，長度最短 1.3m，最長 1.6m。掛繩環處最小為圓周 1.2m。
(f) ○型環：○型環可以是黃銅、不鏽鋼（銲接過）或尼龍材質。如是尼龍製，○型環應受紫外線處理過，直徑為 37.5mm（±1mm），不能有尖銳邊緣或突出物以免割傷或傷害拉起者或溺者。
(g) 扣環：扣環可以是黃銅、不鏽鋼含 KS2470-70 長 7mm（±0.7mm）的彈簧鉤，不能有尖銳邊緣或突出物，以免割傷或傷害拉起者或溺者。
(h) 總長：從扣環到掛繩/套具（腰帶）尾端的長度，最短為 3.65m，最長 4.3m。

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的指派員需檢查救援浮標。測量工具長度要求：捲尺測量長度（最短 10m 多 1cm）。
(b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：申請批准應要求主辦單位的公告，該比賽的所有設備皆符合國際救生總會（ILS）標準。

8.10 救生橇

救生橇應遵照國際救生總會（ILS）的規格，如下：

- 重量：最少 18kg。
- 長度：最長 5.8m。
- 寬度：板子主體最小寬度為 48cm，該長度不包括任何摩擦支板、樣板或額外防護板。

攝影機：若攝影機要裝在救生橇上，攝影機應固定在安裝設備上，含皮帶套鎖釘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。

★船身裡的攝影機插頭重量，是含在船隻整體重量裡；其它非本來即裝在船身上的裝置和攝影機，不含在整體重量。

欲知更詳細的規格說明，請瀏覽 www.ilsf.org。

8.10.1 檢查程序

(a) 在檢查救生橇時，應檢查其最大長度，最小重量，最小寬度，最小搖桿和安全性（如：維修狀態）。槳也應檢查對選手的安全性。所需的最小測量設備：捲尺（最小 10 m，增量為 1mm）；磅秤（最小 20 千克容量，以 0.01 千克為增量）。推薦使用測量「夾具」來檢查蹺板和長度，並使用測試儀來測量最小舵和橇鼻直徑、舵厚度、船體曲線和最小船體寬度等。

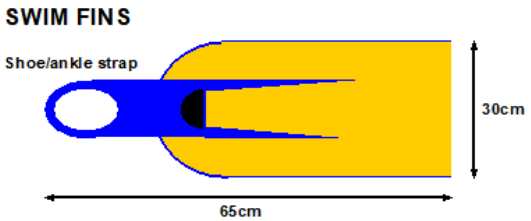
(b) 主辦委會應在每個救生橇上，貼上標籤或貼紙，作為檢查證明。

(c) 對於 ILS 認可的賽事，核准申請要求比賽籌委會聲明，比賽中使用的所有救生橇均符合 ILS 標準。

8.11 蛙鞋

蛙鞋是在不穿戴的情況下進行測量，比賽所用之蛙鞋應遵照以下之規定：

- 長度：從頭到尾的最大長度為 65cm，包括蛙鞋與蛙鞋帶（延伸蛙鞋帶）。
- 寬度：鞋面片最廣部分最大為 30cm。



8.11.1 檢查程序

針對國際救生總會管理的比賽：

(a) 國際救生總會管理委員會的指派員，應檢查在泳池或/和沙灘使用的蛙鞋，最小設備測量要求：捲尺測量長度（最短 10m 多 1cm），或測量蛙鞋盒（蛙鞋裝在裡面），或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 拋繩

在救生拋繩項目中，拋繩應為編織過，並具浮力之聚丙烯製品：

- **直徑**：0.8cm（±0.1cm）。
- **長度**：最短 16.5m；最長 17.5m。

8.12.1 檢查程序

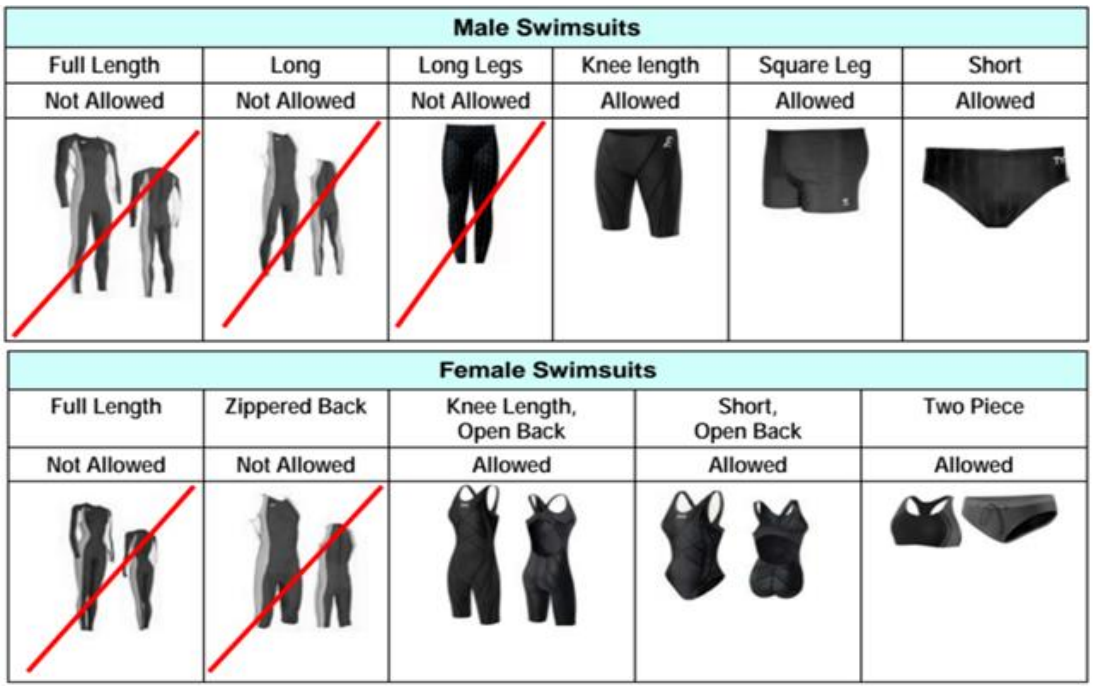
(a) 國際救生總會管理委員會的指派員，應檢查救生拋繩，測量工具長度要求：捲尺測量長度（最短 20m 多 0.1cm）。

(b) 針對國際救生總會（ILS）認可的賽事：申請批准應要求主辦單位公告，該比賽的所有設備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應遵守以下標準：

- 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：

- 只允許紡織材料。
- 不允許非紡織和/或不會滲水（如：防寒衣）之材質。
- 材質最厚要達 0.08cm
- 除男性上衣或女性兩件式泳衣的繩結外，沒有拉鍊或其他緊身的裝置，才允許穿著。
- 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。
- 不能有額外材質（註：製造品牌、隊伍名稱或相似的材質是被允許的）。

注意：

1. 所有印有符合國際泳聯（FINA）要求的靜水游泳泳衣均應可用於 ILS 比賽。
2. 在海洋和游泳池比賽的游泳項目中，禁止穿壓力袖、襪子、長襪等。

8.13.1 審查程序

審查時，由籌委會的指派員，應檢查選手提供的泳衣。

8.14個人漂浮裝置（PFDs）

充氣式 IRB 項目的選手（駕駛、船員和溺者）皆應穿上符合國際標準 ISO12402-5 層級 50 或等質的救生衣。穿戴個人漂浮裝置在其他項目是選擇性的，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。

萬一裝置無符合標準，穿戴者被建議去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，那麼防溺的效率就無法達到，未符合國際標準的意思是，這些裝置存在其他潛在風險（如：掉入海浪中限制活動和呼吸）。

8.14.1 審查程序

(a) 對於由 ILS 管理的比賽，由籌委會任命的指派員，應檢查合併的 PFD 是否滿足 ILS 規範。由 ILS 賽事管理委員會的指派員，應檢查選手提供的 PFD。

(b) 對於 ILS 認可的賽事，制裁申請要求比賽籌委會聲明，比賽中使用的所有集合 PFD 都將符合 ILS 標準。

8.15頭盔

批准的水上頭盔已通過 EN 1385 認證（或等效認證）。頭盔可採用製造商的原始顏色，也可根據選手的團隊/比賽帽塗上油漆（前提是不影響頭盔的性能）或用材料覆蓋。

8.15.1 審查程序

(a) 對於由 ILS 管理的賽事，由籌委會的指派員，應檢查混合頭盔是否符合 ILS 規範。由 ILS 賽事管理委員會任命的人員亦應檢查選手提供的頭盔。

(b) 對於 ILS 認可的賽事，制裁申請要求比賽籌委會聲明所有用於比賽的頭盔均符合 ILS 標準

8.16防寒衣

防寒衣可能是飽滿的，並且從脖子延伸到手腕和腳踝，或者可能更短一些。除 IRB 項目外，在游泳比賽或游泳棒次穿著的防寒衣，在防寒衣的任何位置的最大厚度應為 0.5 cm，公差為 ±0.05 cm。在 IRB 比賽或非游泳比賽中，穿著的防寒衣沒有最大厚度限制。

8.16.1 審查程序

對於由 ILS 管理的賽事，由 ILS 賽事管理委員會的指派員，應檢查水溫和防寒衣。
所有防寒衣都要接受隨機檢查。所需的最小測量設備：溫度計（最低攝氏 10 度，以 0.5 度為增量）；微公尺。對於 ILS 認可的賽事，應採取類似的程序。

社團法人中華民國水上救生協會理監事

理事長	廖茂為
常務理事	何世六、林添進、劉振雄、曾燕妹、陳光明、顏子健 彭翠華、盧旺德
理　　事	鄧玉蘭、周炫益、朱文正、霍平漢、董志欽、陳保雄 洪秋藤、劉俊宏、簡新添、李至斌、黃清泉、黃興邦 徐新興、張連信、林麗鳳、李銘宗、廖朝輝、蘇福賜
常務監事召集人	姜茂勝
常 務 監 事	江秀春
監　　事	周澋澐、王治民、張淑慧、陳振柳、謝彬來、許耀騌 鍾文賢

社團法人中華民國水上救生協會秘書處

秘　書　長	高崇華
副 秘 書 長	練燦標、林輝宏、許金德

會務活動組組長	林文章	證照庶務組組長	饒世樟
檔案資訊組組長	洪瑋彤	出 納 組 組 長	林婉青
國際聯絡組組長	趙永泰	競賽裁判組組長	何忠鋒
教育訓練組組長	柯誌霖	場地器材組組長	廖彥程
志工救難隊隊長	李治國		

社團法人中華民國水上救生協會裁判委員會

召 集 人	何忠鋒
副召集人	姜茂勝
委　　員	劉俊宏、趙永泰、廖彥程、林婉青、李秀蓮、許金德

（依姓氏筆劃排序）

社團法人中華民國水上救生協會
救生競賽規則

發　　行：社團法人中華民國水上救生協會
發　行　人：廖茂為
翻　　譯：許金德、姜茂勝
會　　址：220 新北市板橋區文化路 1 段 285 巷 40 號 2 樓
電　　話：+886-2-2331-9611
傳　　真：+886-2-2255-0626
網　　址：http://www.ctwlsa.org.tw
電 子 信 箱：ctwlsa@hotmail.com
定　　價：新台幣 300 元
國際標準書號(ISBN): 978-986-86498-1-1

出版日期：2023 年 2 月 12 日
（版權所有 翻印必究）