

游泳規則

- 1、不具備自動裁判裝置時，作為替代，必須設計時長一人、每條泳道計時員三人，並另設二名候補計時員。
- 2、當未使用自動裝置和（或）每條泳道三隻數字秒表時，應設終點裁判長一人、終點裁判員若干人。
- 3、舉行奧運會和世界錦標賽的游泳池和技術設備必須於賽前適當的時候接受國際游聯代表和一名游泳技術委員會成員的共同檢查並得到批准。
- 4、總裁判全權管理全體裁判員，分配他們的工作，指導他們執行有關比賽的一切專門規定或規程。他必須執行國際游聯的所有規則和決議，解決與運動會、項目或比賽的實際進行有關但規則卻未提出最終解決方法的所有問題。
- 5、總裁判可隨時干預比賽，以確保國際游聯各項規章得到遵守，必須對與比賽進程有關的所有抗議做出判決。
- 6、當未使用三隻數字式秒錶而設置了終點裁判員時，總裁判在必要時應裁決名次。
- 7、每項比賽開始時，總裁判應用連續短促的哨聲示意運動員脫外衣，然後用一聲長哨示意運動員上出發台就位〔仰泳或混合泳接力的仰泳運動員應立即下水〕。總裁判應用第二聲長哨示意仰泳或混合泳接力的仰泳運動員立即就位。當運動員和裁判員都做好出發準備時，總裁判應伸出手臂向發令員打手勢，表示將所有運動員交由發令員控制。總裁判應待發令結束才收回手臂。
- 8、總裁判應根據本人的觀察取消犯規運動員的資格。總裁判也可以根據其他授權裁判員的報告取消犯規運動員的資格。所有取消資格的決定都必須由總裁判做出。
- 9、若運動員在出發時延誤比賽、蓄意不服從命令或有任何其他不端行為，發令員應向總裁判報告，但只有總裁判才可以因這種延誤比賽、蓄意不服從命令或不端行為而取消運動員資格。
- 10、發令員有權判定運動員出發是否犯，但必須服從總裁判的判決。
- 11、發令時，發令員應站在游泳池面距出發一端約 5 米以內處，以使計時員能看見和聽見出發信號，運動員能聽見出發信號。
- 12、檢錄員應在每項比賽前召集運動員。
- 13、條泳道的兩端都要設一名轉身檢查員。
- 14、轉身檢查員應檢查運動員轉身時從觸及池壁前的最後一次手臂劃水開始至轉身後完成第一次手臂劃水止的動作是否符合有關規則。在出發端，轉身檢查員應檢查運動員從起跳開始至完成第一次手臂劃水止的動作是否符合有關規則。在終點端，轉身檢查員還應檢查運動員抵達終點的動作是否符合現行規則。
- 15、在 800 和 1500 米個人項目比賽中，轉身端轉身檢查員應記錄本泳道運動員游進的趟數，並用報趟牌向運動員報告所剩的趟數。可以使用半自動電子設備，包括水下顯示設備。
- 16、在 800 和 1500 米個人項目比賽中，出發端轉身檢查員應在本泳道運動員至終點還有兩趟加 5 米時發出示信號。信號可以持續到運動員轉身後游至分道線上 5 米處的標誌時。示信號可以是哨聲或鈴聲。
- 17、在接力比賽中，出發端轉身檢查員應判定在前一棒運動員觸及池壁時出發運動員是否與出發台保

持著接觸。

- 18、轉身檢查員應將犯規情況報告轉身檢查長，在檢查表上詳細記錄犯規運動員的項目、泳道號、犯規情況並簽名。轉身檢查長應立即將檢查表交總裁判。
- 19、技術檢查員應將犯規情況報告總裁判，在檢查表上詳細記錄犯規運動員的項目、泳道號、犯規情況並簽名。
- 20、計時長應安排全體計時員的座位及所負責的泳道。每條泳道應有三名計時員。如果未採用自動裁判裝置，應再安排兩名候補計時員。當某計時員未開錶、或在比賽中將錶按停、或因其他原因不能計取成績，可指定任何一名候補計時員替代。當每條泳道有三隻數字式秒錶時，按計時時間確定最終成績和名次。
- 21、比賽一結束，每條泳道的計時員應立即將秒錶顯示的成績登記在卡片上，並交給計時長。當被要求查看錶時，應出示秒錶接受檢查。計時員在到計時長或總裁判的「回錶」信號前不得回錶。
- 22、除非使用錄像備用系統，否則即使使用了自動裁判裝置，也有必要全數配備計時員。
- 23、終點裁判長應安排全體終點裁判員的位置和所判定的名次。
- 24、有三組時，成績最好者應編在第三組，次最好者應編在第二組，再次最好者應編在第一組。第四最好者應編排在第三組，第五最好者應編排在第二組，第六最好者應編排在第一組，第七最好者應編排在第三組，如此類推。
- 25、除了在 50 米池進行 50 米項目的比賽外(在出發端面向泳池站立，第一泳道應在池的右側)，如果泳道數為單數，成績最好的運動員或接力隊應安排在中間的泳道。或者說，若有六條或八條泳道，成績最好的運動員或接力隊應分別安排在第三或第四線道。成績次好的應安排在其左側的泳道，接著按報名成績順序將運動員交替安排在其右側和左側泳道。報名成績相同的運動員應以抽籤方法按上述模式安排泳道。
- 26、在確定一個項目的第八名或第十六名時，如果有同組或不同組運動員的成績直至百分之一秒都相同，應進行重賽來確定哪位運動員進入決賽。重賽應在所有有關運動員游完預賽至少一小時後進行。如果成績仍相同，則再次進行重賽。
- 27、當一名或一名以上運動員在半決賽或決賽中棄權時，應按預賽或半決賽中成績排列的順序替補。
- 28、自由泳、蛙泳、蝶泳及個人混合泳比賽時應從出發台起跳出發。聽到總裁判發出長哨聲時，運動員應登上並留在出發台上。聽到發令員發出「各就位」口令時，運動員應立即將至少一隻腳置於出發台的前緣做好出發姿勢，手的位置不限。當所有運動員都處於靜止狀態時，發令員應發出出發信號。
- 29、仰泳和混合泳接力比賽應從水中出發。當總裁判發出第一聲長哨時，運動員立即入水。當總裁判發出第二聲長哨時，運動員應盡快回到出發位置。當所有運動員都做好出發姿勢時，發令員應發出「各就位」的口令。當所有運動員都處於靜止狀態時，發令員應發出出發信號。
- 30、在奧運會，世界錦標賽和其他國際泳聯舉辦的比賽中，須用英語發出「各就位」的口令，應通過安裝於每個出發台的並聯揚聲器發出出發信號。
- 31、任何一名在出發信號發出前出發的運動員都被取消資格。如果出發信號已發出但發現運動員搶碼，應繼續比賽，並在比賽結束後取消搶碼運動員的資格。如果在出發信號發出前發現運動員搶碼，

則不再發出出發信號，在取消搶碼運動員的比賽資格後，再組織其餘的運動員出發。

- 32、自由泳指比賽中運動員可以採用任何泳式。但個人混合泳和混合泳接力項目中的自由游是指仰泳、蛙泳、蝶泳以外的任何泳式。
- 33、每游完一趟和到達終點時，運動員身體的某一部分必須觸壁。
- 34、蛙泳在整個游程中，運動員身體的某一部分必須露出水面。允許運動員的身體在轉身過程中及出發和每次轉身不超過 15 米的距離內完全沒入水中，但運動員的頭部必須在 15 米之前露出水面。
- 35、仰泳在出發信號發出前，運動員應面對出發端排於水中，兩手抓住出發握手器。禁止站在水槽內或水槽或用腳趾扣住水槽邊緣。
- 36、仰泳聽到出發信號後和轉身後，運動員應蹬離池壁，並在除按 SW6.4 條款的規定做轉身動作外的整個游程中保持仰臥。正常仰臥姿勢下身體可有滾動動作，但不得轉至與水平面呈 90°。頭部姿勢不受此限。
- 37、蛙泳在整個游程中，運動員身體的某一部分必須露出水面。允許運動員的身體在轉身過程中、抵達終點及出發和每次轉身後不超過 15 米的距離內完全沒入水中，但運動員的頭部必須在 15 米之前露出水面。
- 38、仰泳轉身時，運動員身體的某部分必須觸壁。轉身時，肩可以轉過垂直面至俯臥姿勢，此後可做一次連續的單臂划水或雙臂同時划水動作來開始轉身。蹬離池壁時，運動員必須已恢復仰臥姿勢。
- 39、仰泳運動員抵達終點時必須以仰臥姿勢觸壁。
- 40、蛙泳以出發和每次轉身後的第一次手臂動作開始，身體應保持俯臥。任何時候都不允許身體轉成仰臥姿勢。在整個比賽中，動作週期必須是以一次划臂和一次蹬腿的順序完成。
- 41、蛙泳、蝶泳兩臂的所有動作應同時並在同一水平面上進行，不得有交替動作。
- 42、蛙泳兩手應一起在水面、水下或水上由胸前伸出。除轉身前的最後一次划水動作、轉身過程中及抵達終點前的最後一次划水動作外，肘部必須處於水下。雙手應在水面或水面下向後划水。除出發和每次轉身後的第一次划水動作外，兩手向後划水不得超過臀線。
- 43、蛙泳在每個完整動作週期內，運動員頭的某一部分應露出水面。出發和每次轉身後，運動員可在全身沒入水中時做一次手臂充分向後划至腿部的動作。在第二次划臂至最寬點兩手向內划水前，頭必須露出水面。運動員在全身沒入水中時，允許一次向下的海豚式打腿動作接著一次蹬腿動作。隨後，兩腿的所有動作應同時並在同一水平面上進行，不得有交替動作。
- 44、蛙泳在蹬腿過程中，兩腳必須做外翻動作。不允許做剪夾，上下交替打水或向下海豚式打水動作，只要不做向下的海豚式打腿動作，允許兩腳露出水面。
- 45、自由泳以出發和每次轉身後的第一次手臂動作開始，身體應保持俯臥姿勢。允許水下側打腿。任何時候都不允許轉成仰臥姿勢。
- 46、蝶泳兩腿所有向上的動作必須同時進行。兩腿或兩腳可不在同一水面上，但不允許有相對交替的動作。不允許蹬蛙泳腿。
- 47、蛙泳、蝶泳在每次轉身和到達終點時，兩手應在水面、水上或水下同時觸壁。
- 48、蛙泳在出發和每次轉身時，允許運動員在水下做一次或多次打水動作和一次划水動作，這次划水動作必須使身體升到水面。允許運動員在身體在出發和每次轉身後不超過 15 米的距離內完全沒入

水中，但運動員的頭部必須在 15 米之前露出水面。運動員必須使身體保持在水面上，直至下次轉身或到達終點。

- 49、在個人混合泳項目中，運動員須按照下列順序游四種泳式：蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳。
- 50、在混合泳接力項目中，運動員須按照下列順序游四種泳式：仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳。
- 51、個人項目的運動員應游完全程才能獲得錄取資格。
- 52、運動員應在其出發的同一泳道內完成比賽。
- 53、在所有項目中，運動員轉身時身體須觸及池壁。轉身必須以池壁進行，不得在池底跨越或行走。
- 54、不允許拉分道線。
- 55、比賽中，運動員不得使用或穿戴任何有利於其速度、浮力或耐力的器具(如手蹼、腳蹼等)。可以戴游泳鏡。
- 56、在一項比賽進行過程中，當所有比賽的運動員還未游完全程前，未參加比賽的運動員如果下水，應取消其原定的下一次的比賽資格。
- 57、接力比賽過程中，當各隊的所有還未游完之前，除了應游該棒的運動員之外，任何其他接力隊員如果進入水中，應取消該隊員所屬接力隊的資格。
- 58、接力隊員名單及其棒次順序應於賽前提交。任何接力隊員在一次接力比賽中只能參加一棒比賽。只要接力隊是由報名參加該項接力的運動員組成，則參加該項目預賽和決賽的接力隊員可以調換。游錯棒次順序的隊將被取消資格。只有在提供緊急傷病證明的情況下才允許更換接力隊員。
- 59、運動員到達終點後或在接力比賽中游完自己的距離後，應在不影響其他運動員比賽的情況下盡快離池。若造成犯規，則該運動員或其接力隊將被取消資格。
- 60、使用自動裝置時，成績只須記錄到百分之一秒。當成績可以精確到千分之一秒時，則不記錄千分位數，也不以此確定成績或名次。如果出現相同成績，則成績在百分位相同的所有運動員其名次相同。在電子顯示板上只應顯示出到百分之一秒的成績。