

1958

游泳及跳水規則

人民体育出版社

第一章 游泳池的設備

第一條 游泳池

一、正式比賽的游泳池應長50公尺，寬15公尺或20公尺（如在25公尺長的游泳池中比賽，不能承認為全國紀錄）。

二、池水的淺端至少深1公尺6公分，池水深端至少深1公尺50公分。如游泳池兼跳水比賽用時，池水深端應按本規則第五章第四條的規定。池邊至少比水面高30公分。

三、游泳池兩端的池壁應垂直平整，在離水面90公分以下不能有水槽及其他突出的東西，以免妨礙運動員的轉身動作。

注：比賽時，室外池水的溫度以攝氏 22° 左右、室內以攝氏 22° 至 25° 較為適宜。

第二條 出發台

一、比賽時，在運動員出發一端的池邊上

应設有出发台，每一出发台应正对着每条泳道的中央。

二、出发台的面积是45公分見方。台面向前傾斜約 15° ，并复以棕垫。出发台高出水面不得超过75公分，最少不得低于30公分。天然游泳池的出发台，高出水面不得超过1公尺50公分。

三、出发台的四周应为白色，写上黑色或紅色的阿拉伯数字，以标明泳道号数。兩側的字应尽量靠前，以便于裁判員观察。

四、出发台应在出发一端的池边上从右至左依次順排。

五、游泳池如无出发台的設備，比賽時可在池边起跳出发。

六、在出发台旁应装置握手器，供仰泳出发用。握手器不能突出在水下池端的牆壁上，并且握手器最好是活动的。

第三条 分道綫及泳道

一、在游泳池的水面上应用純白色圓軟

木、橡皮管或圓木棒做成直径5—7公分的分道綫（分道綫必須緊密相連）。每两条分道綫构成一条泳道。15公尺寬的游泳池可开 6 条泳道，从池的两边綫內75公分处開設分道綫；20公尺寬的游泳池可开 8 条泳道，从池的两边綫內 1 公尺处開設分道綫。每条泳道寬 2 公尺25公分（包括分道綫在內）。

二、正式比賽的游泳池应設6—8条泳道。分道綫的两端各 5 公尺，应全部漆成紅色，使運動員到达池端前易于辨識。

三、池底和池壁最好是白色。在各泳道中央的池底应有清晰的黑色标志綫，綫寬 25 公分，由池底引长至两端池壁与水面齐高，使運動員到达終点或轉身时易于辨識。

四、在 5 公尺、25公尺、45公尺处各划一寬25公分的紅色橫綫至两边池壁上，以便運動員視別游程。

第二章 游泳比賽的

職員及職權

第一條 職員

游泳比賽應設下列職員：

- 一、總裁判 1 人，副總裁判 1—2 人。
- 二、檢錄員 2 人。
- 三、發令員 1 人，助理發令員 1 人。
- 四、計時長 1 人，計時員 24 人。
- 五、終點裁判長 1 人，裁判員 10 人。
- 六、檢查長 1 人，技術檢查員 3 人，轉彎檢查員 3 人。
- 七、報告員 1 人。
- 八、編排紀錄員 2—4 人。

注：以上職員人數為 8 條泳道時必需的人數，根據比賽會的具体情况可酌量增減。

第二條 職權

一、总裁判的职权

(一) 总裁判应在大会总的领导下，领导整个比赛工作，并根据本規則的规定和精神对各项比赛问题作最后的决定和处理。

(二) 总裁判应根据規則规定，负责领导和分配全体比赛职员的工作。

(三) 运动员有不正当的行为时，总裁判有权取消其比赛资格。

(四) 运动员犯规或阻碍他人时，总裁判有权取消犯规运动员的录取资格，并有权判令被阻挠的运动员参加复赛、决赛。如以上犯规情况发生在决赛时，令该组重行比赛（犯规运动员除外）。

(五) 遇有比赛規則之外的事件发生，总裁判有权提交大会解决。

(六) 比赛结束后，总裁判应领导全体裁判员进行总结。

(七) 副总裁判应在总裁判的领导下进行工作，如总裁判因故缺席时，可由副总裁判代

理其职务。

二、检录员的职权

检录员应在编排纪录处取得每项比赛运动员的卡片。在每项比赛开始前负责点名，并带领运动员到等候出发处，然后将运动员卡片交给助理发令员。比赛完了以后，带领运动员离场。检录员也负责检查运动员的服装是否符合规定。

三、发令员与助理发令员的职权

(一) 在检录员将运动员带到等候出发处后，发令员有管理运动员的全权。

(二) 发令员应站在池的侧面，离池端10—15公尺处发令。

(三) 发令员在得到终点裁判长、计时长、检查长的信号后，应立即依照本规则第三章第三条的规定使比赛开始。

(四) 只有发令员有权判决运动员出发是否犯规。

(五) 助理发令员应向运动员说明有关比

賽距離、終點、口令、出發和退場等方面的一切問題。

(六) 在發令時助理發令員應協助發令員檢查運動員出發時有無犯規行為，並記錄犯規運動員的泳道號數。

四、計時長及計時員的職權

(一) 計時長負責領導和分配計時員的工作。

(二) 計時長應於比賽前檢查所有用表是否準確可用（兩小時內各表之間相差不超過1秒鐘為準確）。

(三) 計時長應隨時查看計時員的計時表，決定每項比賽的正式成績，並按動自己的計時表以備檢查校對或補充之用。計時長在檢查成績後，應通知計時員按回計時表。

(四) 計時員負責計取運動員在比賽中所得的成績，並將成績登記在卡片上。

(五) 計時員應兼終點一端的轉彎檢查、接力出發監視及記趟等工作。

(六) 計時員应按發令員的信号(槍烟、哨声和旗号)將表按動;在運動員抵達終点時將表按停。

注: 1. 每條泳道最好有 3 个計時員, 如条件不允許, 每條泳道至少应有兩個計時員。

2. 在 3 个計時員中, 有兩個或兩個以上的表所計的成績相同時, 就应以这个成績作为正式成績。如果 3 个表所計的成績都不相同, 就以中間的成績作为正式成績。如只用兩個表計時, 而所計取的成績各不相同時, 就应以較差的成績作为正式成績。

3. 若遇到終点名次和計時成績不一致時, 如第 2 名的成績反比第 1 名的成績好; 应以終点裁判的判定为准, 計時長应將第 1 名与第 2 名的成績加起來平均, 作为第 1 名和第 2 名的成績。

五、終点裁判長及終点裁判員的职权

(一) 終点裁判長負責領導和分配終点裁判員的工作。在比賽進行中, 終点裁判長应觀察運動員到達終点時的全部情况, 最后确定全部運動員到達終点的名次。

(二) 終点裁判員主要負責判斷運動員到達終点的名次和察看到達終点時有無犯規的動作。

六、检查长及检查員的职权

(一) 检查长負責領導和分配检查員的工作。

(二) 检查員負責检查運動員在比賽過程中的動作是否符合規則。根據工作需要分技術检查員和轉弯检查員。技術检查員負責检查運動員的游泳姿勢和動作是否符合規則，有無越綫阻碍他人情况。轉弯检查員負責检查運動員的轉弯動作是否符合規則。

(三) 如检查員發現運動員違反規則，應立即將犯規情况報告检查长，由检查长通知計时长。計时长應將該組比賽成績送交总裁判批准后再行公布。

七、报告員的职权

报告員在总裁判的领导下，將比賽的項目和进行的情况及时地向观众介紹，并宣布比賽

的結果和成績。

八、編排紀錄員的職權

(一) 比賽前應根據運動員的報名單和大會日程進行比賽項目的編排和分組。

(二) 比賽開始後，要準確地記錄每項比賽的結果，並及時公布。預賽後，按照成績排列決賽時的泳道。

(三) 比賽結束後應立即核算得分，統計比賽中達到等級運動員的人數，並進行登記，經總裁判簽字後送交大會。

第三章 比賽通則

第一條 參加辦法

一、參加者必須按競賽會的規定，確定每項參加的人數和每人參加的項數，並在規定的時間內辦理注冊手續。

二、運動員在報名後不得替補和更改項

目。

三、接力比赛以队为单位，每单位可任选4人参加。在预赛、决赛中参加者可以任意调换，但必须在比赛开始前一小时，将运动员名单送交记录员。

第二节 运动员的服装

游泳、跳水比赛时，运动员必须穿游泳衣（男运动员可穿游泳短裤）。

第三节 出发

一、除仰泳外，各项比赛都应从出发台上出发。当发令员发出“各就位”口令后，运动员立即做出出发准备（可用任何姿势），经相当时间的静止，当身体稳定后，发令员即发出信号（旗或鸣笛）。运动员听到出发信号后才能出发。

二、如发令枪发生故障或有运动员在发令信号未发出前，即离位出发时，发令员应即鸣笛将运动员召回重行出发。

三、在一组比赛中，第一和第二 次出发

时，如有運動員犯規，發令員均應將其召回重行出發，並提醒該組運動員不得出發過早。第三次發令時，無論任何一運動員犯規，應即取消其該項比賽資格（不管該運動員是第幾次犯規）。

注：1. 第三次出發如有犯規，發令員有權決定是否將運動員召回。如遇其他運動員均已合法出發，只有個別運動員出發犯規時，發令員可不必將該組運動員召回，只將犯規運動員的泳道號數通知計時長，取消其該項比賽資格。

2. 在高出發一端20公尺左右處，應設一橫繩，以便在運動員听不到召回的鳴笛聲時，將該繩放入水中阻其前進。

第四條 比賽和犯規

一、運動員游出自己的泳道并妨礙其他運動員游進時，應取消其該項比賽資格。

二、由于某運動員犯規而影響了被侵犯的運動員獲勝機會時，則應准許被侵犯的運動員參加下次的復賽或決賽。如果犯規情況發生在決賽時，得令該組重行舉行決賽（犯規運動員

除外)。

三、轉身或到达終点时，運動員应以单手或双手触池壁。轉身一定要从池边蹬出去，不能在池底跨越或走步，否則即算犯規应取消其該項比賽資格。

四、比賽进行中，運動員站在池底休息不算犯規。但若手扶分道綫休息或在池底走动和跳躍，即取消其該項比賽資格。

五、運動員自出发至終点都应在自己的泳道内游完全部距离才能取得优胜。

六、接力比賽时，本队的前一運動員尚未触及池壁，后一運動員出发稍早而又未返回触及出发点的池壁，这就算犯規应取消其該項比賽資格。

七、接力比賽中，如一队中有任何一人犯規，則取消該队比賽資格。

八、任何運動員在比賽中都不允許用任何器具（如手套、脚掌套等）来增加速度、浮力、耐力，否則即算犯規，取消其比賽資格。

第四章 各种游泳姿势

第一条 自由泳

一、自由泳比赛中，可采用任何一种姿势游进，中途亦可改变姿势。

二、在转身时，必须用单手或双手触池壁（亦可先转身后触池壁），违者取消其该项比赛资格。

第二条 蛙 泳

一、两臂要在水平面下同时对称地向后划水，并要同时对称地收回至胸部和向前伸出。

二、身体必须完全俯臥，两肩须与水面平行。

三、两腿要同时对称地弯屈及分开，并继续向外做弧形的蹬夹动作。两腿禁止做垂直面的上下打水动作。

四、当转身前和到达终点接触池壁时，两

手須同時，兩肩須與水面平行。

五、不許做側泳動作，否則取消資格。

六、除了在出發入水和轉身後准許做一次手和一次腿的動作外，禁止潛泳。從第二次手、腿動作開始，運動員頭部的一部分就應經常破水面游進。

第三條 蝶 泳

一、兩臂要同時對稱地向後划水和提出水面經空中向前擺出。

二、身體要完全俯臥，兩肩須與水面平行。

三、兩腿的動作要同時的並以同一方式進行。兩腿准許做垂直面的上下打水動作。

四、當轉身前和到達終點接觸池壁時，兩手須同時，兩肩須與水面平行。

五、不許做側泳動作，否則取消資格。

六、在出發入水、轉身後以及游進過程中，運動員的身體還處於潛水位置時，准許兩腿同時做一次或數次打水動作。

第四条 仰 泳

一、運動員面对出发台齐排在水中，两手握住握手器或池端水槽，两脚蹬住池壁，但不許脚趾露出水面，或将脚蹬在水槽上。

二、当出发信号发出后，運動員才能将手离开握手器或水槽。在出发入水、轉身后和整个的游进过程中，身体必須保持完全的仰臥姿勢。

在轉身和到达終点时，較前的一支手触及池壁前和轉身結束脚蹬离池壁后，身体改变正常的仰臥姿勢算犯規。

第五条 側 泳

一、在整个游进过程中，身体必須成側臥姿勢。只有在轉身后才可以将身体轉向另一側的側臥姿勢游进，中途不得改变。

二、出发入水和轉身蹬出时，可以胸部向下，但在开始做第一次动作时，身体必須轉成側臥姿勢。

三、两臂輪流动作。上面的手必須由水面