

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学花样游泳

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学花样游泳

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生水上与冰雪运动学习手册/冯志远主编 —2 版

—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-307-6

I ①学… II ①冯… III ①水上运动—青少年读物

②冰上运动—青少年读物③雪上运动—青少年读物

IV ①G86.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073884 号

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学花样游泳

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-307-6

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

水上运动是集竞争性、观赏性和刺激性于一体的、富有现代文明特征的竞技体育项目。它是为了区别于陆上和空中体育项目，全部过程或主要过程都在水下、水面或水上进行的体育项目。

水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动等四大项。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项；船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动五项；滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等项；潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具，在水下进行竞赛的体育活动。潜水运动在室内进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球三项；在自然水域中进行的有长距离蹽泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影四项。

现代冰雪运动主要包括滑雪、滑冰、雪橇、冰球、冰壶等几大竞技项目，这项运动与水上运动一样，必须在特定的环境中进行。

水上运动和冰雪运动都追求一定的艺术性和技巧性，比赛时水平之高，动作难度之大，给人以美好的艺术享受和精神享受，有很高的观赏价值，深受广大观众喜爱。

为了吸引更多的青少年参与这两项运动，以达到强身健体，光大体育精神的目的，我们特地编写了这套“学生水上与冰雪运动学习手册”丛书，包括《教你学游泳》《教你学跳水》《教你学潜水·冲浪》《教你学花样游泳》《教你学帆船·帆板》《教你学水球》《教你学赛艇·皮划艇》《教你学龙舟·冬泳》《教你学滑冰》《教你学冰球·冰壶》《教你学滑雪》《教你学雪橇》共12册，本套丛书从水上及冰上运动的起源、规则讲起，分门别类地详细介绍了这两大项运动所包涵的各种竞技项目的技术、技巧、训练方法，损伤保护，饮食宜忌等多方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行水上与冰雪运动学习和观赏的最佳读物，也非常适合各级图书馆收藏和陈列。

目 录

第一章花样游泳运动概述	1
花样游泳运动的起源.....	1
中国花样游泳的发展.....	1
花样游泳比赛项目.....	2
技术动作	2
自由表演	2
水面停留	2
技术价值	2
艺术印象	3
游泳池技术要求.....	3
观赛礼仪	3
观赛者要把握好音乐感	4
游泳时心率范围的计算方法	4
每个项目比赛包括哪两部分.....	4
游泳塑形必读饮食法则之一.....	5
不适宜进行游泳活动的几种情况.....	5
游泳热身活动的经验分享.....	6
游泳运动员的身体条件.....	6
游泳时抽筋如何自救.....	7
游泳比赛的组织方法及注意事项.....	7
游泳比赛的组织	7
模拟比赛流程	8
人员安排	8
场地及设配	8
预计比赛人数	8
比赛流程	8
国际业余游泳联合会.....	9
中国救生协会.....	9
中国救生培训工作	9
中国救生的发展与展望	10
第二章花样游泳规则	11
场地设施.....	11
比赛场地	11
服饰	11
鼻夹	11
音响设备	11
裁判座椅	12
计分系统	12
规则要点.....	12
参赛资格	12
竞赛	12

花样游泳	13
自由自选比赛	13
比赛成绩	13
评分	13
打分和扣分	14
其它规则	14
北京奥运会花样游泳竞赛规则	14
抗议与申诉	14
抽签	15
国际技术官员的任命	15
竞赛制度	15
裁判打分的一般标准	15
比赛分数	16
奥运会游泳的比赛规则简介	16
救生竞赛规则	17
第一部分游泳池救生	17
第二部分模拟救生	24
第三部分海浪救生	27
第三章花样游泳训练	35
相关训练内容	35
熟悉水性	36
徒手漂浮和水中站立	37
漂浮和水中站立练习	37
陆上俯卧打腿练习	38
水中扶池边打腿练习	38
水中扶池边打腿练习	38
水中扶板打水练习	38
徒手滑行打腿练习	38
游泳间歇训练	39
游泳训练之水上持续训练法	40
水上持续训练方法	40
游泳肺活量及简单测量方法	40
关于全浸式游泳的介绍	41
什么是全浸式游泳?	41
全浸式游泳的目的	41
全浸式游泳的分类	41
全浸式游泳的理念	41
陆上呼吸训练	42
定期游泳有助于缓解失眠	42
哪些因素会导致失眠	42
游泳对失眠的缓解作用	43
游泳运动当中的互救	43
小腿抽筋急救法	44
急救措施	44

第四章花样游泳健将	45
中国姊妹花.....	45
8 岁开始游泳训练.....	45
进入国家游泳队	46
亚运会夺冠	47
日本花游教练	48
“天空没有我的痕迹，但我已飞过”。	49
俄罗斯并蒂莲.....	50
不是孪生胜似孪生	51
不同的性格	51

第一章花样游泳运动概述

花样游泳是女子体育项目。原为游泳比赛间歇时的水中表演项目。由游泳、技巧、舞蹈和音乐编排而成，有“水中芭蕾”之称。花样游泳是一项具有艺术性的优雅的体育运动，它也需要力量和技巧，需要许多年不断的训练来掌握。有十个裁判关注她们的每一个动作，运动场必须作出许多组推举、旋转、弯曲，所有这些动作都不能借助于池底的地面。还要在不呼吸的情况下作伸展，常规动作要持续五分钟，同时进行表演。即使在最紧张的常规动作要求里，水上芭蕾运动员们还要努力保持轻松的想象。

第 29 届奥运会游泳比赛已于 2008 年 8 月 9 日~24 日在北京举行。

游泳、跳水、花样游泳比赛在奥林匹克公园国家游泳中心举行。

花样游泳运动的起源

花样游泳起源于欧洲，1920 年花样游泳创始人柯蒂斯将跳水和体操的翻滚动作编排成套在水中表演。1930 年后传入美国和加拿大，在原有的基础上又逐渐配上舞蹈、音乐和节奏。起初仅作为两场游泳比赛的场间娱乐节目，后来逐渐融入舞蹈和音乐，成为一项优美的水上竞技项目。1934 年在美国芝加哥万国博览会上举行首次表演，从而使其名声大噪。1937 年考斯特成立世界上第一家花样游泳俱乐部。1942 年美国业余体育联合会确认花样游泳为正式比赛项目。1952 年被列为奥运会表演项目。1956 年得到国际游泳联合会承认。1973 年举行第 1 届世界花样游泳锦标赛。1984 年第 23 届洛杉矶奥运会上，成为奥运会正式比赛项目，有单人和双人两项，1984 年花样游泳被列为正式比赛项目，设女子双人和团体两枚金牌。

花样游泳在我国开展的时间很短，尚属于起步阶段。从 1983 年开始，我国先后邀请了日本、美国、加拿大等国专家来华讲学。1984 年 8 月举行了首届花样游泳锦标赛。1987 年第 6 届全运会将其列入正式比赛项目。美国和加拿大瓜分了自设立花样游泳比赛以来的前四届奥运会所有金牌，但是随着当年的主力在 1996 年亚特兰大奥运会之后退役，俄罗斯与日本开始崭露头角，并在 1998 年世界锦标赛中称雄。中国、法国和意大利在这个项目上也进步很快。在亚洲，中国在这个项目上优势明显，日本、韩国将会对中国带来一定的挑战，夺取金牌将是中国花样游泳健儿的目标。

中国花样游泳的发展

美国和加拿大瓜分了自设立花样游泳比赛以来的前四届奥运会所有金牌，但是随着当年的主力在 1996 年亚特兰大奥运会之后退役，俄罗斯与日本开始崭露头角，并在 1998 年世界锦标赛中称雄。中国、法国和意大利在这个项目上也进步很快。在亚洲，中国在这个项目上优势明显，日本、韩国将会对中国带来一定的挑战，夺取金牌将是中国花样游泳健儿的目标。

2008 年 8 月 23 日，中国取得花样游泳自选动作比赛的铜牌，这是一个历史性的突破。

花样游泳比赛项目

世界锦标赛设有三枚金牌：单人项目、双人项目、集体项目。

奥运会上，花样游泳只设双人项目和集体项目两枚金牌。参赛名额是：来自 8 个代表团的 8 支队伍参加集体项目，每队 8 名运动员上场比赛；来自 24 个代表团的 24 对运动员参加双人项目。

双人项目先进行预赛，前 12 名在决赛中完成自由自选节目。集体项目没有预赛。

技术动作

常规技术动作的要求是严格的。虽然运动员们可以选择自己的音乐伴奏，但她们必须按照规定做出一套动作组合。指定动作每四年由水上芭蕾运动技术委员会重新制定。一名运动员必须在 10 秒钟内完成常规动作，双人组合也就要在 20 秒内完成，一个小组要在 2 分 50 秒里完成。

自由表演

八人组和双人组在自由表演中选择自己的音乐和动作。她们的目标是创造出一套动作，这套动作有创造性并且要可被鉴别，这套组合还需包含高难度的动作。一套这样的组合应包含有情绪和速度的变化，以及创新的动作复杂的组合和组合变化，还有壮观动作。自由表演的时间：双人组 4 分钟，八人组 5 分钟。

水面停留

在所有的动作中，运动员有 10 秒钟可以浮在水面上，如果运动员选择它的话。这个动作可以以给裁判和观众一个好的印象。虽然这个动作不被列入打分范围内，但它可以造就一个好的第一印象。

技术价值

技术价值是看运动员在做特别动作中完成的情况。它包括三个部分：执行、协调、难度。

1 执行：执行要看游的方式、推进技巧和形态。运动员在水中应该轻松地做动作。裁判还要看运动员的耐力，一个顶尖的运动员从比赛开始到结束都应该保持高质量的游划方式并很好地运用推进技巧，而她们的花样在比赛结束时也应该如开始时那般简明而有难度。

2 协调性：在这一方面，裁判要看运动员和其队友及音乐的配合情况。八人组或双人组的成员们应该在动作、位置和换位上保持协调。她们无论在水上还

是水下都要动作协调一致。

3 难度：在考虑到难度时，裁判看运动员的技巧和力量。裁判还要看运动员在水中的游法、花样的难度。还有一个考虑便是“冒险成分”——运动员在比赛中要表现出有难度相当大的技巧。

艺术印象

艺术印象是指对动作组合的整体感觉。评判艺术印象的裁判观察运动员动作组合的创造性和多样性。他们要看运动员动作的连贯性以及动作是否表达出音乐所表现的心境变化。

游泳池技术要求

在奥运会中，泳池至少要有 20 米长 30 米宽，在其中 12 米长 12 米宽的区域，内水深必须达 3 米。水的温度应是 26℃，允许 1 度的温差。水必须十分干净，并能让人看到水底，这是要让人们看见她们的动作是否正确。自选动作的场地，需要更宽些，以便发挥高难技术。花样游泳比赛的技术动作，不仅可以在水面上做，也可以在水中做。目前花样游泳水平以美国、加拿大、日本、英国、法国、德国、瑞士、墨西哥等较强。

花样游泳不仅能增强体质，培养集体主义精神，而且以它优美的艺术造型和高难度技术、技巧动作，使人赏心悦目。

观赛礼仪

花样游泳要求运动员通过肢体语言的表达，将自己对配乐内涵的理解恰如其分地展现出来，在整套动作中，动作的力量与速度都是与配乐相互呼应的，因此运动员在现场对音乐的把握十分重要。

这也给现场观众出了难题，怎样做才能恰如其分地表达自己的感情、又不影响运动员听清楚音乐呢？严格来说，观看花样游泳比赛的观众，从运动员在池边摆好准备动作，到运动员完成比赛，最后在水池中向裁判和观众致意，期间观众都不应该发出声响。因为其间有音乐，鼓掌、叫好都会使运动员对节奏的判断产生影响，如果观众要鼓掌叫好，也应该是在运动员完成全套动作，现场音乐结束之后。

花样游泳任何一套动作选取的音乐，都是有一个明确的思想主题的，围绕这个思想主题，运动员和教练员在设计动作的时候，就会根据主题，在水中模拟一些造型和场景，以达到动作和音乐配合、相互体现的目的。在这种情况下，观众如果能够看懂，可以在看台上用自己的肢体语言，比如挥手等动作配合运动员。而如果水中的运动员们发现自己的动作得到了观众的认可，引起了观众的共鸣，就会受到鼓舞。

游泳运动需要利用氧气燃烧淀粉、脂肪和蛋白质，故此类运动的后段都是有氧运动，要达到较佳的运动效果都有一个合适的心率。在涉及游泳等运动的间隙训练中，一般多将运动适宜心率控制在 120-150 次/分的最佳范围内。

观赛者要把握好音乐感

花样游泳要求运动员通过肢体语言的表达,将自己对配乐内涵的理解恰如其分地展现出来,在整套动作中,动作的力量与速度都是与配乐相互呼应的,因此运动员在现场对音乐的把握十分重要。

这也给现场观众出了难题,怎样做才能恰如其分地表达自己的感情、又不影响运动员听清楚音乐呢?严格来说,观看花样游泳比赛的观众,从运动员在池边摆好准备动作,到运动员完成比赛,最后在水池中向裁判和观众致意,期间观众都不应该发出声响。因为其间有音乐,鼓掌、叫好都会使运动员对节奏的判断产生影响,如果观众要鼓掌叫好,也应该是在运动员完成全套动作,现场音乐结束之后。

花样游泳任何一套动作选取的音乐,都是有一个明确的思想主题的,围绕这个思想主题,运动员和教练员在设计动作的时候,就会根据主题,在水中模拟一些造型和场景,以达到动作和音乐配合、相互体现的目的。在这种情况下,观众如果能够看懂,可以在看台上用自己的肢体语言,比如挥手等动作配合运动员。而如果水中的运动员们发现自己的动作得到了观众的认可,引起了观众的共鸣,就会受到鼓舞。

游泳时心率范围的计算方法

目标运动心率通常作为判断有氧运动效果的重要依据,运动时使心率维持在这一区域,并延续一定的时间,就会获得最大程度的健康和脂肪燃烧。

我们可以根据公式来得出我们的目标运动心率:

目标心率=(220-年龄)(60%~80%)

60%~70%主要用于减脂;70%~80%主要用于提高心肺功能。

以我为例,我的目标心率=(220-27)70%=135次/钟

游泳有氧运动心率范围:

最大心率=220-年龄

心率储备=最高心率-安静心率

最适宜运动心率范围=心率储备(60%~80%)+安静心率

在游泳项目中:最适宜运动心率范围=心率储备(60%~80%)+安静心率-10。
(减去10的原因是人在水中受到浮力的作用,心率会存在一定差别)

以我为例,最大心率=220-27=193次/钟,心率储备=193-70=123次/钟,
最适宜运动心率范围=12360%+70-10=134次/钟,或12380%+70-10=158次/钟,
即我最适宜运动心率范围为134~158次/钟。

每个项目比赛包括哪两部分

正式比赛中,无论单人、双人还是集体项目,都要进行两场比赛:技术自选和自由自选。

1 技术自选。运动员们可以选择自己的音乐伴奏,但必须按照规定做出一套动作组合。指定动作每四年由国际泳联花样游泳技术委员会重新制定。双人项目要在2分30秒内完成,集体项目要在2分50秒里完成。

2 自由自选。双人和集体项目都可以在自由自选比赛中选择自己的音乐和动作。通常这套节目的动作有创造性并且要可被鉴别，还包含高难度的动作。一套这样的组合应包含有情绪和速度的变化，以及创新的动作复杂的组合和组合变化，还有壮观动作。自由自选的比赛时间：双人项目 4 分钟，集体项目 5 分钟。

游泳塑形必读饮食法则之一

在游泳塑形的同时，饮食方面也需要多多注意，要吃既富于营养又能够有效去除脂肪达到塑形目的的食物，建议坚持以下饮食法则。

1 以谷类食物为主食：和面食相比，谷类食物属于“粒状食物”，所花的消化时间比面食长，因此在相同热量的情形下，吃谷类食物不容易饿。

2 好好吃早餐：不吃早餐会导致肥胖，身体若是长时间处于持续饥饿状态，会有危机感，会开始囤积能量，之后就算吃了东西，能量也不会消耗，反倒会转化为脂肪贮存在体内。

3 让午餐给晚餐“垫底”：午餐所摄取的热量，以晚餐之前能消耗完毕为宜。如果早餐很丰盛，午餐稍微填一下肚子就行，但营养也要全面。

4 以水果和低脂食品为零食：水果的热量比较低，同时富含维生素和食物纤维，是不错的零食。

不适宜进行游泳活动的几种情况

经常参加游泳锻炼可以增强体质，但是如果选择不好游泳的时机，不但会损害健康，甚至危及生命安全。以下几种情况是不太适宜游泳的，请大家一定注意。

1 饭后不可立即游泳。饭后人体的消化系统处于活跃状态，此时如果下水游泳，血液将首要满足肌肉活动的需要，而消化系统的供血必然不足，那就会降低消化系统的功能，影响食物的消化和吸收。另外，由于凉水的刺激，容易引起胃痉挛，出现腹痛或呕吐，所以饭后不可以马上去游泳，一定要休息至少 30 分钟再下水游泳。

2 空腹不可立即游泳。空腹饥饿时不可以马上下水游泳。游泳时会消耗大量的能量，如果空腹，体内血糖浓度会快速下降，将不能及时提供足够的能量以满足运动和维持正常体温的需要，就会出现头晕、四肢无力等症状，严重时甚至会昏倒，所以空腹时不要下水游泳。如果长时间、长距离游泳时，在中途最好能补充一些容易吸收消化的高营养的饮料。

3 过于疲劳和剧烈运动后不可立即游泳。身体过于疲劳时，肌肉的收缩和反应能力就会减弱，动作不容易协调，此时如果下水游泳，会造成疲劳的积累，容易引起呛水、肌肉痉挛，甚至发生溺水事故。此外，剧烈运动结束后，人体新陈代谢尚未恢复正常，体温较高、出汗量大，身体处于不稳定状态，如果下水游泳，身体突然受到冷水的刺激，体温会急剧下降，抵抗力会减弱，容易引起感冒。所以，剧烈运动后或过于疲劳时，必须要充分的休息，待体力恢复正常后才可以下水游泳。

4 酒后不可游泳。酒中含有的乙醇对人体神经系统有麻痹作用，会使人体的机能下降、身体的反应能力减弱、动作协调能力变差，这时候下水游泳就无法清醒地处理潜在的意外情况，很容易发生溺水事故。还有，酒后皮肤血管扩张，

大大加快了体内热量的散发，容易引起伤风感冒而损害健康，所以酒后千万不要去游泳。

游泳热身活动的经验分享

入水前一定要做好热身

1 热身活动是身体器官、系统的机能从安静状态迅速过度到工作状态的必不可少的手段。认真地做好准备活动，能提高神经系统的兴奋性，克服呼吸和血液循环等内脏器官活动的惰性，提高能量代谢的水平，使身体机能预先活跃起来以满足运动的需求。

2 热身活动还可以提高肌肉温度，增强肌肉的力量和弹性，加大身体各关节的活动范围，对防止肌肉抽筋、拉伤及关节扭伤等有着积极的作用。

游泳的热身活动

1 一般可做慢跑、徒手操、拉长肌肉与韧带的练习及游泳模仿动作。

2 热身活动的量可根据气温高低而定，一般应做到身体微微出汗为止。游泳者下水后，还可以做一些水中换气练习，以更快地适应水环境。

私人经验特别分享

1 颈、肩、腰、髋、踝、肘、腕等大关节的活动应该加强，对负担较重的部位更要活动充分。

2 把身体各个部位的肌肉、韧带、尤其是膝盖、小腿、手臂部分都进行预热，这样入水不容易引起抽筋，可以减少危险情况的发生。另外，做好热身运动能在水里减掉更多的卡路里哦！

3 无论是露天泳池还是室内泳池，爱美的女生们都要带好防水的硅胶泳帽。因为泳池里的水有大量的消毒余氯，会造成头发水分及营养的流失，所以大家会在游泳完之后觉得头发有点涩涩的。

游泳运动员的身体条件

2009 年国际泳联短池世界杯德国站比赛，刘子歌在女子 200 米蝶泳决赛中以 2 分 0 秒 78 再破她几天前创造的 2 分 02 秒 50 的世界纪录，一口气把女子短池 200 蝶的时间缩短了 1 秒 72。更让世人称道的是，她穿的是传统的 Speedo 泳衣。

中国游泳队前总教练陈运鹏曾经称赞刘子歌的身体条件极好。“以前都认为她的臂展不长，手脚不大，但是她的协调性、柔韧性和水感一流棒，她的身体条件是近 20 年来世界上少有的。”

那么一个游泳运动员应该具有什么样的身体条件或身体素质呢？选拔游泳运动员的标准又是什么？

1 身材。身体指标大多为先天条件，具体来说有：肩与髋宽度比，手加臂与身高比，脚掌面积与身体截面积比。简单来说，个子高，臂长腿长，手大脚大，自然就占优势。

2 心肺功能。主要是指肺活量。心肺功能好，肺活量大，对游泳呼吸换气，特别是长距离都有优势。这个可以通过后天锻炼加强，本身游泳也可以锻炼心肺功能。

3 力量。长距离游泳对心肺功能要求高，而短距离游泳，则更偏重于对力量要求。划水无力，蹬腿无力，自然速度也提不上去。力量可以通过后天训练加强，特别是与陆地练习配合。

4 柔韧性。游泳对柔韧性的要求主要在两个方面：踝关节和肩关节。柔韧性练习也需要和陆地练习配合提高，坚持柔韧性训练，有益于游泳技术的提高，柔韧性提高后，能更细化游泳技术动作，在不增加力量的情况下，提高速度。

5 水感。基本上作为一个游泳运动员，良好的水感是最基本的素质。

游泳时抽筋如何自救

游泳常见的抽筋部位有：小腿、手指、大腿、脚趾等。抽筋的原因主要是下水前的准备活动不充分、水冷、心理紧张、身体疲惫等等。不管哪个部位抽筋，要清楚抽筋的原因是肌肉的强直收缩，因此要解除抽筋，只要使抽筋的肌肉伸展即可。一旦出现抽筋，千万不要慌乱。

1 解除小腿后部肌肉抽筋。如离池边不远可以上岸坐在池边，抽筋的腿伸直，一手抓住脚趾向身体方向拉，一手向下压膝盖，使腿后部肌肉伸展，即可缓解。缓解后不要着急下水，多牵拉按摩一会，待不适感消除后再下水。

如果离池边较远，先深吸一口气憋住，身体仰浮，用抽筋腿对侧的手抓住脚趾向身体方向拉，用另一手向下压膝盖，使腿后部伸展，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

2 解除大腿前部肌肉抽筋。如果能上岸，可俯卧池边，屈小腿，用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉，使大腿前部肌肉伸展，也可以站立用同样方法伸展。

如果离池边较远，先深吸一口气憋住，然后俯卧在水面用同样的方法牵拉大腿肌肉，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

3 解除手指和脚趾抽筋。手指抽筋时可用力握拳，再用力伸直，反复多次即可缓解，脚趾抽筋时主要按摩方法解除

游泳比赛的组织方法及注意事项

游泳比赛是开展游泳运动的重要内容，作用是互相交流和学习，促进游泳水平的提高，培养顽强的意志品质和团队精神。游泳比赛的规模有大有小，规格有高有低，但基本的工作方式和流程是一致的。

游泳比赛的组织

1 赛前准备工作：

- (1) 制定比赛规程。
- (2) 编排比赛日程。
- (3) 组织报名。
- (4) 选派裁判员。
- (5) 准备场地及器材。
- (6) 召开裁判、教练联席会。

2 赛中：根据比赛规程和规则，按照比赛日程组织比赛。赛中应与裁判员

和各参赛队保持联系，与各部门协调配合，保证比赛顺利进行。

3 赛后：举行闭幕式和颁奖活动，编印成绩册、总结比赛、安排离场等事宜。

模拟比赛流程

1 年龄组：个人比赛项目、接力比赛项目、混合比赛项目等按照年龄分组，分别儿童、少儿、成人、老年等。

2 比赛项目：各年龄组可进行项目比赛如下：个人比赛项目、接力比赛项目等等。

3 赛后颁奖：比赛项目各设前 3 名。

4 奖品内容：XX 物品。

人员安排

1 检录：检录裁判的职责是赛前点名宣读比赛规则、召集各项各组比赛选手入场、安排赛后选手退场和召集获奖选手颁奖。

2 发令员：任务是发出命令，保证公平地开始比赛。

3 计时员：计时是客观反映选手成绩的重要环节，因此必须具备高度的责任感。

4 补时员：赛中为避免计时器损毁，给予补时。

场地及设配

1 比赛场地：XX 游泳馆。

2 设配：口哨、计时器、扩音器及话筒等等。

预计比赛人数

共计人数 XX。

成本预算

场地费用及设配费用等共计 XX 元。

比赛流程

1 参赛选手需提前 40 分钟到场，在游泳池集合 10 分钟后点名。

2 检录工作人员就位，领操人员带领选手做热身操及水中预备动作。

3 比赛前 20 分钟领导讲话，及检录宣读比赛规则和流程。

4 比赛前 10 分钟，检录宣读比赛组别的选手名单和比赛项目。

5 比赛开始，加油助威。（工作人员要注意比赛选手的安全）

6 比赛结束，举行颁奖仪式，领导发表结束语，照相留念。

7 比赛时间开始及结束 X 小时完成。

国际业余游泳联合会

国际业余游泳联合会(FINA)，简称国际泳联。1908年由比利时、丹麦、芬兰、法国、德国、英国、匈牙利和瑞典等国倡议成立，总部设在瑞士的洛桑，现有协会会员179个。国际泳联是国际单项体育联合会总会成员，正式用语为英语和法语，工作用语为英语。

从1896年第一届奥运会起，游泳就是奥运会的竞赛项目。国际泳联的任务是确定奥运会和其他国际比赛中游泳、跳水、水球和花样游泳的规则，审核和确认世界纪录，指导奥运会中的游泳比赛。

国际泳联承认非洲、美洲、亚洲、欧洲和大洋洲的大洲联合会。

国际泳联的组织体系由代表大会、技术代表大会、办公局、常设委员会、专门委员会和仲裁法庭组成。代表大会是其最高权力机构，有权对除技术代表大会权限以外的任何事宜进行决策，每4年召开一次。一个协会会员可派两名代表，有2票表决权。代表大会听取执行局的报告、司库的报告、修订章程与规则、选举执行局及其官员。

技术代表大会有权对一切有关游泳、跳水、水球、花样游泳竞赛的技术问题做出决定，有权决定国际泳联的技术规则，也是每4年召开一次，一个协会会员可派两名代表与会。

执行局由国际泳联主席、5个副主席、秘书、司库和14名委员组成。每4年选举一次。终生主席、前任主席、前任秘书、前任司库也是执行局成员。但无表决权，后3人只能保持一届(4年)。国际泳联现任主席是阿尔及利亚人拉尔夫伊，司库是马格里翁、秘书长是孔索洛。

国际泳联设有以下专门委员会处理不同领域的专业问题：游泳技术委员会、露天水域游泳技术委员会、跳水技术委员会、水球技术委员会、花样游泳技术委员会、老将委员会和医务委员会。执行局还可根据需要设立各种专门委员会。

国际泳联设有信息中心，及时传递有关国际泳联、大洲泳联和协会会员的各种信息。

国际泳联负责主办的赛事除了奥运会游泳比赛外，还有世界锦标赛(1973年始)、世界杯赛(1979年始)、世界短池锦标赛(1993年始)、跳水大奖赛(1994年始)，跳水世界杯中增加花样跳水(1994年始)，在世界水球锦标赛中增加少年女子水球比赛(1995年始)。

中国在中华人民共和国成立前即为国际泳联会员，1958年退出，1980年7月恢复会员资格。

中国救生协会

中国救生培训工作

救生员的培训和注册工作全面展开。截止到目前，我们共组织举办了16次高级救生员培训班、3次海浪救生员培训班、2次高级救生考官培训班、3次国家级救生员培训班和3次国家级救生裁判员考试，共培训高级救生员1000多人、海浪救生员156人、救生高级考官149多人、国家级救生员106人、救生国家级

裁判员 62 人。与此同时，各地方和体育院校也举办了相应级别的救生员培训班。初、中级救生员的注册工作已在全国 20 多个省市及有关单位得以实施。截止目前，共培训初、中级救生员近三万人。使我国水上救生工作取得了积极的进展，溺水事故均呈下降趋势。

救生工作一直是军队训练的重要内容，2000 年，经总参批准，中国人民解放军救生培训中心在广州军体院正式成立。

解放军救生培训中心负责全军救生骨干和救生员的培训工作，同时还建立了我国唯一的一支专业救生队伍，承担国内外重大比赛任务。

中国救生的发展与展望

我国救生工作经过几年的发展已经取得不错的成绩，但还有很多工作要进一步完善。今后将在政府重视、制度完善，广泛影响；扩大交往，接轨国际；培育市场，寻求合作，广开财源；形成规模，有序发展，竞赛训练等方面继续努力。

展望未来我们主要围绕两大方面内容开展工作：一个是公益事业，另一个是经济效益。主要体现在以下几点：

1 坚持“以人为本、与时俱进、和谐发展”。党和政府历来重视和关怀人民群众的生命安全。救生工作也是全社会工作的一个组成部分。党的十六大提出的立党为公，执政为民的执政理念，以及“以人为本”的原则，更是党和政府关心群众利益的最根本的体现。全面提高人民对救生的认识，要做到与时俱进，提出适合于我国救生工作发展的新举措、新路子。将救生知识和技能的普及和推广通过做为政府为民服务的一项工作，使救生工作成为社会主义和谐发展的一项内容。

2 健全救生管理体系。进一步强化行业管理。建立一个完整的救生管理体系。要通过各种途径，多种渠道，全面管理和开发我国的救生领域，要积极会同社会各有关方面，建立一个完整的救生管理体系，以快速防范溺水事件所造成的风险。建立社会监督机制，通过报纸、电视、电台等加强对游泳场所的舆论监督，扩大社会影响，使管理好的单位获得更好的社会效益，进而产生更大的经济效益。同时加强对江河湖海的救生工作的管理。我们一定要在扩大救生工作范围上狠下功夫，在继续抓好静水救生的基础上，学习、借鉴国外在海浪救生方面的管理经验，推动我国海浪救生管理工作的开展。

3 加强救生产业的健康持续发展。面向市场，走向市场，在社会主义市场经济中求生存，求发展。这一观点早已得到了大家的共识。我们搞好这项工作的总体想法是：树立系统开发的观念，树立整体开发的观念，树立联合开发的观念。要在目前救生器材不全、质量水平不高、运用不太普及的情况下，培育、引导我国救生产业的健康、稳步的发展。要解放思想、敢于创新，紧跟世界潮流的发展，力争使我国生产的救生器材不仅能满足国内的需求，同时走向国际市场。

4 寻求合作伙伴，加强市场开展力度。寻求支持中国救生事业发展的企业为合作伙伴，通过救生赛事和活动，扩大企业的影响，通过企业的资金推动救生的进一步发展。通过赛事宣传工作提高企业形象，实现中国救生和企业双赢的局面。力争在企业资金的支持下，在每年举办一次全国静水救生比赛的同时，每年还将举办一次全国海浪救生锦标赛。要不断扩大参赛队伍、增加新的竞赛项目、增加不同级别、放宽参赛人员的年龄等，使全国救生锦标赛不仅成为我国救生爱好者的节日，同时也是技术与理论的交流盛会。将比赛市场化，以救生这一项公