

龍城康體杯游泳比賽簡易規則

1. 出發（自由泳、蛙泳、蝶泳）：總裁判吹短哨時，泳員除去衣物（除泳裝外）並站在出發台後；總裁判吹長哨時，泳員站上出發台（亦可站低台或進入水中出發，水中出發者必須單手握出發台下扶手桿。特此提示，低台及進入水中出發，只適用於龍城康體杯，公開賽必須站上出發台，否則犯規。），發令員在所有泳員進入出發位置後，呼叫（Take your marks），待全體參賽者進入靜止狀態，就會鳴槍出發。

背泳出發是由水中出發：總裁判吹短哨時，泳員除去衣物（除泳裝外）並站在池邊；總裁判吹第一次長哨時，泳員進入水中；總裁判吹第二次長哨時，泳員必須雙手扶手桿，並面向池壁。發令員在所有泳員進入出發位置後，呼叫（Take your marks），待全體參賽者進入靜止狀態，就會鳴槍出發。

早於鳴槍訊號的身體郁動，均視為犯規。

2. 泳裝 上午高級組(11歲以上) 泳裝規格則按公開賽要求，男子泳褲上不過腰，下不過膝。女子要求一件頭，上不包頸、不過肩，下不過膝。
下午初級組男女子泳裝必須符合泳池管理當局對泳裝要求規格，而不會執行高級組的要求。(因可能大部分參賽者是初次出賽，未必知道規則) 我們的工作人員，見到有關情況，會盡量提點。
特別提示，公開賽會有泳裝規格，男子泳褲上不過腰，下不過膝。女子要求一件頭，上不包頸、不過肩，下不過膝。詳細規則可閱覽國際泳聯(FINA) 網站。
3. 蛙泳規則：可以在第一次蛙式腳前做一次蝶泳打腿，第二次蛙泳划手至最開處頭部須破出水面，然後以先一次划手後一次蹬腿順序進行，連續兩次划手或兩次蹬蛙腳均為犯規；到終點或轉身必須兩手同時觸池。
4. 蝶泳規則：蝶泳腳不能上下交替動作或蹬蛙腳，雙手需同時同水平在水面向前移動，到終點或轉身必須兩手同時觸池。
5. 背泳規則：出發後必須背向池底，全程身體可滾動但背部不可與水平面呈 90 度或以上，可身體任何部分觸池。
6. 自由泳、背泳、蝶泳出發後均要在 15 米前頭部破出水面。
7. 接力，除第一棒參賽者依照上面第 1 點的規則出發，第二、三、四位參賽者必須在前一棒參賽者觸池後才可出發，否則為犯規。
8. 一切技術規則，如有相違處，以國際泳聯公布的為準，可在國際泳聯(FINA) 網站閱覽。www.fina.org