

屯門盃分齡少年游泳賽 2023 簡易規則

1. 出發 (自由泳、蛙泳、蝶泳): 總裁判吹短哨子時, 泳員除去衣物 (除泳裝外) 並站在出發台旁或後方; 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, 只適用於屯門盃分齡少年游泳賽 2023, 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) 並站在出發台旁或後方; 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。
早於鳴槍訊號的任何身體挪動, 均視為犯規。
2. 泳裝: 男女子泳裝必須符合泳池管理當局對泳裝要求規格, 而不會執行公開比賽的要求。(因可能大部分參賽者是初次出賽, 未必清楚知道規則) 我們的工作人員, 見到有關情況, 會盡量提點。
3. 特別提示, 公開比賽會有泳裝規格, 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。詳細規則可閱覽世界泳聯 (World Aquatics) 網站。
4. 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。
5. 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。
6. 背泳規則: 出發後必須背向池底, 全程身體滾動不可至 90 度或以上, 可身體任何部分觸池。
7. 自由泳、背泳、蝶泳出發後均要在 15 米前頭部破出水面。
8. 接力賽事, 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。
9. 一切技術規則, 如有相違處, 以世界泳聯公布的為準, 未有展示出的規則不表示不執行。如欲了解更多游泳比賽規例, 可在世界泳聯 (World Aquatics) 網站閱覽。 <https://www.worldaquatics.com/>