**附件1**

**厦门大学嘉庚学院第十一届游泳运动会比赛规则**

**（一）出发**

1.任何运动员**若在“出发信号”发出前出发，应取消其比赛资格或录取资格**。如果在“出发信号”发出后发现运动员抢码犯规，比赛应继续进行，在该组比赛结束后取消犯规运动员的录取资格。如果在“出发信号”发出前发现运动员抢码犯规，则不再发“出发信号”，但要将其他运动员召集回来，再次组织出发。

2．自由泳、蛙泳、蝶泳及个人混合泳的各项比赛必须从出发台起跳出发**或由水中蹬边出发。**当总裁判发出长哨音及信号后，运动员应站到出发台上，当发令员发出“各就位”的口令后，运动员应至少有一只脚在出发台的前缘做好出发准备，手臂位置不限。当所有运动员都处于静止状态时，发令员发出“出发信号”。

3.蝶泳和蛙泳要双手同时碰壁才能记录成绩，如果单手或者两只手先后碰壁，则取消录取资格（包括转弯时）。

4.仰泳和混合泳接力项目应在水中出发，当总裁判发出第一声长哨音时，运动员应立即入水，当听到第二声长哨音，应立即返回池端的出发位置。当所有运动员做好出发准备时，发令员发出“各就位”的口令，当所有运动员都处于静止状态时，发令员发出“出发信号”。

5.出发信号必须使用多个扩音器，在每个出发台设置一个。

**（二）自由泳**

1.自由泳意味着比赛中可采用任何泳式。但在个人混合泳及混合泳接力赛中，自由泳是指除蝶、仰、蛙以外的泳式。

2.转身和到达终点时，必须用身体某一部位触池壁。

3.在整个游程中运动员身体的一部分必须露出水面，在转身过程中允许运动员完全潜入水中，但在出发和每次转身后潜泳距离不得超过15米，在15米时运动员的头必须已经露出水面。

**（三）仰泳**

1.在出发信号发出前，运动员在水中，面对出发端，两手抓住握手器。两脚(包括脚趾)应处于水面下，禁止站在水槽里或水槽上，或脚趾勾在水槽沿上。

2.出发和转身后，运动员应蹬离池壁，除在做转身动作外，运动员在整个游进过程中应始终呈仰卧姿势。仰卧姿势允许身体做转动动作，但必须保持与水平面小于90度的仰卧姿势。头部位置不受此限。

3.在整个游进过程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。在转身过程中，允许运动员完全潜入水中。但在出发和每次转身后，运动员潜泳距离不得超过15米，在15米时运动员的头必须已经露出水面。

4.在转身过程中，运动员身体的某部分必须触壁。转身过程中允许肩的转动超过垂直面，之后可进行一次单臂划水或双臂同时划水动作，并以此划水动作作为转身的开始。运动员必须呈仰卧姿势蹬离池壁。

5.运动员在到达终点时，必须以仰卧姿势触壁。触壁时允许身体潜入水中。

**（四）蛙泳**

1.出发和每次转身后，从第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势，任何时候不允许呈仰卧姿势。比赛全程中每个动作周期应按照一次划水和一次蹬腿的顺序进行。

2.两臂的所有动作应在同一水平面上同时进行，不得有交替动作。

3.两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出。除转身前最后一个动作、转身过程中和终点触壁前的最后一个动作外，两肘不得露出水面。除出发和每次转身后的第一次划水动作外，两手向后划水不得超过臀线。

4.在每个完整动作周期内，运动员头的某一部分应露出水面。只有在出发和每次转身后，运动员可做一次手臂充分的向后划至腿部的动作作，但在第二次划臂至最宽点并在两手向内划水前，头必须露出水面。当身体完全没入水中时，允许做一次海豚式打水动作，之后接蛙泳蹬水动作。在此之后腿部的所有动作应同时并在同一水平面内进行，不得有交替动作。

5.在蹬腿产生推进力的过程中，两脚必须做外翻动作，除4条款所规定的条件下，不允许做剪夹、上下交替打水或向下的海豚式打水动作。只要不接着做向下的海豚式打腿动作，允许两脚露出水面。

6.在每次转身和达到终点时，两手应在水面、水上或水下同时触壁，触壁前的最后一次划水动作结束后，头可以潜入水中，但在触壁前的一个完整或不完整的配合动作中，头的某一部分应露出水面。

**（五）蝶泳**

1.从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势，允许水下侧打腿,但任何时候都不允许转成仰卧姿势。

2.两臂必须在水面上同时向前摆动，并同时在水下向后划水。

3.腿部所有的上下打水动作必须同时进行。两腿和两脚可不在同一水平面上，但不允许有交替动作。不允许蹬蛙泳腿。

4.在每次转身和到达终点时，两手应在水面、水上或水下同时触壁。

5.在出发和每次转身后，允许运动员在水下做一次或多次打水动作和一次划水动作，这次划水动作必须使身体升到水面。允许在出发和每次转身后潜泳，距离不得超过15米，在到达15米前运动员的头必须露出水面。运动员必须使身体保持在水面上，直至下次转身或到达终点。

**（六）趣味项目**

1.计时两分钟，每队先派出一个队员在池中捞出事先放置好的饮料，游回岸边再换另外一名队员接力继续，打捞出最后饮料的队伍获胜。

2.每队捞得得饮料归本队所有。

**（七）比赛**

1.运动员必须在泳池内游完全程，否则即判犯规。

2.运动员必须在自己的泳道内游完全程，否则即判犯规。

3.在所有项目的比赛中，运动员转身时必须使身体某一部分触及池壁，转身必须从池壁完成，不得在池底跨越或行走，否则即判犯规。

4.在自由泳比赛或在混合泳项目中的自由泳一式比赛中，允许运动员在池底站立，但不得跨越或行走，否则即判犯规。

5.比赛中不允许拉分道线。

6.游出本泳道或用其他方式干扰、阻碍其他运动员者应取消其录取资格。若为有意犯规，总裁判应将此事件报告给竞赛委员会及犯规运动员所属单位。

7.在比赛中，运动员不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力、耐力的器具(如手蹼、脚蹼等)。但可戴护目镜。

8.在一项比赛进行过程中，当所有比赛的运动员还未游完全程前，未参加比赛的任何运动员如果下水，应取消其原定的下一次的比赛资格。

9.每一个接力队应有四名队员。

10.接力比赛时，如本队的前一名运动员尚未触及池壁，而后一名运动员即离台出发，应算犯规。

11.若出现替游或身份与身份证、学生证复印件不同的情况，则取消该选手参加比赛的资格，若同一系出现3次以上该情况，则取消该系所有比赛成绩。

12.若已经报名，中途不得弃权，否则扣除团体总积分5分，如有特殊情况，可写一份申请表，由各系体育部长签字后上交；

13.所有项目报满三人成项，否则取消该比赛项目。