

社團法人中華民國水上救生協會
國際救生總會救生競賽規則

**ILS Competition Rulebook 2023
(Chinese Version)**



Email: ctwlsails@gmail.com

2023 年版

(2023年6月1日生效)

文字翻譯：許金德 姜茂勝

圖字翻譯：趙永泰

編輯打字：蘇弘恩



World Water Safety

國際救生總會

ILS救生競賽規則

第四章

沙灘和海洋項目



2023版

(2023. 06. 01生效)

第4章 沙灘和海洋項目

本章節中敘述的沙灘和海洋項目如下：

- 海浪游泳
- 團隊海浪游泳
- 救援浮標救生
- 救援浮標
- 跑—游—跑
- 沙灘奪旗
- 沙灘短跑
- 沙灘賽跑—2 公里及 1 公里
- 3×1 公里沙灘賽跑接力
- 沙灘接力
- 救生撬
- 救生撬接力
- 救生板賽
- 救生板接力
- 救生板救生
- 海洋人項目（和奧林匹克“M”形變化）
- 海洋人接力

海浪救生員男女混合接力（海洋人男/女接力變化）

1. 海洋項目比賽規則一般狀況

隊經理與選手必須熟悉賽程表和掌握項目規則及流程。

- A. 海洋項目比賽中，選手因遲到而沒有到檢錄區報到可能不准比賽。為了協助籌辦者決定預賽的組別，該賽事可在前一天或是比賽前檢錄。
- B. 選手或團隊若在開始比賽前缺席將取消其參賽資格。
- C. 除非特別規定，否則比賽中不可使用人工輔助工具促進推進力（如：掌蹼、充氣臂圈）。
- D. 海洋項目中，選手允許使用板蠟或其他類似物質塗抹於救生板、救生撬及划槳上，以協助能抓住或接觸上述器材。
- E. 只要具預防、藥用、治療或肌肉效用為目的的身體防護帶不會成為比賽獲利，總裁判長可允許使用。
- F. 攝影機能安裝在救生板和救生撬上，只要該裝置確認是符合第 8 章—設備、器材規格及檢查程序要求。選手不能在比賽時戴攝影機。
- G. 選手應戴他們的代表隊伍或國家的泳帽，海洋項目的泳帽，選手於比賽開始前，就該將帽子繫緊於下巴，並戴在頭上。
- H. 如選手是在比賽開始後遺失泳帽，大會人員能辨認選手已完成比賽的話，便不會取消選手的資格。
- I. **比賽賽道**：針對該賽道的抗議活動僅能在比賽開始之前。
 - 所有賽道都應進行測量，設置並符合總裁判長的要求，以確保所有賽道均具有公平和相等的條件。
 - ILS 賽事管理委員會和總裁判長，可批准對賽道設置進行調整，以確保賽事的安全性，公正的裁判和高效運行（如：距離、泳道或浮標數、每場比賽的選手數）。比

賽開始前，任何路線變化都必須傳達給選手（如：隊經理簡報、檢錄區域或比賽開始時）。

- 建議使用帶有顏色標記的浮標和旗幟，以準確指導選手完成必要賽程。

和安全因素，而有所不同。如在比賽過程中浮標偏離路線，則可能需要對其進行調整。

- 如游泳浮球妨礙了他們的前進，參加板艇比賽的選手，應自己負責。

- J. 當選手無比賽或裁判沒在執行任務時，必須離開比賽區域。比賽區域可能是用繩索或圍籬作為區隔界線的沙灘範圍，或在繩索或圍籬末端往水域延伸的一直線為範圍，或其他由裁判所指定之區域。
- K. 終點裁判名次順序的判決，不得抗議或申訴。
- L. 不得對發令員或裁判出發的決定抗議或申訴。
- M. 幸運的優勢狀況：比賽時如有任何事件，因優勢狀況而發生，不受理抗議或申訴。（詳看S2-7）。

2.比賽開始

2.1 賽前

A. 檢錄：

- 抽籤決定選手在所有預賽或決賽的順序。
- 裁判帶著選手和他們的器材到起點區，確保選手排在正確次序。

B. 比賽開始前技術委員應當：

- 確認所有裁判就位。
- 確認所有的參賽選手都穿著適當服裝和泳帽。
- 確認設備和場地的標示都已就定位。

C. 一位指定的裁判，例如裁判長需示意發令員，控制權交給發令員。

2.2 發令員

發令員應：

- A. 接收指令到比賽開始前，擁有對選手的管轄權。
- B. 讓自己站在一個視野能看到選手的不地方，進而有效控制選手。
- C. 確保每一場比賽的出發都是一致且公平的。
- D. 對出發犯規選手取消資格（或在沙灘奪旗項目，直接淘汰選手）。

2.3 出發程序

比賽出發有三個過程，第一是以信號或口令指示“Take Your Marks”，接著以信號或口令指示“Set”，然後以信號或指示“Go”。

沙灘短跑命令應僅以口頭發令“Take Your Marks”，接著口頭發出“Set”，然後“Go”的信號通常是發令槍、喇叭、電子哨或哨子。

海浪游泳或其他類似項目，在沙灘的線或細繩開始。口頭命令例如“選手將你們的腳趾頭方在線上或線後，等同“Take Your Marks”，下一個口頭命令是“Set”或“你們由發令員指揮”，接著出發“Go”的信號，使用發令槍、喇叭、哨子或其他適合的方式。

類似的水中出發，例如救生橈，以口頭下令選手“選手進入水中”等同“Take Your Marks”。

“Set”可能與口語“Set”或“你們由發令員指揮”。或者一個裁判拿著信號旗舉高，指示即將開始。開始“Go”的信號以發令槍、喇叭、哨子或其他適合的方式。

出發程序可能在對經理和/或選手簡報時說明。看沙灘奪旗、破浪船和IRB等出發程序描述。如果發令員必須對選手講話或指示，則出發程序必須重新開始。

- A. 如出於任何原因，發令員不滿意在選手就位後的出發準備，則發令員應命令所有選手退下，並重新開始。

- B. 雖然發令員會盡一切努力達到公平出發，但選手或團隊將決定發令員是否發動「go」信號。如發令員、發令檢查員或總裁判長沒有召回，則不得對出發提出任何抗議或申訴。
- C. 比賽開始後，游泳、救生板、救生槳（如是岸上出發）和綜合比賽項目的選手，可自行決定是否下水，但不得干擾其他選手。
- D. 接力或多項目比賽中，在第一棒完成後，如選手進行從水中回岸受阻礙，則在第二棒或隨後的棒次進入水中的選手應被視為有過錯。

2.4 出發線

- A. 出發線應標明如下：
 - 兩桿間的細繩。
 - 兩桿間劃在沙灘上的線。
 - 視野範圍內兩桿間的線或由發令員決定的出發線。
- B. 在比賽出發時，選手的腳趾頭可在出發線上或線後（繩、劃在沙灘上的線或視野範圍內兩桿間的線），而部分的身體是可超出線外。
- C. 在沙灘短跑項目：選手的腳指或手指應在沙灘標記的線上或線後，除非以站立姿式開始。在該狀況下，選手的腳指應在線上或線後，但部分的身體是可以越線。
- D. 在救生板項目：繩索即是指定的出發線，選手抓的一部分救生板可超過出發線，但必須在正確的角度或符合當下狀況。當救生板置放在海灘時，應與起點線或接力線呈 90 度，且朝向陸地。
- E. 破浪船或救生槳項目：用船艇在水中的瞄準線，船首必須與線呈 90 度，且應在線上或線後或符合當下的狀況。

2.5 取消資格

- A. 所有項目使用一次出發規則。
- B. 選手在就定位後、開始信號前就做出出發的動作，等同於無效出發，並會被取消資格。沙灘奪旗項目除外，選手會直接遭除名（DQ7）。
- C. 若在被宣布取消資格後開始的信號才響起，選手則可被叫回來且重新開始。
- D. 叫回選手的信號聲要同開始的信號聲相同，但會多響數次。
- E. 任何因出發錯誤而被取消資格的選手，不允許繼續參賽，應退出起跑線。
- F. 在合理時間內，未能遵守發令員指令的選手，將被取消資格（DQ8）。
- G. 任何選手在發令員第一聲的指令下，利用聲音或其他方式干擾選手，可能會被取消資格或除名（就沙灘奪旗項目而言）（DQ9）。

2.6 注意

- A. 發令員與發令檢查員的職責在於確保比賽公平的開始，若發令員或發令檢查員判定比賽開始有不公平，基於任何理由包括技術上或器材上錯誤，選手們可被叫回重新開始。
- B. 若在開始的信號前，就做出出發的動作，選手將會被取消資格。非主動的移動則不算犯規，如水中出發時被海浪影響。預期出發信號而開始動作，則視為犯規。
- C. 發令員與發令檢查員，使用他們的辨別力，來決定選手或一個以上的選手，在開始的信號前就做出出發動作，通常有選手提早做出開始動作，會造成其他人做出相同動作，這種狀況則不算犯規。
- D. 不得對發令員或發令檢查員出發的決定有抗議或申訴。
- E. 雖然發令員會盡一切努力達到公平出發，但選手或團隊將決定發令員是否發動「go」信號。如發令員、發令檢查員或總裁判長沒有召回，則不得對出發提出任何抗議或申訴。

2.7 接力賽之交棒及碰觸

- A. 接力項目中的交棒或轉換，應由選手「碰觸」下一棒選手，除非另有規定（參見沙灘接力賽）。

在碰觸時，選手用一隻手觸摸另一位選手的手或身體其他部位。所有碰觸必須在水面上進行，明顯可見。

- B. 即將接棒選手的腳，應放置在靠近岸邊的接力線上。
- C. 接力賽中的選手，應從檢錄分配的位置或賽道開始比賽。如選手沒有從指定的路線或位置出發，則參賽隊有被取消資格的風險。

3. 終點

- A. 在選手越過終點線時，應以直立姿勢通過終點線（即，不能以倒下過終點線）。通過終點線時，以選手的胸部判斷抵達終點。
- B. 在救生橈和破浪船等項目中，當船艇的任何部分越過終點線時，選手或團隊均被視為抵達終點。
- C. 選手未能正確通過終點線的情況下，選手可重新通過終點線，以記錄其排名。
- D. 一旦選手被判定正確越過終點線，則視為已完成比賽。選手不得重新進入比賽路線，以修正其錯誤。

3.1 判決

- A. 所有項目均以視覺或電子方式進行判定。名次由終點裁判決定。名次並列時比照辦理。
- B. 在判決過程中應利用電子設備（包括錄影或其他科技評審輔助工具）。
- C. 如要使用電子方式來輔助比賽的判決和記錄，則選手應按照指示放置標籤（如：穿在背心上、放在指定的腳踝或手腕上或放在其船艇/破浪船的指定部位等）。這些比賽的結果應由晶片於終點線上的順序來確定。如電子晶片失效，應使用常規方法從視覺上判斷比賽中的排名。
- D. 裁判的位置，應確保對終點線有清晰的視野，如可能裁判應置於較高的位置。
- E. 裁判 1 負責排名 1 和 2；裁判 2 負責排名 2 和 3，依此類推（也就是說，裁判 1 主要負責排名 1，並指出排名 2）。
- F. 如使用錄影或其他電子裁判工具正確判定比賽結果，則人工裁判不得宣布為最終結果，總裁判長/裁判長應確定比賽的最終結果。
- G. 終點裁判的判決一經確定，即視為最終判決，不得提出抗議或申訴。
- H. 在裁判長的信號下，應發名次卡/或記錄姓名。
- I. 總裁判長可允許選手或團隊經理在受控情況下，觀看錄影回放或其他電子裁判工具。

3.2 時間限制

- A. 比賽的時間限制，由裁判提出，選手應在比賽前被告知，有關時間限制事宜。
- B. 當時間限制已到時，或是下一輪比賽需要的選手人數，已完成比賽且沒有任何犯規。總裁判長可指示選手退出比賽。

4. 賽次編排

使用賽制編排

4.1 預賽編排

第一輪比賽，同俱樂部或國家的選手，會盡可能編排在不同組預賽。

4.2 準決賽及決賽的編排

- A. 預賽後所有回合都需要編排。次一回合、複賽、準決賽和決賽的編排應依預賽的結果。
- B. 根據預賽、次一回合、準決賽的結果，在決賽中，應將前 16 名選手或團隊分配排位：海浪游泳、團隊海浪游泳、跑一游一跑、沙灘賽跑、救生橈、救生橈接力、救生板、救生板接力、海洋人（男/女）、海洋人（男/女）接力。
- C. 必要時（因積分目的等），在以下賽事中應進行 A 和 B 決賽：沙灘奪旗、救援浮標、救援浮標救生、沙灘短跑、沙灘接力和救援板救生。根據預賽或準決賽的結果，應在 A 決

賽中分配前八名選手或團隊的排位。第 9 至第 16 名選手或團隊將在 B 決賽中排位。

- D. 當一個或多個選手或團隊從決賽的 16 個或更多選手/團隊中退出時，最多應從預備名單中召集四個選手或團隊，預備名單同一項目比賽選手或團隊。決賽不得重新排位。
- E. 如一個或多個選手或團隊由 8 名選手組成的 A 決賽或從 B 決賽中退出，則從預選賽中最多召集 4 名候補選手。B 決賽不得重新排位。如預備名單不足，則 B 決賽將已檢錄者一起進行。
- F. **並列**：如出現可能進入決賽的並列，如可能的話（就選手的數量而言），並列的選手或隊伍應晉級為適當的決賽。如決賽中沒有足夠的位置，則應在並列的選手或團隊之間進行重賽，以確定決賽選手。

4.3 抽籤決定位置

預賽的抽籤及沙灘上排位由主辦單位執行，之後的比賽（複賽—準決賽—決賽）由比賽裁判抽籤。

使用抽籤方式的比賽，包含預賽和選手排位，要由總裁判長認可。

4.4 沙灘位置

對海浪游泳、救生橈、救生板、多種項目和破浪船等項目來說，出發的位置和道次是從（面向海洋）左方第 1 號開始的排序號碼。對沙灘項目來說，第 1 號的位置應該是最靠近海的。

4.5 選手人數的限制

由裁判決定選手限制是否要執行於預賽、準決賽或總決賽。在預賽或決賽中，建議最多選手人數不能超過下方表格的數字，只有主辦單位和總裁判長有權更改這些數字，且是慎重考慮有效的判斷、環境狀況、安全考量和公平性等狀況。

| 項 目 | 最多選手人數 |
|-----------------|---------------------|
| 海浪游泳 | 32 名選手 |
| 救援浮標 | 9 名選手 |
| 跑—游—跑 | 32 名選手 |
| 沙灘奪旗 | 16 名選手（決賽 8 名） |
| 沙灘短跑 | 10 名選手（決賽 8 名） |
| 沙灘跑步—2 公里和 1 公里 | 40 名選手 |
| 3×1 沙灘跑步接力 | 40 隊各 3 名選手 |
| 救生橈 | 16 名選手 |
| 救生板 | 16 名選手 |
| 海洋人（男/女） | 16 名選手 |
| 海洋人 M | 24 名選手 |
| 團體海浪游泳 | 10 隊各 3 名選手 |
| 救援浮標救生 | 9 隊各 4 名選手 |
| 沙灘接力 | 10 隊各 4 名選手（決賽 8 名） |
| 救生橈接力 | 16 隊各 3 名選手 |
| 救生板接力 | 16 隊各 3 名選手 |
| 救生板救生 | 9 隊各 2 名選手 |
| 海洋人接力 | 16 隊各 4 名選手 |
| 海洋 M 救生員接力 | 24 隊各 4 名選手 |

5. 海浪游泳

5.1 項目描述

選手從海灘的起點線開始跑向海浪，繞著由浮標所圍出的路線游 400m（壯年比賽是 280m），游回岸邊並通過終點旗就算完成比賽。

為了在結束後有效記錄排名，選手可選擇以下位置：

- 從終點線延伸到沙灘約呈 30 度角的一條直線。
- 與終點線垂直的右後方 10m 線上，距終點線 5m 處。

5.2 路線

如下方圖表所示，U 型路線從起點到終點應約 400m。為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮標排列，會因裁判考量當時海況而改變。

出發線：一條明亮彩色細繩延展於兩竿間約 40m，位於從水邊 5m 處中間點，對準 1 號浮標。

終點線：介於兩面旗子中間相隔 5m，位於從水邊 15m 處中間點，對準 9 號浮標。

游泳路線：須由浮標標記（如圖表所指），最遠至水深及膝處約 170m，距離可依當時海況而變化。

5.3 判決

在起跑信號時，選手應從出發線開始，在不妨礙其他選手入水，繞浮標游泳，然後回到岸邊兩個綠色終點旗幟之間。

注意：選手可觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩在賽道上拖動自己。

選手應以直立姿勢完成比賽，以選手的胸部通過終點線判定。

裁判應位於觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手的名次。

5.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4-1 到 S4-3 列出的規定也是犯規外，以下行為將會被消資格：

A. 未能完成指定路線（DQ12）。

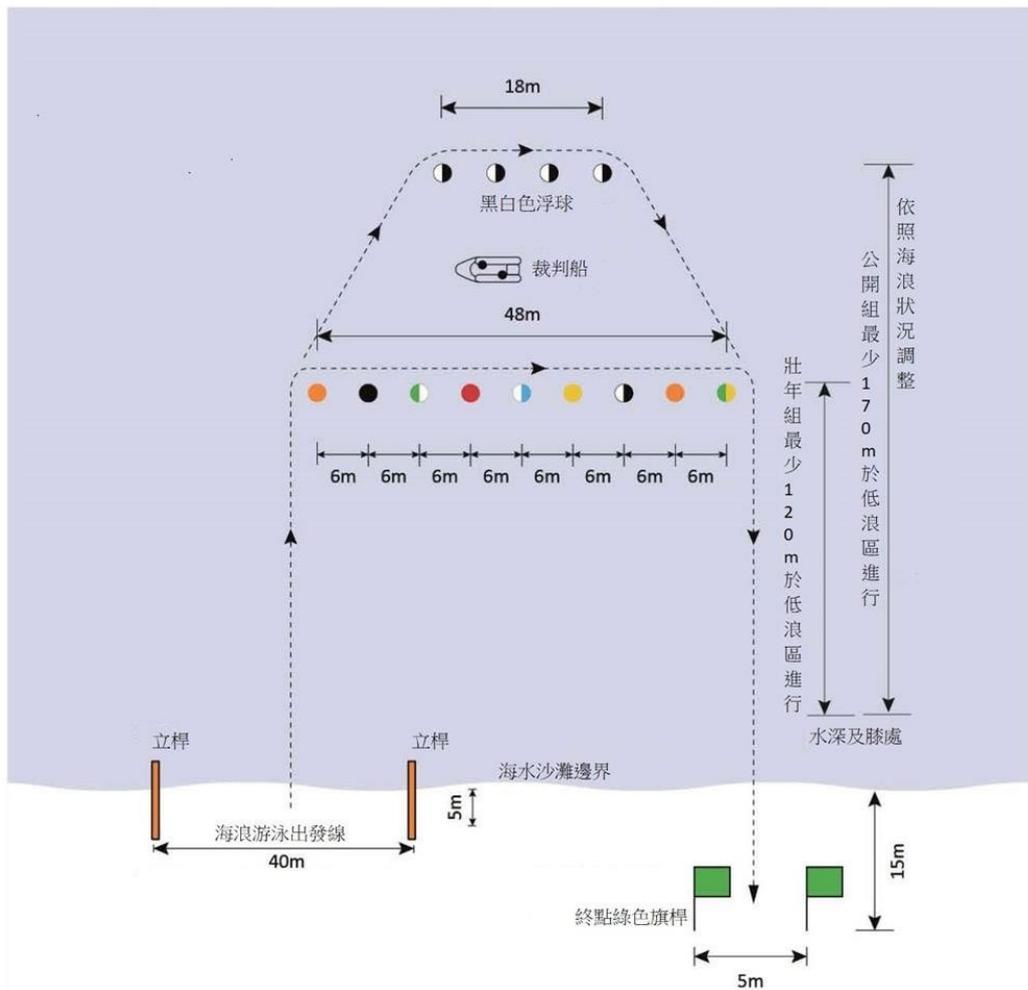


圖 14 海浪游泳

| 分齡組 | 大約距離 |
|-----|----------------|
| 公開 | 離最遠浮標 170 m 浮球 |
| 壯年 | 離最遠浮標 120 m 浮球 |

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

6. 團體海浪游泳

6.1 項目描述

選手從海灘起點線開始跑向海浪，團隊 3 人繞著由浮標所圍出的路線游 400m（壯年比賽是 280m），游回岸邊並通過終點旗，就算完成比賽。

檢錄：每隊三人須面向水邊緣線，並排在出發位置上，下一隊須排在第一隊的旁邊，以此類推。

當所有比賽隊伍集合完畢，會下一指令要求選手面向比賽區域，在裁判指令下，靠近水邊緣的隊伍應縱隊面向比賽區，依序第二、第三和第四排（該程序可在出發線分散每一隊）。

積分：如第一名給 1 分，第二名給 2 分，第三名給 3 分，第四名給 4 分，分數越少即是優勝者，若有兩隊或多隊都獲得相同分數，團隊中越多先完成比賽的隊員會獲得較高的排名。

所有完成比賽的選手，應被記錄他們的名次和積分。若有任何的隊伍犯規，名次將會重新安排並重新計分。

如海浪游泳和團體海浪游泳合併，不隸屬團隊中的游泳選手不應計分，如此才能決定團體比賽的結果。

6.2 路線

團體海浪游泳比賽路線，如下方圖表所示，為確保有公平的開始與結束，起點線和終點線及浮標排列的調整，總裁判長可考量當時海況而改變。

6.3 判決

在起跑信號時，選手應從出發線開始，且不妨礙其他選手入水，在繞浮標游泳，然後回到岸邊兩個綠色終點旗誌之間。

注意：選手可以觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩在賽道上拖動自己。

選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線判定。

裁判應位於觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手的名次。

6.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將會被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

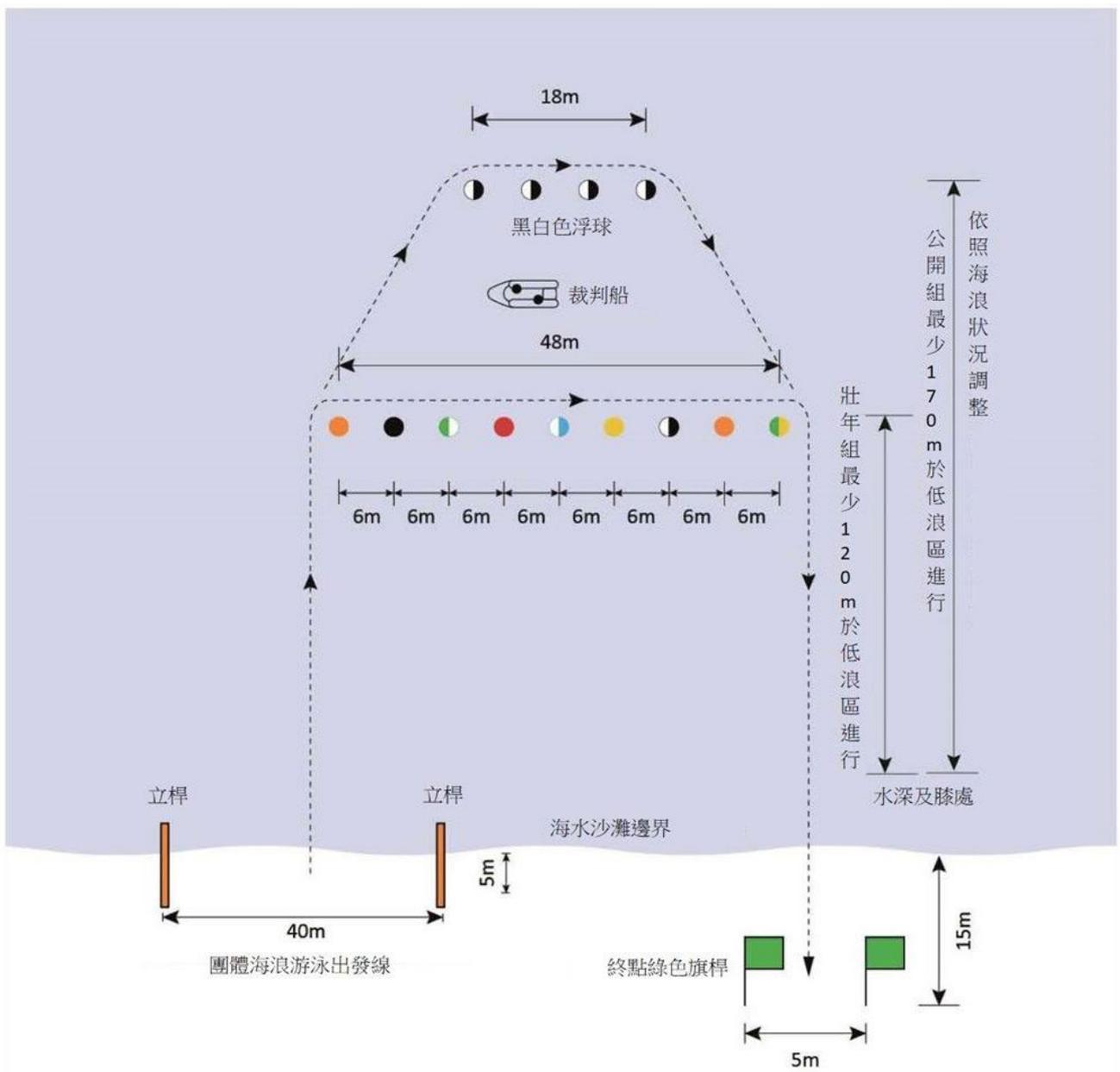


圖 15 團體海浪游泳

| 分齡組 | 大約距離 |
|-----|----------------|
| 公開 | 離最遠浮標 170 m 浮球 |
| 壯年 | 離最遠浮標 120 m 浮球 |

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

7. 救援浮標救生

7.1 項目描述

每隊四名選手：一名「溺者」，一名救援浮標救者和兩名救助者。溺者游泳到達大約 120m 指定浮標，發出信號，並等待救援浮標救者。當他們返回岸時，其餘的兩名救助者進入水中協助。當團隊中的第一名選手與溺者接觸，通過終點線時，比賽結束。

- A. 開始：**所有四個選手都在出發線上，團隊分配的位置集合。在發出信號之前，救援浮標救者和器材應位於出發/終點線的岸邊。救者可握住或穿帶救援浮標，並可將蛙鞋拿在手中。救援浮標可單肩或斜背，或在肩膀上和胸部上，或套在上面。跨越出發線之前，不得穿蛙鞋。
- 聞出發信號，溺者進入水中，游至指定浮標並觸摸，在與浮標接觸時將另一隻手臂舉起，以示到達，然後溺者在浮標的向海處等候。
 - **注意1.**浮標僅被定義為浮標，不包括任何固定繩和/或帶子。選手在示意到達浮標之前，應明顯觸摸水面上的浮標。
 - **注意2.**選手可觸摸浮標和浮球繩，但不得使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮標。
 - 總裁判長可確定一種可接受的替代方法，以明確表示溺者觸摸到浮標。
 - 選手應從正確的指定位置出發，溺者游向錯誤的浮標並發出信號要被取消資格。
- B. 救援浮標救者：**在溺者做出抵達信號，救者從指定位置通過出發線，自行穿上器材，然後從浮標左側（從海灘看）游向在指定浮標向海面等待的溺者。救者將救援浮標正確地固定在溺者的腋下，並扣上 O 形環。溺者可協助救援浮標的固定和扣上，扣好救援浮標後，救者繼續（順時針）繞浮標將溺者拖帶回到海灘。
- 注意：**選手可以觸摸浮標和浮球繩，但不允許使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮標。
- C. 救助者：**救者開始將溺者拖向海灘後，兩名救助者可自行決定通過出發線入水，並協助救者將溺者帶回海灘，應將溺者拖到終點。
- D. 溺者必須被拖或被搬運到終點線。**
- E. 在與溺者保持接觸的情況下，選手以直立姿勢腳通過終點線，以胸部判定（不需要救援浮標）。**
- 注意1：**救援浮標救者不需要協助拖或搬運溺者到終點線，也不需要跨過終點線。
- 注意2：**雖然沒有必要將溺者拖到終點線之外，但要求團隊立即移至終點線的岸邊，以協助判定，並讓所有隊伍完成比賽。

7.2 注意

- A.** 所有團隊成員應從他們在出發線上分配的位置開始。
- B.** 先前越過出發線（無論出於何種原因）的救者和救助人員，只要在開始比賽前返回出發線的岸側，則不會取消比賽資格。
- C.** 出發時，救者可將救援浮標和蛙鞋放在起跑/終點線的岸邊，也可將其蛙鞋和救援浮標拿在手中，也可背戴救援浮標。
- D.** 救者必須自行決定將救援浮標正確地穿上，無論是單肩或斜背。
- E.** 溺者可協助救者固定救援浮標，也可協助扣上救援浮標，但必須將在浮標向海處。
- F.** 救者應將救援浮標固定在溺者腋下，並扣上 O 形環，以將溺者拖回。
- G.** 不得將溺者拖在肚子上。
- H.** 溺者可踢水和水面下划手來協助，但手臂不得露出水面。
- I.** 溺者不得步行或跑步來協助，但溺者可抬起雙腿來協助。
- J.** 只有救者可使用蛙鞋，救助人員不得使用任何器材或蛙鞋。

7.3 賽道

如下圖所示，全程大約 240m。為確保公平開始與結束，起點線和終點線及浮標排列的調整，總裁判長可考量當時海況而改變。

A. 出發線/終點線：在兩支相距約 48m 旗幟之間伸展的彩色細繩，應位於水邊緣。總裁判長可根據當時的海況，調整出發線與浮標的位置，出發線也是終點線。一旦選手排好隊伍，在比賽開始前將移除這條線，以確保救援浮標不會卡到。

B. 浮球的放置：應與海浪游泳比賽相同，以便所有選手對於沙丘和海流有平等的機會。

7.4 器材

救援浮標、蛙鞋：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。選手應使用主辦單位提供的救援浮標。

7.5 判決

終點裁判應站在兩邊終點線末端旗桿距離 5m 處，並與旗桿站一直線；一名船上裁判要與浮標同一直線處，如下圖所示。

比賽時裁判發現犯規紀錄，應向總裁判長報告，船上裁判發現犯規時，應立刻在比賽結果公布前向總裁判長報告。

7.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

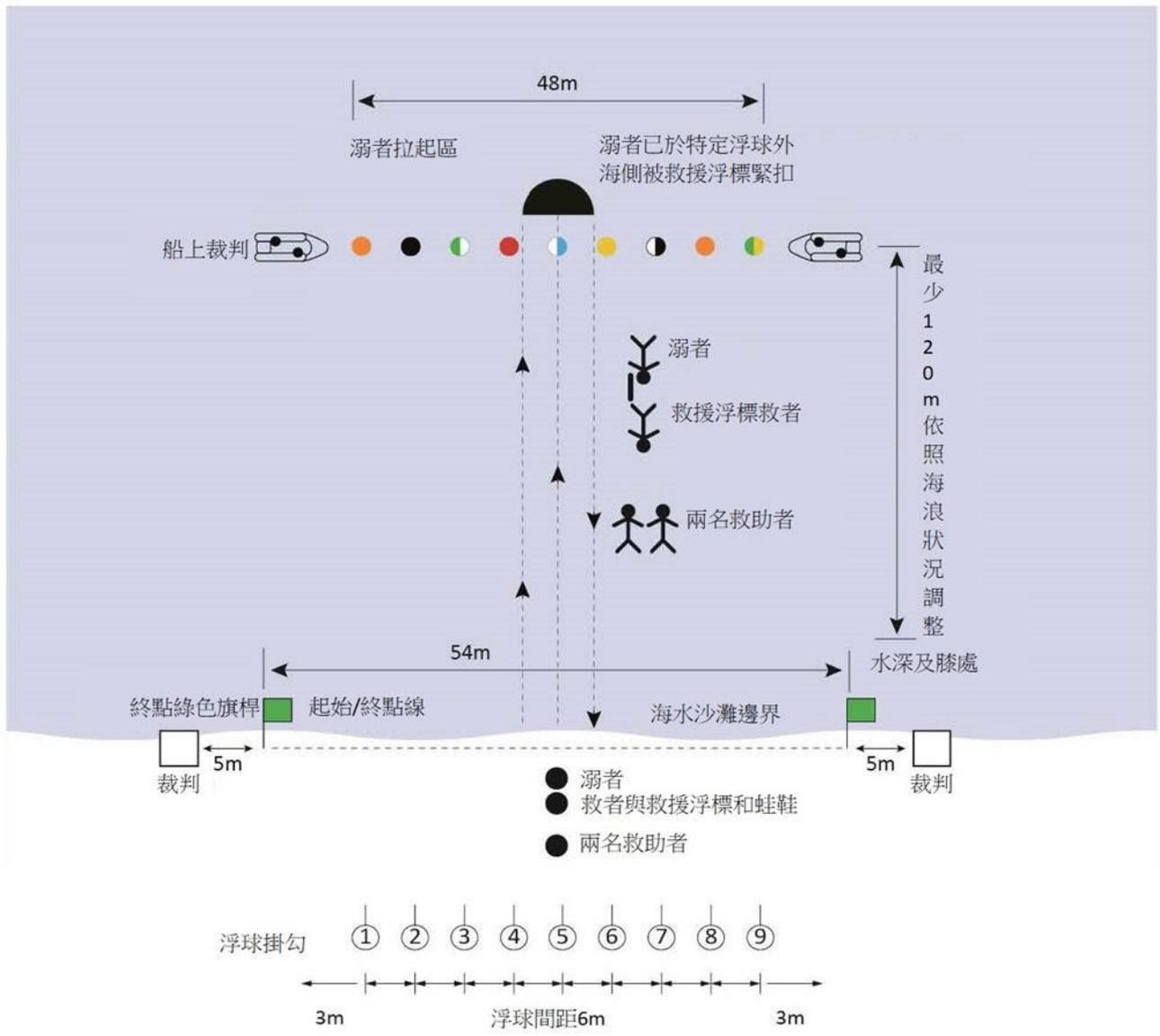


圖 16 救援浮標救生
 注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

8. 救援浮標

8.1 項目描述

救援浮標和蛙鞋放置在沙灘上，距水邊約 15m，與選手指定的浮球對齊。

選手在距水邊約 5m 的出發線上。聞信號時，選手在沙灘上跑至救援浮標和蛙鞋，並隨即穿戴器材，進入水中並朝著指定浮標（從沙灘上看），從左側繞浮球游回海灘，通過終點線。

注意：選手可觸摸浮球和浮球繩，但不允許使用浮球繩拖拉自己到浮球。

選手以直立姿勢腳通過終點線，以胸部判定，同時握住兩隻蛙鞋，並在肩膀掛救援浮標。

注意：1. 出發時，由選手自行決定將救援浮標和蛙鞋放置在選手指定浮球的向海處。

2. 救援浮標可單肩或斜背腋下。

8.2 路線

救援浮標比賽應依照救援浮標救生的規則進行，路線同救援浮標救生如下圖表所示。

為確保有公平的出發與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因總裁判長考量當時海況而改變。

8.3 判決

船上裁判要與浮球成一直線如圖所示，終點裁判應站在兩邊終點線末端旗幟，距離 5m 處且要與旗幟成一直線。

8.4 器材

救援浮標：第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。選手應使用主辦單位提供的救援浮標。

8.5 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

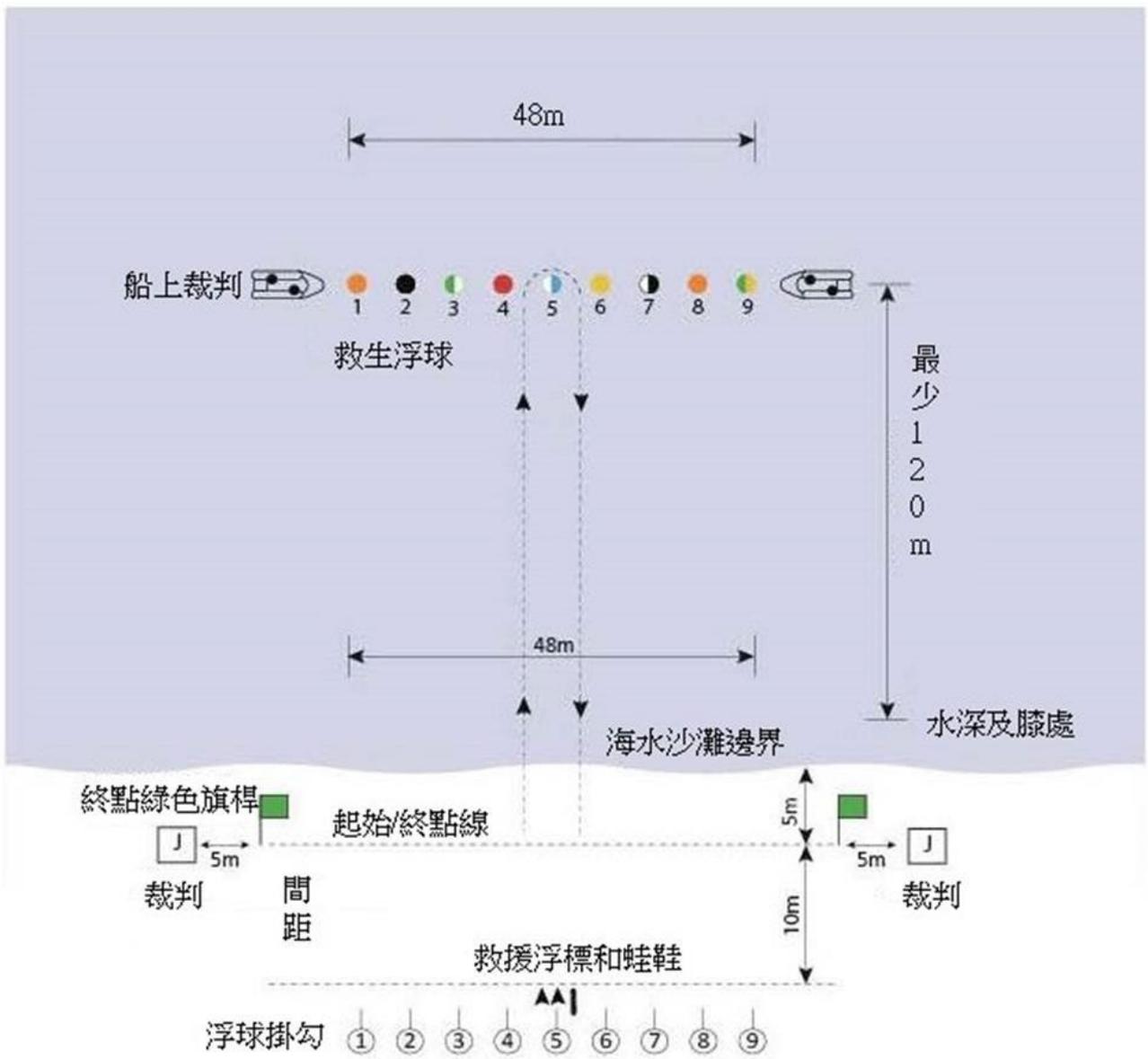


圖 15 救援浮標

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

9 跑 - 游 - 跑

9.1 項目描述

從出發線開始，選手跑過去繞過轉彎旗幟，進入水中游泳並游向浮球。選手游回海灘，再次繞過轉彎旗幟，然後跑向終點線。

注意：選手可觸摸浮球和浮球繩，但不得使用浮球繩拖動自己。

9.2 路線

如下方圖表所示，比賽路線為選手要跑大約 200m，游泳大概 300m，再跑 200m 到終點。

9.3 判決

選手應雙腳跨過終點線且身體呈現直立的姿勢，比賽結束是依據選手胸部是否有通過線來判定。

裁判應在觀察比賽進行的位置，並在終點線決定選手排名。

9.4 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

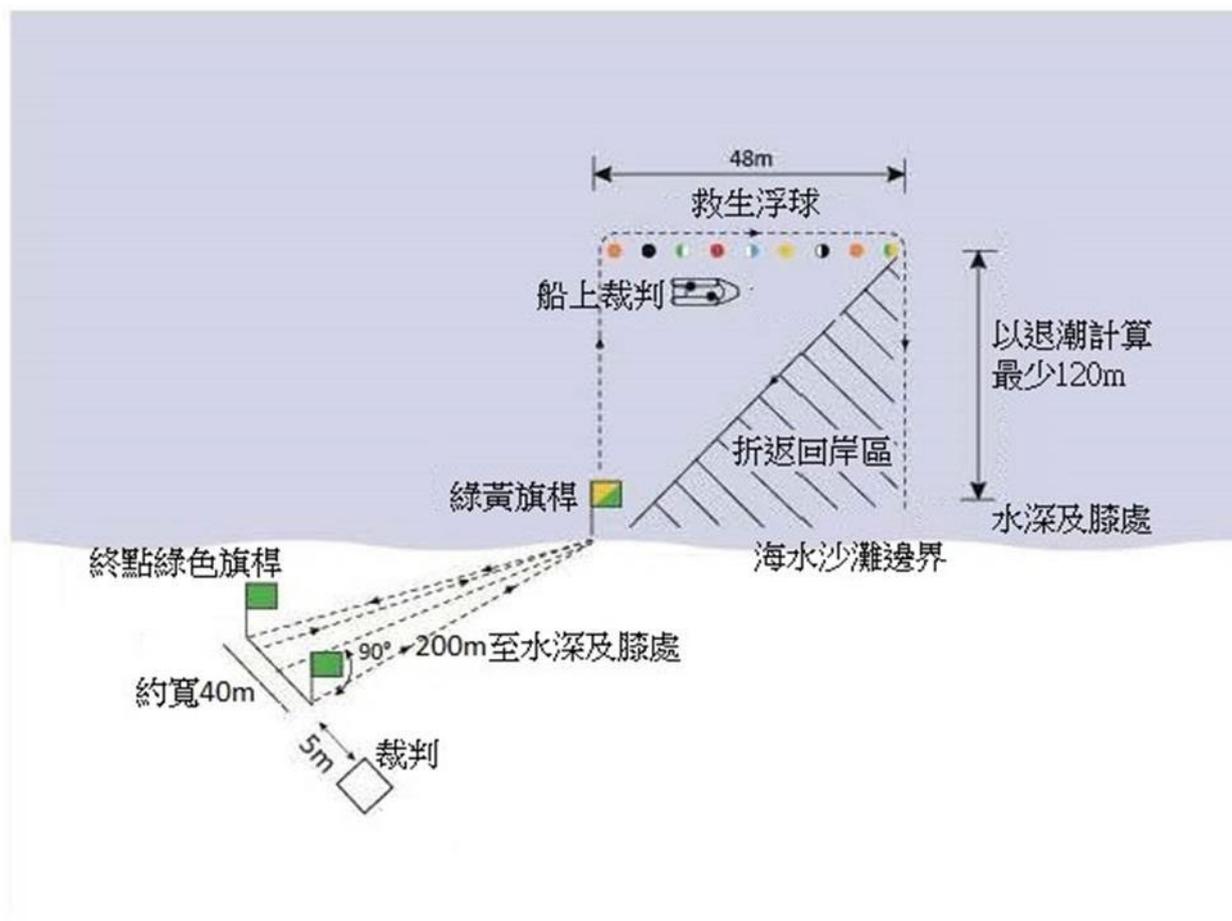


圖 18 跑—游—跑

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

10 沙灘奪旗

10.1 項目描述

選手從俯臥的預備位置（處於分配位置）開始起立，向後轉並跑步約 20m，以奪取直立在沙灘上的棒子。由於接力棒總是比選手少，因此無法奪取接力棒的人將被淘汰。

選手的腳趾朝下俯臥在地上，腳後跟或雙腳併攏，雙手從指尖到手腕上下交疊，面朝上。肘部應延伸到身體的中線 90 度，臀部和腹部必須與沙灘接觸。身體的中線應與起點成 90 度。

注意1：選手可拉平，拉平和壓縮起跑區域。選手不得創造土堆或不合理地改變沙子的傾斜度，以輔助起步。

注意2：選手可在出發線，用手或腳挖沙讓腳趾埋入沙中。

注意3：選手應遵守裁判指示，對比賽造成不合理拖延的選手會受到處罰（DQ8）。

10.2 出發程序

沙灘奪旗的出發程序與 4.2 啟動中描述的程序不同。對於沙灘奪旗賽，開始如下：

在開始之前，裁判應：

- A. 按照抽籤順序排列選手。
- B. 陪同選手到出發區，以確保他們處於正確的位置。
- C. 裁判長應：
- D. 檢查所有裁判和器材是否就位。
- E. 以長哨音示意比賽的正式開始，指示選手在出發線上就位。
- F. 向發令員發出信號，選手交由發令員控制。
- G. 發令員的位置應在選手視線之外。

10.3 出發

當發令員下達「選手預備」的口令，選手應當做出如上述的預備姿勢，聽到「低頭」的命令時，選手應立即將下巴放手上。

- A. 在靜止不動後全部選手呈穩定狀態，發令員就吹哨比賽開始。
- B. 在聽到出發信號後，選手就可起身並跑去奪取棒子。

10.4 出發犯規

以下是沙灘奪旗項目中的出發犯規行為：

- A. 沒有在規定時間內遵守發令員的命令。
- B. 在聽到發令員「低頭」命令後和比賽開始信號前，身體任何一部分離開沙灘或有任何預備開始的動作。

若有一選手被判犯規或淘汰，剩餘的選手和棒子應重新排列但位置不重抽籤。直到有一個公平的開始，比賽才得以繼續進行。

10.5 位置抽籤

該項目會有位置的初步抽籤，和每一回比賽後的抽籤。在準決賽和決賽若選手減到八位，在每一場比賽將會抽籤決定位置。

10.6 選手淘汰的人數

在預賽中，裁判應決定每場預賽中是否有 1 或 2 位選手要被淘汰。在準決賽和決賽中，則不得淘汰超過 1 人。

10.7 加賽

加賽是兩位或多位選手拿到同 1 根棒子，而裁判也無法辨認誰的手先抓住棒子—不論手在棒

子上的位置。同樣，如棒子掉落也會進行加賽，若很明顯棒子因選手而掉落，終點裁判就要發信號（吹哨或口頭）示意棒子掉落，加賽就結束。

10.8 路線

如下列圖表所示，比賽路線從起點線到棒子約 20m，然後寬度是足夠提供 16 名選手每人間隔 1.5m 距離。

沙灘上的棒子應與起點線平行放置，所以一條在兩相鄰的選手之間的垂直線會正對棒子，換句話說，棒子是排一列在棒子線上，且等距於兩相鄰的選手。

沙灘奪旗比賽區不能有任何瓦礫或碎片，若沙地表面偏硬，在比賽前就要將沙地耙鬆讓場地更為安全。

10.9 器材及服裝

沙灘奪旗（棒子）：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應符合團隊的制服要求，選手可自行判定是否要穿。

10.10 判決

裁判長和其他裁判，應站在可完全監看的位置。

發令員和檢查裁判，應在出發線的兩端觀察比賽出發的違規，路線裁判應在路線的兩端，觀察整個奔跑奪旗的過程和比賽中是否有違規。

終點裁判應站在旗子後面幾公尺處，取回選手成功奪取手中的棒子，以重新布置棒子供下一輪選手使用。

10.11 淘汰及犯規

每一輪比賽或加賽應視為獨立階段，在每一階段中發生的違規，不得轉移到下一階段。

選手出發違規或阻礙其他選手，應予以淘汰。

從比賽中被淘汰的選手，應保留與比賽積分和/或排名。但取消資格的選手，將失去所有積分名次。

在沙灘奪旗比賽中，必須在 5 分鐘內或比賽的下一輪比賽開始之前（以先發生者為準）提出淘汰的抗議。如發生淘汰的抗議，總裁判長應立即處理該抗議，然後再繼續進行比賽。不得對裁判沙灘奪旗的淘汰裁決提出抗議。

注意1：總裁判長有權根據上述流程和時間安排，直接將沙灘奪旗淘汰的抗議，交給在沙灘上的申訴代表進行裁決。如發生這種情況，不需要書面文件，也無需支付申訴費用。

注意2：如遵循正確的程序（如本手冊第 2 章中所述），則允許選手對沙灘奪旗比賽中的取消資格決定提出抗議和/或申訴。

正當阻抗：正當阻抗被定義為「使用手、臂、腳或腿阻礙其他選手的行進」。

選手可利用身體，以有利獲得棒子。選手可以肩膀和/或身體阻擋對手，但不得用手、臂、腳或腿來阻擋對手。

如選手合法獲得前排位置，並保持正常的跑步動作，則後面的選手應繞過前面的選手。

選手可超越前面較慢的選手。

如兩個或兩個以上的選手犯有阻抗，則可將先使用手、手臂、腳或腿的選手淘汰。

儘管有阻抗條款，但如認為選手違反了 ILS 行為準則和/或進行了不公平競爭（請參閱 2.16 不當行為），則所涉及的選手可能會被取消資格。

除第 2 章中的一般規則，以及 4.1 至 4.3 中概述的規則之外，下列行為將導致取消資格：

- (a) 未按照說明和定義完成項目（DQ12）。
- (b) 奪取或阻礙一個以上的棒子—如：躺在棒子上或蓋住棒子（DQ11）。

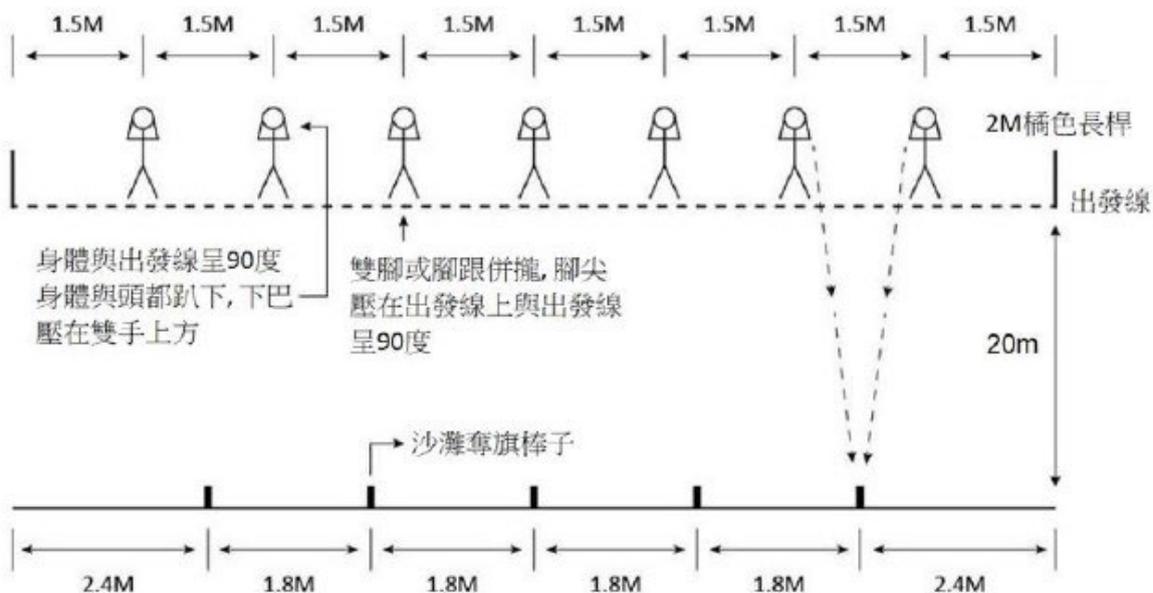
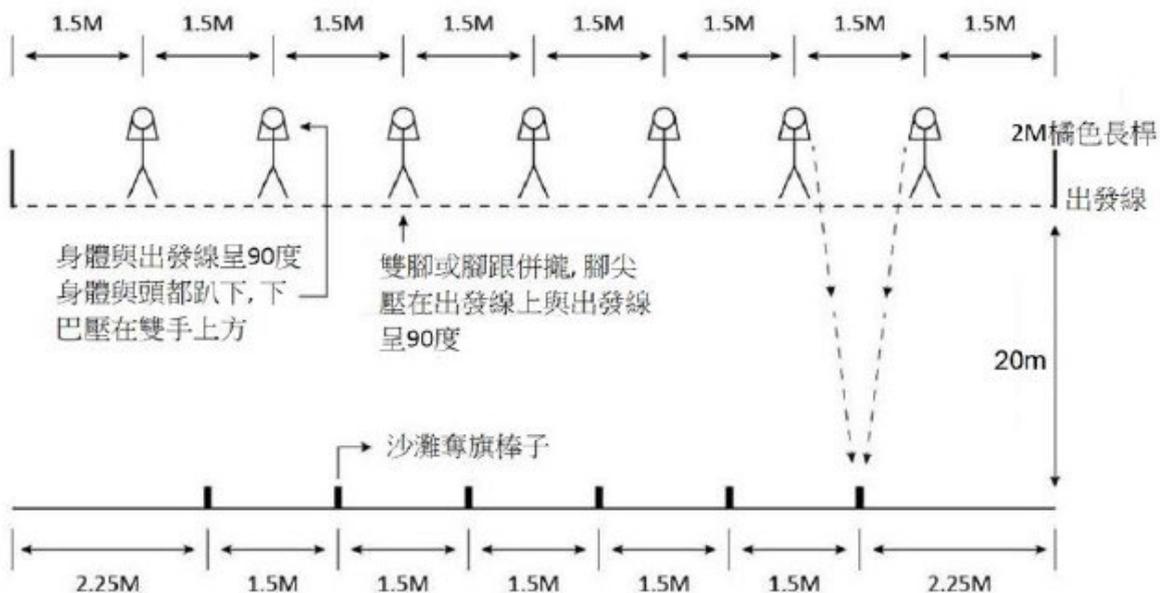


圖 17 沙灘奪旗

| 年 齡 組 | 距 離 |
|-------|--------|
| 公 開 賽 | 20 公 尺 |

壯年賽

15 公尺

11. 沙灘短跑

11.1 項目描述

選手在分配好的跑道上就位。在聽到出發信號後，選手跑 90m（壯年 70m）到達終點線。比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手身體應呈現站立姿勢。

11.2 出發

不允許有任何人為的出發阻擋，但選手可在沙上挖洞或小丘來輔助出發。選手不得使用沙以外的物質輔助出發，選手可抹平跑道上的沙。

11.3 跑道

如下圖所示，沙灘短跑的路線，從起點線到終點線共 90m（壯年 70m），至少 20m 的緩衝區設置在跑道兩端。

場地應為矩形和方型，為確保所有的選手都是跑相同的距離，用 4 根長 2m 高且清楚有色的旗桿標出場地。

跑道是用彩色的繩子分開，放置在沙灘上，以協助跑者在跑道上能保持直行。跑道寬度必須為 1.8m，最少為 1.5m。

10 跑道是較為理想，但至少要有 8 個跑道。

選手全程比賽都要在自己跑道上跑。

標號的木樁是用來辨別跑道，應設置在出發標誌前和終點線的上方。

集合線應設置在出發標誌後方 5m 處與其平行，由 2m 高的旗桿標出。

11.4 器材及服裝

看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿。

選手必須穿著彩色的選手背心以協助判決。

11.5 判決

裁判長應站在可完全監看的位置。

需指定兩位跑道裁判，確保選手跑在自己跑道上。

終點裁判要決定排名，選手的排名是依照他們胸部任一部分是否有通過線來判定，且選手跨越終點線時身體應呈現直立的姿勢。

11.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4-1到4-3海洋比賽列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：

A. 未能完成指定路線（DQ12）。

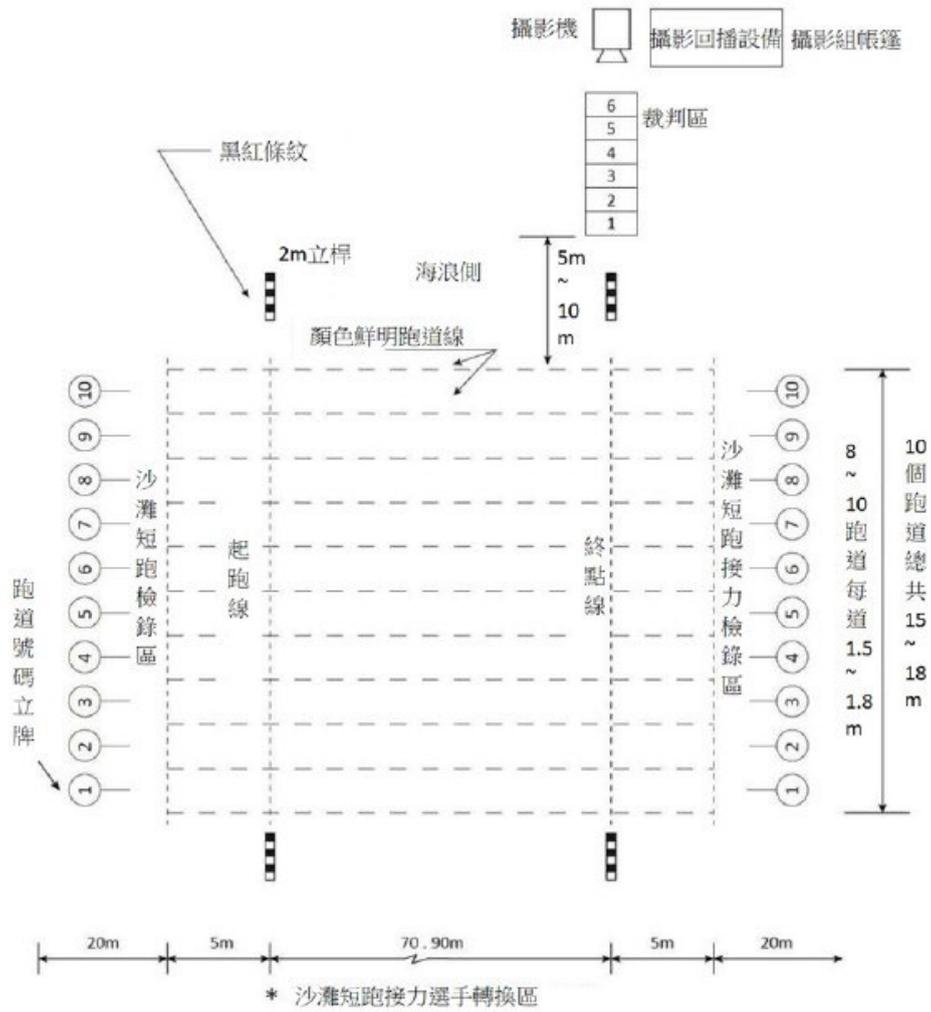


圖21 沙灘短跑

| 年齡組 | 距離 |
|--------|------|
| 公開和青年組 | 90公尺 |
| 壯年組 | 70公尺 |

12 沙灘接力

12.1 比賽項目描述 - 沙灘接力

一隊共四名選手（壯年賽 3 名）以接棒方式完成 90m（壯年 70m）的路線。起點處 2 名（壯年賽 1 和 2 位成員）選手在跑道末端就定位。

出發後，每位選手手握接力棒完成一段賽程後交棒給下一位，依照第一棒、第二棒、第三棒，直到最後一個跑者。所有的選手都必須完賽後身體呈站立姿勢。

選手不得干擾其他選手行進。

12.2 比賽開始

出發應像沙灘短跑一樣，第一位選手應先就定位。

12.3 交棒

接力棒以下列方式交棒：

- A. 選手應拿著接力棒跑到接力區前線才能交棒（接力棒不得用丟的給下一位選手）。
- B. 接棒時，選手可依照接棒順序一、二、三去啟動身體準備接棒，如在接棒前身體的任何部分或手就已經越過前線，將會被取消資格。
- C. 若在交棒時掉棒，接棒者可重新撿起接力棒（須確認不會妨礙到其他選手）然後繼續比賽。
- D. 若接力棒是掉在其他跑道上，接棒者可重新撿起接力棒（須在不會妨礙到其他選手資格下）然後繼續比賽。

12.4 路線

比賽路線同沙灘短跑，請看下圖。

12.5 器材及服裝

接力棒和服裝：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣必須符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

選手要求穿著有彩色的背心，以協助判決。

12.6 判決/交棒

一般來說，判決同沙灘短跑，裁判長、跑道裁判和終點裁判等，在起終點都是負責類似的職責。

跑道裁判應站在交棒區兩端，確認交棒時是否有犯規狀況發生。

跑道裁判看到任何交棒時的犯規情形，都應該向裁判長報告。

12.7 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.

3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

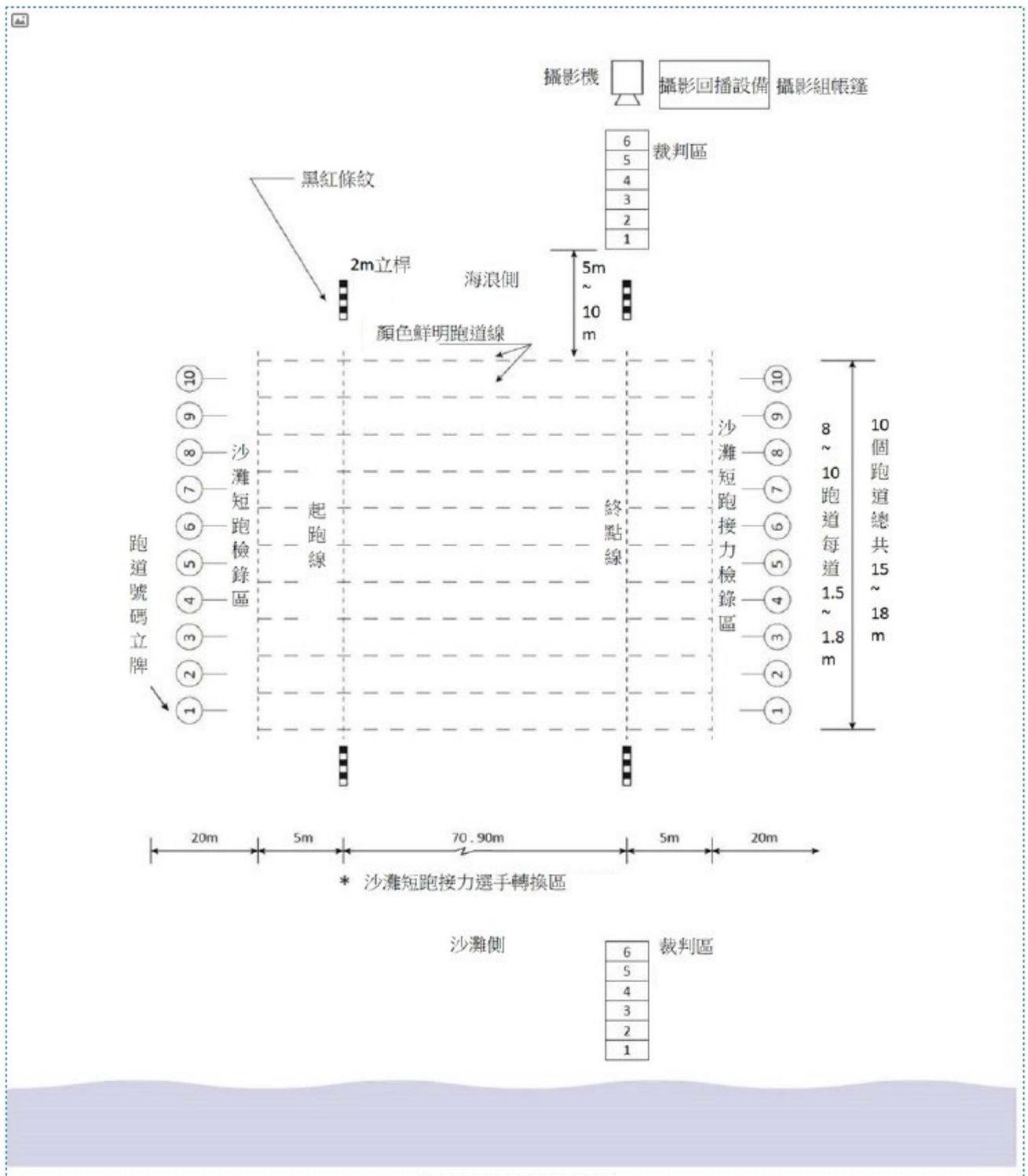


圖22 沙灘接力

| 年齡組 | 距離 |
|--------|------|
| 公開和青年組 | 90公尺 |
| 壯年組 | 70公尺 |

13 沙灘賽跑 - (2 公里和1 公里)

13.1 項目描述 - 2 公里

選手在沙灘上賽跑 2 公里。賽道設計總距離應根據場地的特點設置，一般單趟距離為 500m，若有更大空間的沙灘，總裁判長可將單趟距離設為 1 公里。

起跑信號響時，選手沿著跑道的左側，以順時針方向或右內轉彎，或依照裁判的指示跑，迴轉桿距離 250m，再跑向終點旗幟 250m。

選手跑繞過所有轉彎旗幟（順時針或右旋或裁判的指示），然後沿著沙灘來回跑四趟，在最後一趟，選手越過終點線即完成比賽。

禁止故意推擠或阻礙其他選手，以阻止其行進。

裁判應站在觀看比賽進行的位置，並在終點線判定選手排名。

抵達終點，以選手的胸部判定，選手應以直立姿勢通過終點線。

13.2 項目描述 - 1 公里

選手在沙灘上比賽 1 公里，如上述的賽程：

13.3 路線

路線如圖應設置在沙灘（在軟沙上，若可行的話）與水際平行。

起點線應由一條在沙灘上標明的線或明亮彩色且延伸於兩旗桿間的合成纖維繩，旗桿以綠黃旗幟標示。終點線由兩支綠色旗幟標示，距離約 5m 寬，位於出發線靠岸處。裁判長可決定起點/回轉線的長度。

跑道：路線應分成兩個平行於水際的跑道，靠水邊的跑道給接力跑者使用，跑道以有色的膠布、旗幟或其他合適的材質區分。

注意：如是對向跑，出發的選手應靠岸邊，而返回的選手靠水邊。

轉彎點應為兩根綠色和黃色標幟，桿子間隔約 5m，距離跑道分隔線起點約 250m。

13.4 器材及服裝

看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣必須符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

13.5 判決

裁判長應在跑道的一側，才能維持全盤視野的監看位置。

應指派跑道裁判，確保選手在跑道上沒有干擾其他選手。

裁判應站在轉折旗旁，確保不必要的推擠或干擾。

終點裁判要決定排名。

13.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

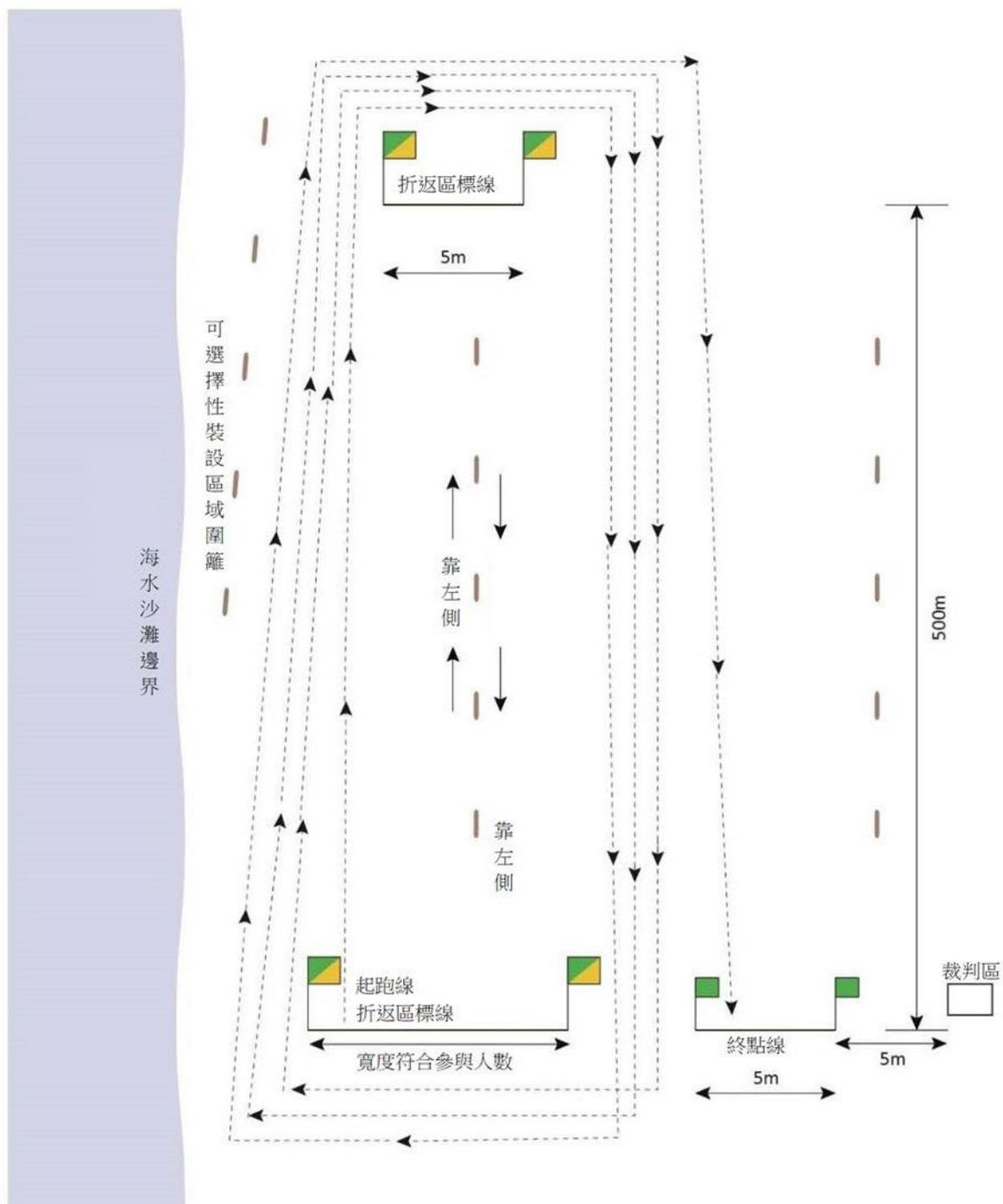


圖 23 沙灘賽跑—(2 公里和 1 公里)

| 距 離 | 距 離 |
|------|-------------|
| 1 公里 | 2 X 500 公尺 |
| 2 公里 | 44 X 500 公尺 |

14 沙灘賽跑接力(3x1公里)

14.1 項目描述 - 3x1 公里

三個選手在沙灘上各跑 1 公里。跑道設計應根據場地的特點進行設置。一般單趟距離為 500m，沙灘若有更多空間，總裁判長可將單趟距離定為 1 公里。

起跑信號響時，選手沿著跑道的左側，以順時針方向或右內轉彎，或依照裁判的指示跑。選手跑繞過轉彎旗桿（順時針或右旋）再跑回轉彎旗幟，然後再重複跑一趟。第一棒跑繞過第一面轉彎旗幟（順時針或右旋）然後和在接力區內等待第二棒交棒，交棒必須在第一面轉彎旗幟和第二面轉彎旗幟之間。

第二棒選手完成與上述相同的賽程。

第三棒選手在通過終點之前完成與上述相同的賽程。

禁止故意推擠或阻礙其他選手或團隊，以阻止其行進。

裁判應站在觀看比賽進行的位置，並在終點線確定選手排名。

選手的排名是依照他們胸部任一部分是否有通過線來判定，且選手跨越終點線時身體應呈現直立姿勢。

14.2 路線

路線如應設置在沙灘（在軟沙上，若可行的話）兩條與水際平行的跑道。

起點線應由一條在沙灘上標明的線或明亮彩色，並延伸於兩旗桿間的合成纖維繩，旗桿以綠黃旗幟標示。終點線由兩支綠色旗幟標示，距離約 5m 寬，位於出發線的靠岸處。裁判長可決定起點/回轉線的長度。

跑道：路線應分成兩個平行於水際的跑道，靠水邊的跑道給接力跑者使用，跑道以有色的膠布、旗幟或其他合適的材質區分。

注意：如是對向跑，則出發的選手應靠岸邊，而返回的選手靠水邊。

轉彎點應為兩根綠色和黃色標幟，桿子間隔約 5m，距離跑道分隔線起點約 250m。

14.3 器材及服裝

看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。短褲和上衣應符合團隊的制服要求，選手可自行決定是否要穿，鞋子也是自由選擇是否要穿。

14.4 判決

裁判長應在跑道的一側，才能維持全盤視野的監看位置。

應指派跑道裁判，確保選手在跑道上沒有干擾其他選手。

裁判應站在轉折旗旁，確保不必要的推擠或干擾。

14.5 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

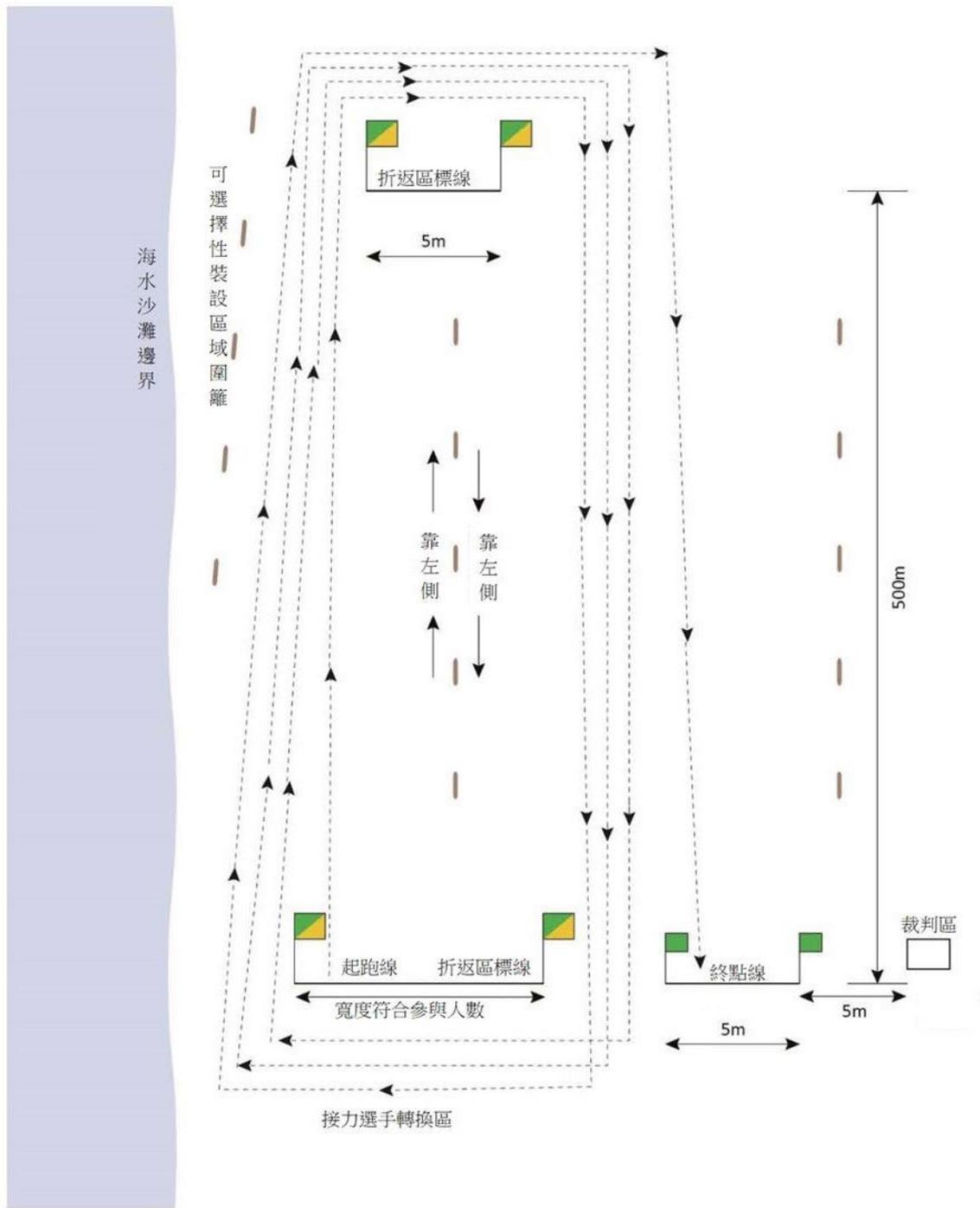


圖 24 沙灘賽跑接力

| 距離 | 路線 |
|-------------|------------------|
| 3X1公里沙灘賽跑接力 | 3X1公里(每棒2x500公尺) |

15 救生橈

15.1 項目描述

單人救生橈主要是由選手划槳推進的船艇。請參閱 ILS 設施和設備標準部分。

選手在水深及膝的水中距離大約 1.5m 左右，扶持救生橈。比賽開始時，選手必須遵守發令員或檢查員指示救生橈對齊。

聞出發信號，選手將划救生橈繞浮球回岸，當救生橈任何部分通過終點線—選手乘坐、抓住或扶住救生橈返回終點。

選手可能會失去救生橈的控制，但不會取消資格。完成比賽時，選手應持有（或取回）救生橈和划槳，並通過終點線。

禁止選手碰觸或干擾其他選手的救生橈或故意阻礙其行進。

岸上出發和結束：如海況無法進行公平的出發，則應使用岸上出發和/或結束。見下文。

15.2 路線

路線安排細節可在下圖表詳見。

為確保公平出發與結束，起點線和終點線的安排到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。浮球：使用三個大小等同 50 公升，其中兩個為「轉折浮球」，相距約 75m。划行距離從低潮標記水深及膝處開始（至少 300m，壯年賽 250m）第三個「頂點」浮球應設置轉折浮球中心處，並再向海面延伸約 15m，與轉折浮球形成一個弧形。

起點線不用特別在地上標出，但若有要求，須用兩根旗桿標出且固定，而起點線的中心將會與第一個轉折浮球成一直線。

終點線介於兩根旗子間，而這兩根旗子應豎立合適的標物上，讓救生橈用漂浮的方式結束比賽。終點線的中心會與第三個轉折浮球成一直線（要考慮到當時海況）。

15.3 岸上出發與結束

岸上出發，選手及救生橈和划槳在兩個出發桿（距水邊 5m，兩桿距離 35m）之間對齊就位。在發令員發出信號時，選手可將救生橈帶到水中，並按照圖示划至賽道中。

陸上終點線應位於距水邊約 15m 的沙灘上。它的長度應為 20m，並在兩端各用一個標幟桿 4m。終點旗幟應與賽道浮球顏色相同。

- A. 選手應划著救生橈繞過最後一個賽道浮球，不會在繞過最後一個浮球後，因與救生橈分開或失去控制而被取消資格
- B. 選手在越過終點線時不需帶救生橈和划槳。
- C. 比賽結束是依選手胸部是否有通過終點線來判定，且身體需呈現站立的姿勢。
- D. 參賽隊伍的其一成員可在回程的賽道上協助選手卸下救生橈及划槳。經總裁判長認可，只要有報名參與比賽，非參賽隊員可擔任協助者。
- E. 協助者應當：
 - 戴比賽的帽子。
 - 進到水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊且能見度高的背心。
 - 確保自己和所卸下的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
 - 遵守裁判的指示。

15.4 器材

救生橈：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。選手要替換救生橈或划槳應經過許可，可請求其他成員帶替換器材到水邊，但不能干擾其他比賽選手，選手應從出發線重新開始。

15.5 判決

裁判應在觀看比賽進行的位置，且在終點線決定選手排序名次。

15.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，S4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

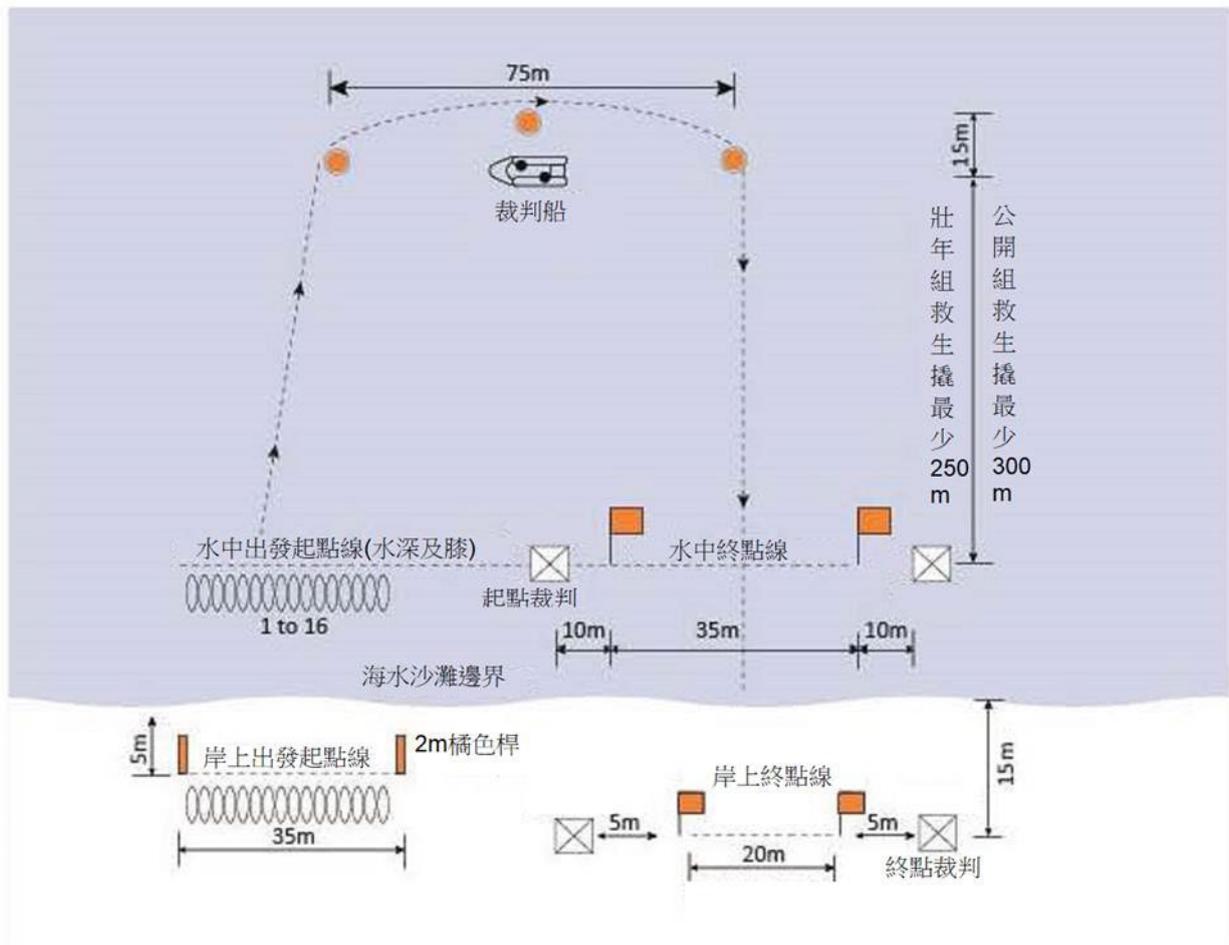


圖 26 救生橈

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

| 年齡 | 距離 |
|--------|----------|
| 公開和青年組 | 浮球距離300M |
| 壯年組 | 浮球距離250M |

16 救生橈接力

16.1 項目描述

救生橈接力賽依救生橈比賽一般規則實施。一隊由三名選手組成，可使用同一救生橈。

選手應遵從發令員或檢查員對於救生橈排列在起點處的指令。

第一位選手：接力賽第一位應在救生橈比賽開始後，划槳繞過浮球，完成路線。第一位選手留下他的救生橈（和槳），繞過二支轉折旗後，交棒給在接力區的第二位選手。

第二位選手：第二位選手完成相同路線，繞過二支轉折旗後交給在接力區的第三位選手。

第三位選手：第三位選手完成相同路線，繞過二支轉折旗後，通過靠岸的那面旗幟，並在兩面終點旗幟中間結束。

選手在救生橈接力賽項目中，應從正確指定位置開始。

每隊第一和第三位選手從隊伍抽到的開始位置出發，但每隊第二位選手的出發位置則反序。

如：16 位選手比賽，有一隊伍抽到位置 1：第一位選手從下方 1 表格位置開始；第二位選手從則下方表格位置 16 開始。第三位選手從下方 1 表格位置開始。

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 第 1 和第 3 位選手 出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...16 |
| 第 2 位選手出發位置 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1 |

選手不准去拉住或干擾其他選手的救生橈或蓄意阻礙他們的行進。

16.2 路線

路線安排細節如下方圖表。

在救生橈接力賽中，起點和交棒線都在水中。為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判長考量當時海況而改變。

16.3 器材與服裝

救生橈、划槳：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。

- 隊伍成員或其他經裁判授權的成員，應確認使用的救生橈不會干擾到在比賽中的其他隊伍。救生橈應盡快從水邊移開，以免造成擁擠或損壞。
- 如有俱樂部隊比賽超過一隊參加時，每隊應穿著不同號碼或字母標示在他們的手臂、腿或帽子上。

16.4 判決

裁判應站在終點線上觀看整場比賽的進行，並判定選手排名。

選手應通過終點線，且身體應呈現直立姿勢，比賽結束是依選手胸部是否有通過終點線來判定。

16.5 控制救生橈

選手在比賽中，若無法控制或離開他們的救生橈或划槳，只要能重新拾回救生橈（和划槳），並繞過最後一個路線浮球完成比賽路線即可。

選手應划著救生橈繞過最後一個路線浮球，不會因在繞過最後一個浮球後，在回岸路上與救生橈分開或失去控制而被取消資格。

16.6 壯年救生橈接力賽道與程序變更

- 壯年救生橈接力賽的浮球應與「海洋男/女救生橈接力賽」相同。
- 第一位選手應按照標準接力賽開始比賽，並按照海洋男/女接力賽路線，在所有浮球上划

槳前進。當第一位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生橈（包括槳），繞過放在海岸線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第二位選手交棒。

- (c) 第二位選手繞過浮球前進。當第二位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生橈（包括槳），繞過放在海岸線或水深及膝處水上的綠色/黃色標幟（取決於海況，並縮短跑步距離），並在靠海處與第三位選手交棒。
- (d) 第三位選手將繞過浮球前進。當第三位選手繞過最後一個浮球後，選手可自行決定離開救生橈（包括槳），並通過在海灘上的綠色和黃色轉折標幟，再通過其他綠色和黃色靠岸一側的標幟，在兩個綠色終點標幟之間完成。

注意：所有其他條件應保持標準路線不變。

16.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 S4.3 中概述的規則外，以下行為還將導致取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

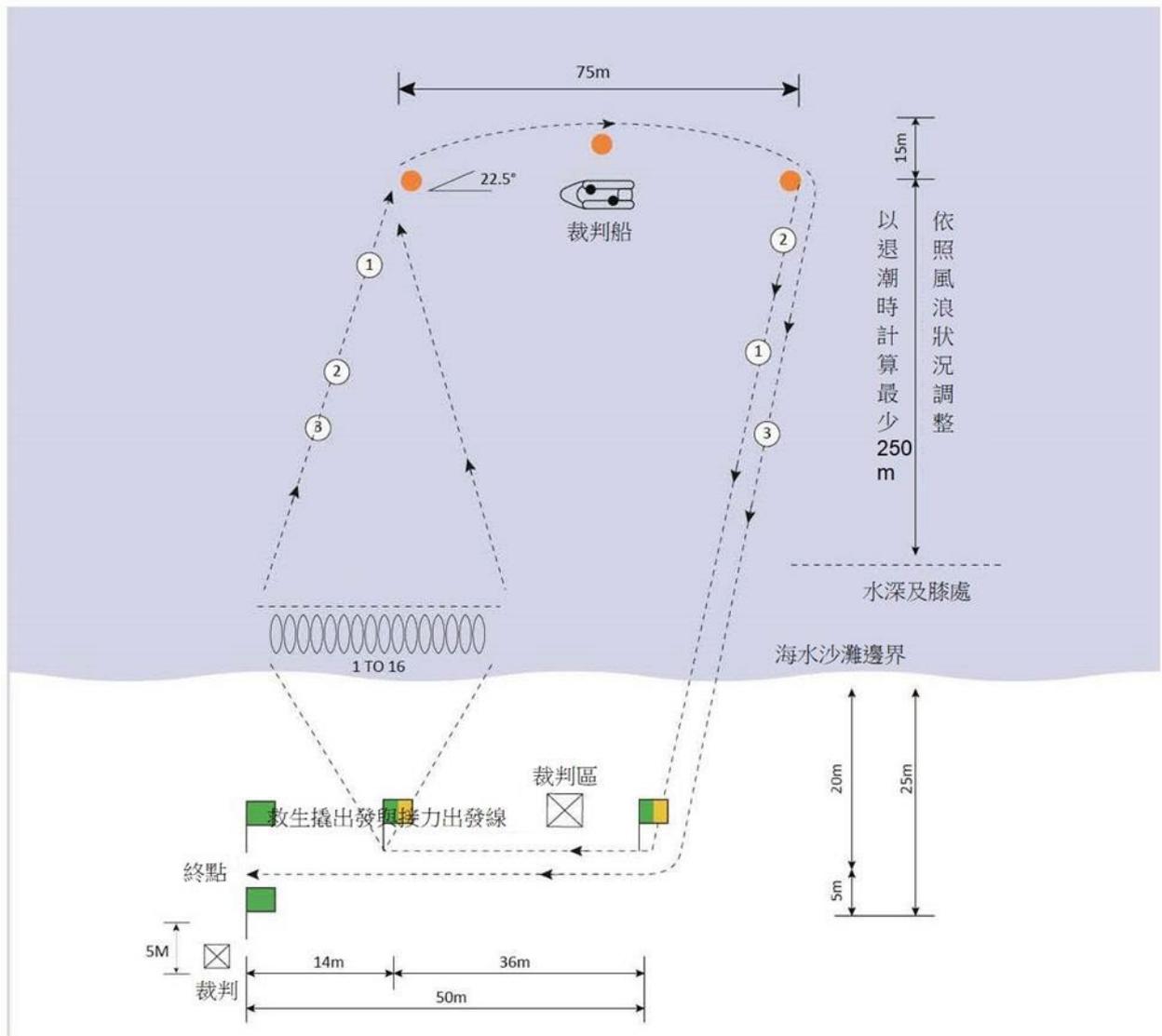


圖 26：公開和青年組救生槳接力
注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

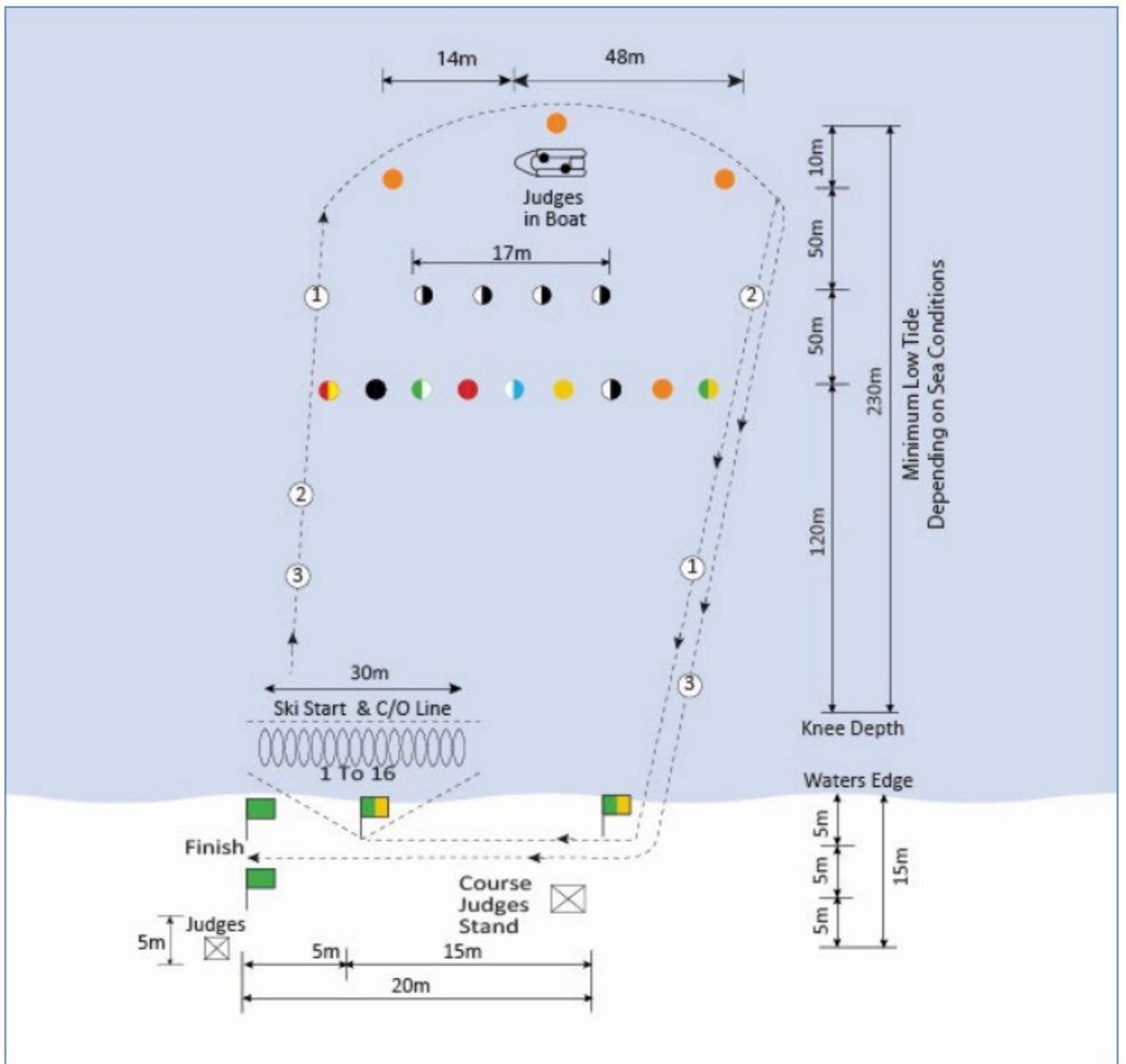


圖 27：壯年組救生槳接力

注意1：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

注意2：轉彎旗由裁判長或代表人員，考慮比賽時的水域狀況來設置。例如：在陡峭下降的岸邊為了安全、公平、實用起見。應該將轉彎旗設置在岸上5公尺的地方。然而平坦沙灘或海流小時，轉彎旗可以放置在水際或是在水中，以減少跑步距離。交棒線視情況和轉彎旗設置，可以在沙灘或水中。

17 救生板

17.1 項目描述

救生板主要由選手的手臂來划動，細節如第八章 ILS 器材與設備章節所述。
選手應帶著他們的救生板站在起點線上方或後面，與其他選手各有 1.5m 的分開距離。
聞出發信號後，選手入水，登上救生板划向由浮球標示的路線，回到岸上，跑過終點線。
選手不准去拉住或以別的方式，干擾其他選手的救生板或蓄意阻礙他們的行進。

17.2 路線

路線安排細節可詳見下方救生板比賽圖表。
為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。

浮球：使用三個大小等同於 50 公升浮球，其中兩個為「轉折浮球」，相距大約 75m，最短 250m 距離（同壯年賽），划行距離從低潮標記水深及膝處開始；第三個「頂點」浮球應設置轉折浮球中心處，並再向海面延伸大約 15m，與轉折浮球形成一個弧形。

起點線用明亮彩色細繩標出，應在距水際 5m 處，長為 30m 由末端有兩根旗桿標記，起點線的中心將會與第一個轉折浮球成一直線，但這會因裁判考量當時海況而改變，以利選手有公平的賽道去繞第一個浮球。

終點線應在距水際 15m 處，長為 20m，線的末端有兩根長 4m 高的旗桿標記，終點旗幟須與路線浮球的顏色相同。

終點線的中心，需與第三個浮球對齊，但裁判長可依當時海況改變。

17.3 器材

救生板：看第 8 章

選手要替換救生板應經許可，並在起點線更換完成，可請求其他成員帶替換的救生板到起點線，但不能干擾到其他比賽選手。

17.4 判決

比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手在控制救生板時應跨越終點線，身體應呈現直立姿勢。

17.5 控制救生板

選手在比賽中若無法控制或離開他們的救生板，不一定會被判犯規，為完成比賽，選手應重新取回救生板，並與救生板同時通過終點線。

17.6 取消資格

除在第 2 章提到的規則，4.1 到 4.3 列出的規定也是犯規外，以下行為將被取消資格：未能完成指定路線（DQ12）。

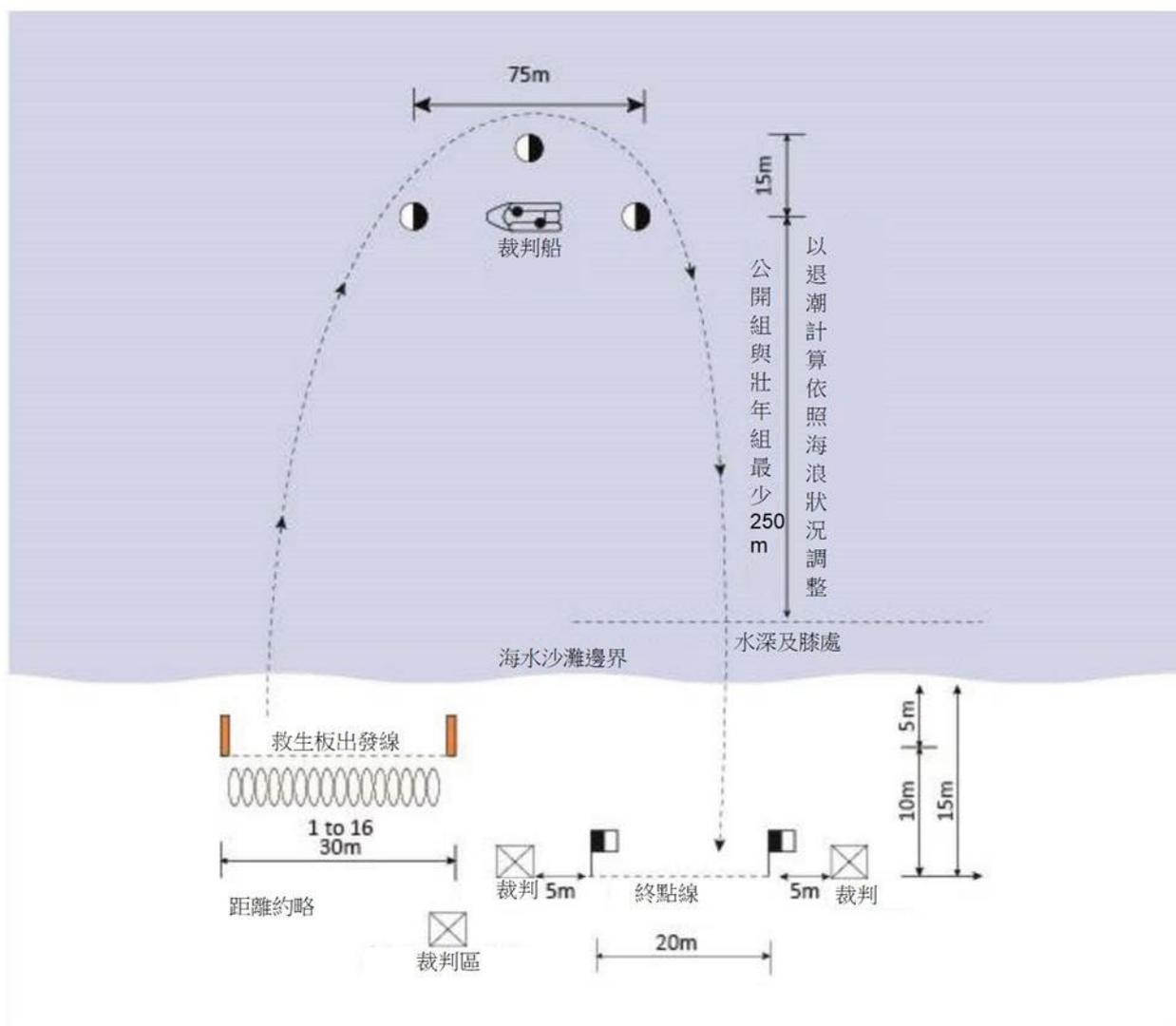


圖 28 救生板

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

| 年齡 | 距離 |
|--------|----------|
| 公開和青年組 | 浮球距離250M |
| 壯年組 | 浮球距離250M |

18 救生板接力

18.1 項目描述

救生板接力賽同救生板比賽項目規則執行，一隊由三名選手組成，可使用相同救生板。

第一位選手：開始如同救生板比賽，要完成由浮球標記出的路線，選手可離開他們的救生板（在繞浮球後的任何地方），繞過 2 個轉折旗，交棒給在接力線的第二位選手。

第二位選手：完成由浮球標記出的相同路線，繞過 2 個轉折旗，交棒給接力線的第三位選手。

第三位選手：完成相同路線，繞過一個轉折旗，再繞過靠海岸那邊的旗子，然後划到兩面終

點旗中間結束。

第二和第三位選手在救生板接力項目中，應站在接力線的靠岸處，交接後不需跨過出發線進入水中。

選手在救生板比賽項目中，應在正確指定位置上，才可開始他們的賽程。

每隊第一和第三位選手從隊伍抽到的開始位置出發，而每隊第二位選手的出發位置則反序。

如：16 位選手比賽，有一隊伍抽到位置 1：第一位選手從下方 1 表格位置開始；第二位選手則從下方表格位置 16 開始。第三位選手從下方 1 表格位置開始。

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 第 1 和第 3 位選手 出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...16 |
| 第 2 位選手出發位置 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1 |

選手不准去拉住或以別的方式干擾其他選手的救生板或蓄意阻礙他們的行進。

18.2 路線

救生板接力賽路線安排細節可詳見下方圖表。

為確保公平開始與結束，起點線和終點線到浮球排列，會因裁判考量當時海況而改變。

18.3 器材

救生板：看第 8 章—設備與器材標準及檢查程序。

- A. 使用替換的救生板應經許可，只要在起點線更換完成，替換的救生板可請求其他成員帶到起點線更換，但不能干擾到其他比賽選手。
- B. 隊伍成員或其他經過裁判授權的成員，應確認使用的救生板不會干擾到，在比賽中的其他隊伍。救生板應盡快從水邊緣移開，避免造成擁擠或可能損壞。
- C. 如有俱樂部隊比賽超過一隊參加時，每隊應穿著不同號碼或字母，標示在他們的手臂、腿或帽子上。

18.4 判決

比賽結束是依選手胸部是否有通過線來判定，選手應通過終點線且身體呈現直立姿勢。

18.5 控制救生板

選手在比賽中若無法控制或在路上離開他們的救生板，只要能重新取回救生板，並繞過最後一個路線浮球完成比賽路線即可。

選手應划著救生板繞過最後一個路線浮球，不會因在繞過最後一個浮球後，在回岸時與救生板分開或失去控制而被取消資格。

18.6 壯年救生板接力賽和程序變更

- A. 壯年救生板接力賽的浮球應與「海洋男/女救生板接力賽」相同。選手必須繞過全部游泳浮球及黑白救生板浮球，除非另有規定。

- B. 兩面綠/黃轉彎旗，放置於海岸線或水深及膝處，大約分開15公尺(取決於海況以縮短跑步距離)
- C. 兩面綠色(或區域顏色)終點旗，放置於水際，大約分開5公尺，並於第二面轉彎旗距離5公尺。

注意：標準路線的其他狀況不能改變。

18.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程 (DQ12)。

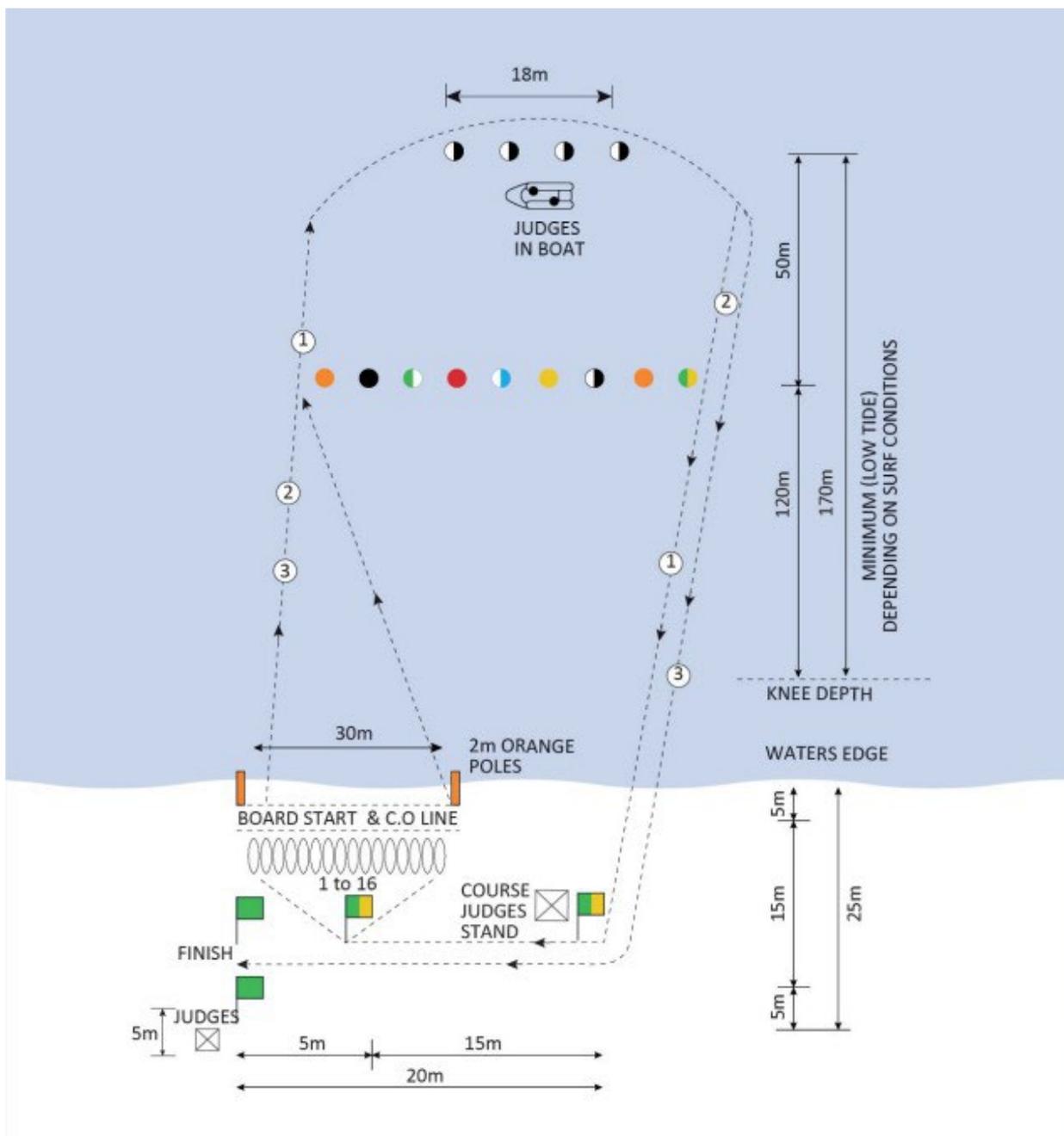


圖 30 壯年組救生板接力

注意1：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

注意2：壯年組選手應繞所有游泳及救生板浮球完成比賽路線。

注意3：轉彎旗由裁判長或代表人員，考慮比賽時的水域狀況來設置。例如：在陡峭下降的岸邊為了安全、公平、實用起見。應該將轉彎旗設置在岸上5公尺的地方。然而在平坦沙灘或海流小時，轉彎旗可以放置在水際或是在水中，以減少跑步距離。交棒線視情況和轉彎旗設置，可以在沙灘或水中。

19 救生板救生

19.1 項目描述

在該項目中，第一名選手（溺者）游約 120m 到指定的浮球，發出信號給第二位選手（救者）後，救者將溺者救上救生板後。兩人同時划向岸邊，然後帶著救生板通過終點線。

- A. 兩位選手應從正確指定位置出發，選手游向錯誤的浮球，並從此浮球做抵達信號將被取消資格。
- B. 第一位選手（溺者）：在沙灘起點線安排好的位置上就位，聽到出發信號後，溺者先入水，游到指定的浮球後，舉起一隻手臂示意抵達，而溺者就在水中靠海那面的浮球等待。
注意1：浮球僅被定義為浮球，不包括任何固定繩索和/或帶子。溺者在示意到達浮球之前應明顯觸摸水線上方的浮球。
注意2：選手可以觸摸浮球和浮標繩，但不得使用浮球繩拖拉自己到達指定的浮球。
- C. 當溺者碰觸到浮球後，裁判長可決定溺者所傳遞的信號是否清楚且能否接受。
- D. 第二位選手：看到溺者抵達信號時，救生板救者要從指定的位置通過終點線入水，再划到溺者靠海那面的浮球，溺者應一直接觸靠海那面的浮球，救生板應在救起溺者前繞順時針轉（向右邊），救生板可在救溺者的同時延伸到靠岸那面的浮球。
- E. 溺者上板後可讓自己處於救生板的前端或後端，在回岸時溺者可以助划。
- F. 比賽結束是依第一位選手的胸部是否通過終點線，身體呈現直立姿勢來判定，而救者與溺者皆應在這過程一起接觸救生板。

注意：救者與溺者在第一位選手跨越終點線記錄成績時，救者與溺者必須同時接觸救生板。第二位選手不需要接觸救生板以腳跨越終點線。所有隊伍都被要求立刻移動至終點線的岸上，以助判定隨後回終點的隊伍。

- G. 救生板上的救者在看到溺者信號之前不能出發，救者可通過起點線而不會被取消資格，只要他們恢復正確地出發姿勢，等待溺者的抵達信號。
- H. 選手不允許去拉住或干擾其他選手的救生板，或蓄意阻礙他們的行進。

19.2 路線

路線安排細節詳見下圖。

選手應以順時針（向右邊）划救生板繞過指派的浮球，除非裁判長在比賽前有其他的規定。

19.3 器材

救生板：看第 8 章。

19.4 判決

裁判應站在終點線上，觀看整場比賽的進行，並判定選手排名。

19.5 控制溺者或救生板

救者和溺者在回程中，可能失落救生板，但只要在通過終點線時與救生板接觸即可。

19.6 救起溺者

並沒有要求救生板要完全停在靠海那邊指定的浮球，但溺者應從靠海那面接觸到救生板。

19.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

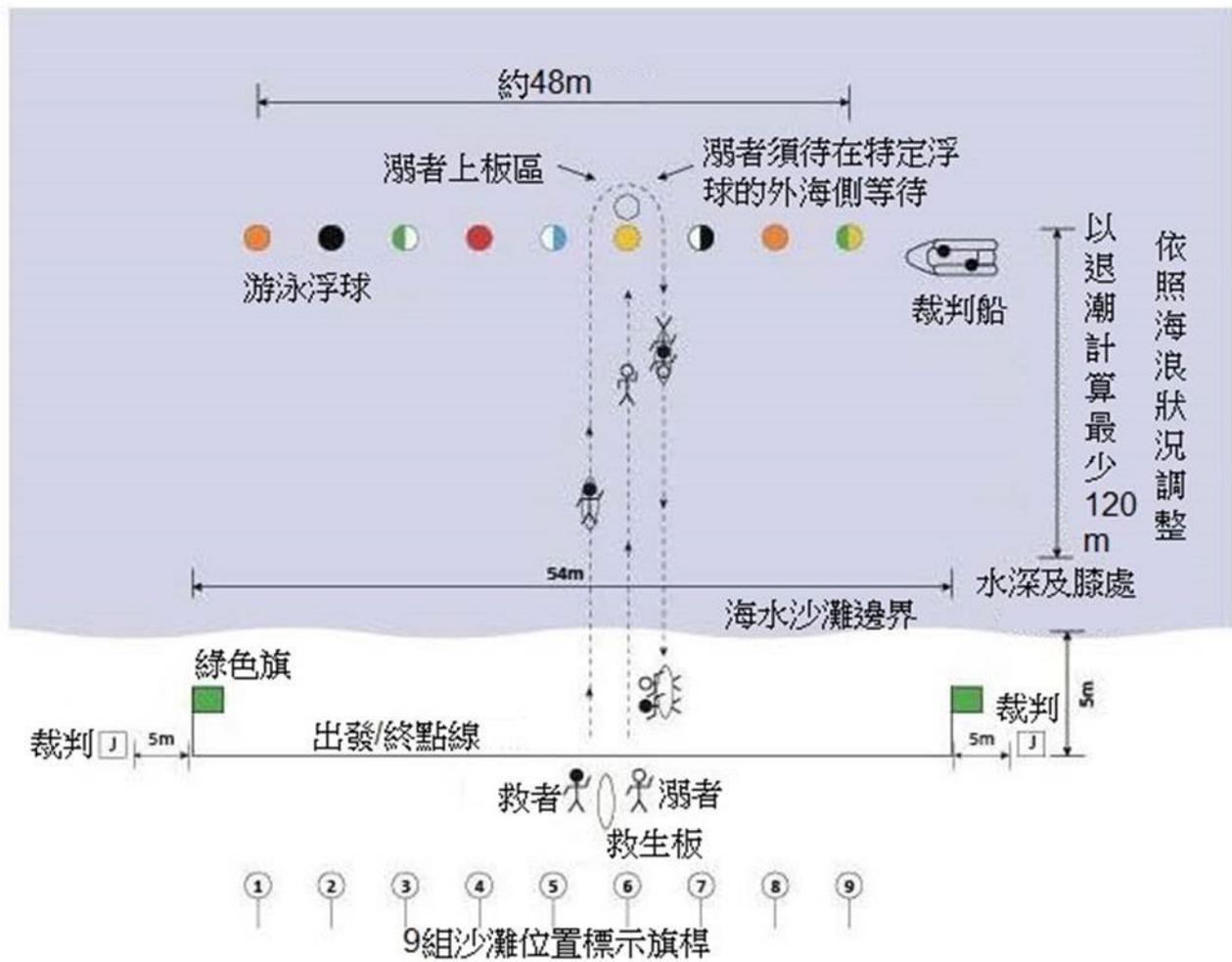


圖 31 救生板救生

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

20 海洋人 (男/女)

20.1 項目描述

選手完成約 1.4 公里的路線，包含游泳、救生板、救生橈和沙灘短跑賽程。

除本節中指出的差異外，每項比賽規則通常是該項目的個別規則所必需。

項目的順序應在每場比賽開始前抽籤確定。「海洋人男/女接力」的抽籤順序，與海洋人男/女相同。

如首先是救生橈，那麼選手將以典型的水中出發開始。

開始位置：選手應從正確分配的沙灘位置開始，在救生板與救生橈賽程的開始位置，將是反序。如 16 位選手比賽，若有一選手抽到位置 1 該名選手在將在一開始的船艇賽程（救生板或救生橈項目）從位置 1 出發；反之，在另一個船艇賽程（救生板或救生橈項目）將從位置 16 開始。

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 第 1 組救生板 或救生橈出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...16 |
| 第 2 組救生板 或救生橈出發位置 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1 |

協助者：經總裁判長許可，協助者只要有報名，非選手也可擔任。

協助者應當：

- 戴比賽帽子
- 當進入水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊及能見度高的背心。
- 協助者應握住救生橈使其呈現漂浮狀況，按圖表或裁判指示。
- 確保自己和所持有的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
- 遵守裁判的所有指示。

20.2 路線

浮球會安排在游泳、救生板和救生橈項目中，如下圖所示。

為確保公平出發與結束，起點線和終點線到浮球排列會因裁判考量當時海況而改變。

浮球距離：游泳浮球應設置離水深及膝最短 120m。

救生板賽程浮球和救生橈賽程浮球，應放置在游泳浮球後約 50m 和 100m 處；救生板賽程浮球的點，應相隔約 17m，救生橈賽程浮球的點，應相隔約 50m，在救生橈項目的「頂點」浮球會再向海面延伸 10m。

旗幟安排：兩面綠黃旗子的座落點，大約從沙灘上的轉折點 20m，一面旗子應與二號浮球成一線，另一面與八號浮球成一線。

兩面綠色（或區域顏色）旗幟相隔 5m，當作終點線標幟。他們設置在水邊緣的右角處，離第一面轉折旗子約 50m。

起點和交接線：起點和交接線長約 30m，離海灘約 5m 遠，中心點對到 1 號游泳浮球，兩端使用 2m 高的旗桿標示。

當救生板或游泳賽為第一項，起點和交接線就當作是起點線，也可充當救生板賽程的救生板放置線，在比賽開始前選手不被求要通過起點和交接線。

救生板路線：救生板賽程從出發線和交接線出發到通過 1 號游泳浮球外側，繞過兩個救生板路線的浮球，返回沙灘的賽道通過 9 號游泳浮球外側，再繞過兩支轉折旗。

救生橈路線：救生橈賽程應帶著救生橈，從救生橈浮漂位置出發（按照圖表路線），繞過三個救生橈項目的路線浮球，回到沙灘再繞過兩支轉身旗，選手應經過所有浮球的外側，不得穿過游泳路線或救生板路線的浮球。

游泳路線：游泳賽程要從出發線和交接線出發，繞過游泳浮球，再回到沙灘再繞過兩支轉身

旗。

沙灘短跑路線與結束：該比賽應在選手完成所有賽程後才進行，比賽結束是選手要繞過一個轉折旗子，通過靠海那面的另一個，最後穿過兩面終點旗。

注意：選手在每一賽程的路線，應以同方向繞過每個浮球和轉折旗。

壯年賽：如壯年（男/女）游泳路線，因當時海況會超過 120m，兩個單獨的浮球在 120m 處，間隔最小 10m 距離。像這種狀況，標準的游泳路線將會使用在救生板賽程和救生槳賽程的第一跟第三個轉彎浮球，在游泳路線的「頂點」浮球會再向海面延伸 10m。

20.3 壯年海洋人(男/女)變更

除了兩個綠色/黃色轉向旗在大約 15 公尺處外分開放置，並且在海岸線或膝蓋深度的水中（視情況而定並考慮到考慮當前的海浪狀況，以盡量減少跑步距離）。兩個綠色（或區域彩色）完成標誌放置在水邊大約相距 5 公尺處，並且距離第二個轉彎標誌約 5 公尺。如果第一棒是游泳或救生板，則比賽從水邊開始。對於第二棒和第三棒，扶持員可以扶器材（如適當）在水中供選手使用。

注意：所有其他條件應與標準賽道保持不變。

20.4 器材

救生槳、救生板、划槳：請參閱第 8 章—設施和設備標準及檢查程序。

- A. **更換損壞的船艇：**除非比賽中的救生槳或救生板已損壞或不適合比賽，否則不得在比賽期間更換。應允許團隊成員/扶持員協助更換損壞的器材，但僅限於在出發和轉換處放置其他船隻。
- B. **槳：**掉失或損壞的槳只能在選手返回起跑線和轉換線後才更換。
- C. **移走器材：**為確保比賽的安全進行，在不妨礙其他選手行進的情況下，團隊成員和/或處理人員可在比賽期間從賽道上移走損壞或掉失的器材。

20.5 判決

裁判應站在終點線上觀看整場比賽的進行，並判定選手排名。

比賽結束是選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

20.6 接觸救生板/槳

選手應碰觸救生槳或救生板一直到最後一個賽道浮球，若從浮球處回程時和救生槳/板分開將不算犯規，只要選手重新找回救生板/槳，並在每一賽程中，一直接觸船體繞過最後一個轉折浮球，完成比賽將不犯規。

20.7 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

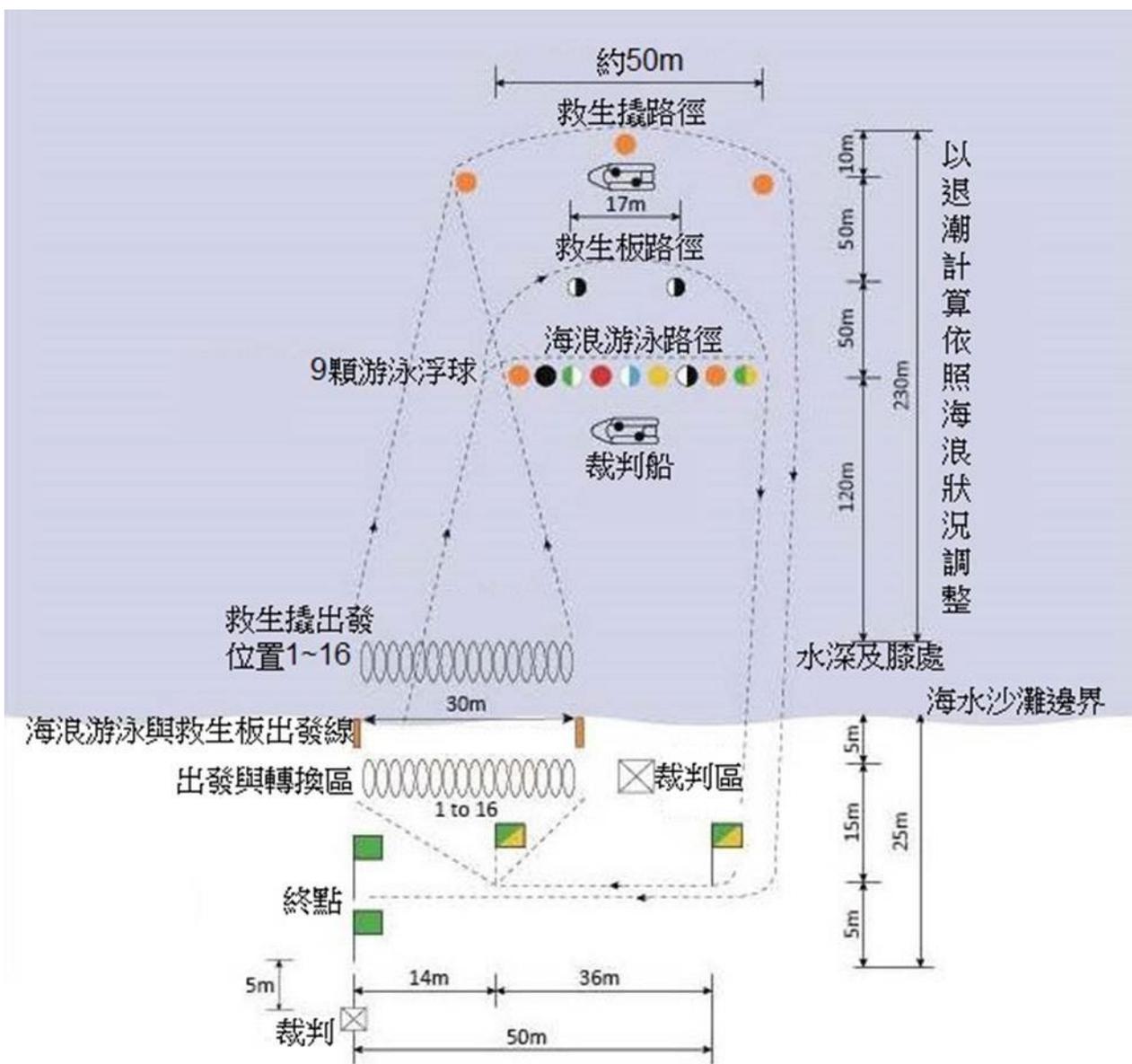


圖 32 公開和青年組海洋人（男／女）
注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

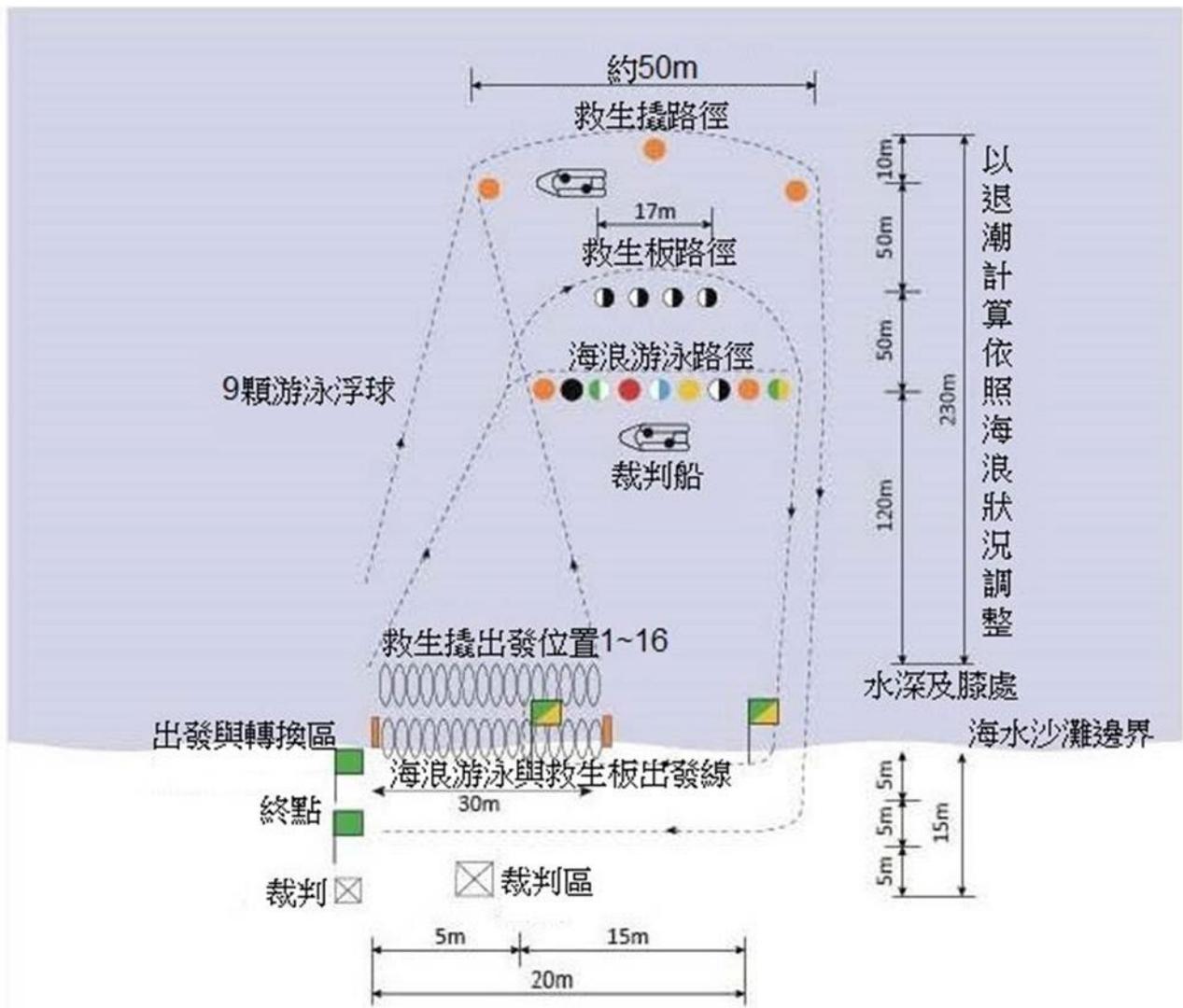


圖 33 壯年組海洋人(男/女)接力

注意1：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

注意2：轉彎旗由裁判長或代表人員，考慮比賽時的水域狀況來設置。例如：在陡峭下降的岸邊為了安全、公平、實用起見。應該將轉彎旗設置在岸上5公尺的地方。然而在平坦沙灘或海流小時，轉彎旗可以放置在水際或是在水中，以減少跑步距離。交棒線視情況和轉彎旗設置，可以在沙灘或水中。

21 海洋 M(個人)

21.1 項目描述

四名選手在約 1.64 公里的水中賽道上進行比賽，其中包括游泳、救生板、救生橈，最後以沙灘短跑結束比賽。

除本節中指出的差異外，每棒的比賽條件通常是該項目個別條件所需的。

比賽棒次順序應為游泳、救生板、救生橈。

出發位置：選手應從出發線和救生板位置開始游泳。在救生板之後開始的救生橈位置被顛倒，即在 24 位選手中，選手出發位置 1：選手從位置 1 開始游泳和救生板，但從位置 24 開始救生橈。

| | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 游泳選手出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...24 |
| 救生板選手出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...24 |
| 救生橈選手出發位置 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | ...1 |

器材管理/處理：

協助者：選手團隊成員可協助選手進行船艇管理。經總裁判長批准，非同隊成員可擔任協助者，只要他們以某種在比賽中註冊。

個人扶持員應：

- A. 戴比賽帽子
- B. 當進入水深及膝處，應穿主辦單位要求的特殊及能見度高的背心。
- C. 協助者應放置器材，按圖表或裁判指示。
- D. 確保自己和所持有的器材不會阻礙到其他選手（否則會被判犯規）。
- E. 遵守裁判的所有指示。

重大比賽：在某些比賽中（如：奧運會類型的推廣項目），不允許協助者進入比賽場地。在這種情況下，選手或技術人員（由主辦單位提名）應按順序將板放置在起跑/接力線上，並將救生橈（和槳）按（反向）放置在板後。每塊板與每塊橈之間大約 1m 的距離，這樣選手就不會受到器材的阻礙。選手使用後，設備將由指定裁判在賽場上進行管理。

21.2 賽道

如下圖所示，應布置游泳、救生板和救生橈的浮球。

為確保公平的開始和結束，總裁判長可依當時的海況改變出發線和終點線與浮球對齊位置。為鼓勵觀眾、公眾、媒體和贊助商的興趣，可使用特殊的視聽設備，包括轉換拱道和終點拱門，大型水中轉向浮球，特殊的海灘上轉向標記/旗幟和在海灘上的看台。

浮球距離：游泳浮標位置應距水邊約 90m，相隔 50m。

救生板和救生橈浮球，應分別位於游泳浮球後面約 50m 和 100m。板生板浮球之間應相距約 55m，救生橈浮球之間應相距約 60m，其中救生板浮球在其返回側大約 1m 的「頂點」浮球，以輔助救生板和救生橈轉彎。

標記：一個大的轉彎標記（或兩個相距約 1m 的旗幟），將被放置在沙灘中心，大約水深及膝，到達比賽每一站中途的指定沙灘轉折點。如沒有淺水，則標記應放置在水的邊緣。

另外兩個相距約 35m 的海灘標記，應放置在海灘上轉彎標記的正後方，以形成通往終點線的半圓形跑道。

終點/轉換線：終點線/轉換線由距離比賽場中心，相距 5m 且距水邊約 20m（取決於潮汐）的終點拱門或雙旗顯示。如豎起了終點拱門，則應在拱門的進場側，用兩個旗幟劃定終點線。

注意：對於海洋人接力賽，終點/轉換線為團隊接力比賽的交棒線。

起點線：起點線的長度約 30m，以 1 號游泳浮球為中心，距水邊約 10m，兩端以長桿標示。除最初的游泳出發外，救生板和救生橈的選手無需通過出發線。

注意：比賽開始前，救生板和救生橈應放置在正確的位置。

游泳路線：從起點開始進行游泳，從左到右圍繞第一個游泳浮球，返回海灘，從右到左繞過轉彎標記，然後從左到右繞第二個游泳浮球回岸，通過第一個海灘標記，經過終點/轉換拱門，再通過第二個海灘標記，開始划救生板。

救生板路線：從沙灘上拿起救生板，從外面越過游泳浮球 1（即划板者在游泳浮球 1 的左側），並從左到右繞第一個救生板浮球。返回經過游泳浮球 1（即，划板者在游泳浮球 1 的左側）。然後從右向左繞轉向標記，然後將救生板划過游泳浮球 2（即划板者停留在游泳浮球 2 的左側），並從左向右繞第二救生板浮球，返回海灘經過游泳浮球 2（即划板者在游泳浮球 2 的左側），經過第一個海灘標記，穿過終點/轉換拱門，然後經過第二個海灘標記，開始救生橈。

救生橈路線：從拿起海灘上的救生橈開始，經過游泳和救生板浮球 1（即划橈者位於游泳和浮球 1 的左側），從左至右繞過第一個救生橈浮球（和標記浮球），返回海灘，經過救生板和游泳浮球 1（即，划橈者在游泳和救生板浮球 1 的左側）。然後從右向左繞轉向標記，救生橈再繞過游泳和救生板浮球 2（即，划橈者在游泳浮球和救生板浮球 2 的左側）再從左到右繞第二個救生橈浮球（和標記浮球）。再通過救生板和游泳浮球 2（即划橈者在游泳和救生板浮球 1 的左側），返回海灘，經過第一個海灘標記並通過終點線和拱門完成比賽。

沙灘短跑路線和終點：比賽在完成所有項目後結束。完成比賽通過第一個沙灘標誌，並通過終點拱門（或通過兩個終點旗幟）。

注意1：選手，選手以和接力項目相同方向繞行浮球。

注意2：如由於當前的潮汐、海浪或海灘狀況，游泳浮球距離水邊的距離超過 90m，則主辦單位可能會決定使用兩個救生板浮球進行游泳項目。在這種情況下，選手不必完成 M 字形游泳路線，而應繞著兩個救生板浮球繼續行進，而不必返回海灘，然後開始 M 形救生板路線。

注意3：如潮汐、海浪或海灘條件，使設置合適的 M 形水道不可行，則主辦單位也可選擇使用傳統的海洋男/女水中賽道，但保留沙灘項目的賽道。

21.3 器材

救生橈、划槳、救生板：請參閱第 8 章—設施和設備標準及檢查程序。

- A. 更換損壞的設備：在比賽中，不得更換救生橈、划槳、救生板，除非損壞或不適合比賽，應允許隊員/協助員更換損壞的器材，但限在總裁判長指示的情況下，將其他器材放置在比賽場地的邊緣。
- B. 器材移走：為確保比賽的安全進行，在不妨礙其他選手前進的情況下，團隊成員和/協助員可在比賽期間，從賽道上移走損壞或用過的器材。

21.4 判決

裁判應被安排在觀看比賽進行，並確定終點排名的位置。

選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

21.5 控制板橈

選手應與救生橈、救生板接觸，直到最後一個浮球。如選手在從浮球返回的過程中，失去與板橈接觸，不會被取消資格。選手只要重新取得救生橈、救生板，並繞過最後一個轉折浮球完成比賽，他們就不會受到處罰。

21.6 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

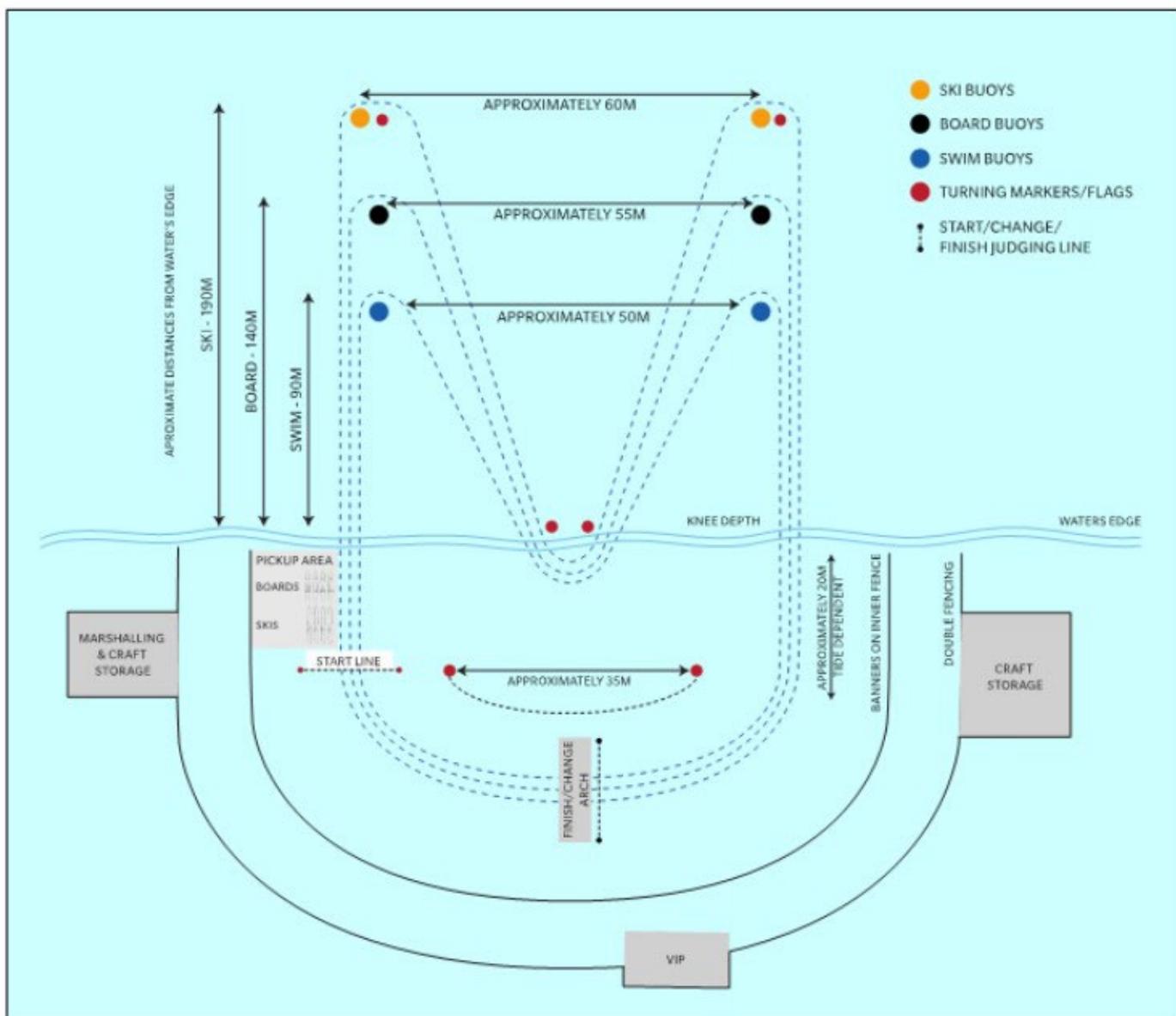


圖 34 個人海洋 M
(大約距離)

注意：沙灘佈置及浮球定位可根據海況調整。

22 海洋人(男/女)淘汰賽變更

22.1 項目描述

淘汰賽是以傳統的海洋人男/女及海洋 M 比賽，賽道輪流交替的一種比賽。淘汰賽的決賽資格取決於預賽和複賽（如適用），以取 24 名選手進入決賽。

決賽按以下三場淘汰賽比賽進行：

- A. 第 1 場比賽淘汰最後 8 名選手。
- B. 第 2 場比賽淘汰最後 8 名選手。
- C. 第 3 場（決賽）剩下 8 名選手。

注意：在某些情況下，淘汰賽的第一場決賽可能有超過或不到 24 名選手。如果發生的話，主辦單位或裁判長應該在進行第一場淘汰賽之前，告知每一輪要淘汰的人數。除非主辦單位或競賽委員會告知，每輪淘汰決賽棒次的順次，應如以下循環：

- A. 第一場比賽：游泳、救生板、救生橈。
- B. 第二場比賽：救生橈、救生板、游泳。
- C. 第三場比賽：救生板、游泳、救生橈。

從比賽獲勝者通過終點線開始，每場比賽之間將有 5 分鐘的休息時間。這時間可由主辦單位根據條件自行決定，並在淘汰賽決賽開始之前告知選手。

淘汰賽的決賽規則，應遵循傳統的《海洋男/女》或《海洋 M》的規定，除非以下內容有所不同：

- 決賽排名和積分取決於選手何時被淘汰。
- 依比賽的推廣，設置和/或條件，兩種格式的賽程和/或棒次可能更長或更短。
- 選手未能正確完成賽道（包括未經過轉折浮球或標記）的選手應依以下規定：
- 如在淘汰賽的第一輪比賽中出現錯誤，則該選手將被取消資格，並被列為最後一名。
- 如錯誤發生在淘汰賽的第二輪或第三輪比賽中，則該選手將被取消資格，並在該回合中被列為最後一名。這是因選手已比被淘汰的那些人，具有更高的名次。

比賽獲勝者是在第三（決賽）淘汰賽中，正確完成的第一名選手，無論他們在前兩場淘汰賽中得到幾名。

注意：在「平靜水域」場地進行比賽時，尤其是在單獨比賽中，可考慮選擇其他路線。在這種情況下，應以報到通知方式告知路線，並應包括路線圖和每棒的大概距離。

22.2 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

23 海洋人(男/女)接力

23.1 項目描述

海洋男/女接力賽是由海洋男/女項目變化的比賽。

由四名選手組成團隊（一名游泳，一名救生板，一名救生橈及一名跑步），在每次比賽開始時，以抽籤確定棒次順序完成比賽。

跑步總是最後一棒。如救生橈是第一棒，則選手應從水中開始。

壯年賽：三名選手組成的團隊，一名游泳，一名救生板及一名救生橈。壯年海洋男/女接力選手，沒有跑步棒次（比賽過程變化請參見下文）。

除本節中指出的差異外，每棒次的比賽條件通常是該項目的個別條件所必需的，包括該項目的規則。

為確保公平開始和結束，總裁判長可根據當時的海況改變出發線和終點線與浮球的對齊方式。選手必須從指定分配的沙灘位置開始比賽。

注意：第二名和第三名選手在交棒後，無需通過起跑/轉換線即可入水。

救生板、救生橈的起始位置相反。如：在 16 隊比賽中，一隊進入位置 1：第一棒救生板從位置 1 開始，而另一棒救生橈從位置 16 開始。

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 第 1 組救生板、 救生橈出發位置 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ...16 |
| 第 2 組救生板、 救生橈出發位置 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | ...1 |

注意：如游泳比賽是比賽的第二棒或第三棒，則選手應從游泳比賽前相同的抽籤位置開始比賽。

以下項目描述假設順序為：游泳—救生板—救生橈—跑步。依順時針方向行進。

游泳：從海灘開始，游泳者進入水中，繞游泳浮球，然後返回海灘，繞著兩個黃綠轉彎標誌奔跑，交棒給在開始/轉換線向岸側等待的救生板/橈棒次。

救生板：選手與救生板一起進入水中，從外側通過游泳浮球 1，再繞過兩個救生板浮球，返回海灘，經過游泳浮球 9，繞過兩個轉彎標幟，並通過開始/轉換線，交棒給在大約膝蓋深度水中等待的救生橈選手。

返回時，救生板選手可將板放在水邊。

救生橈：救生橈選手繞過救生橈浮球，然後返回岸邊，和在水邊或水中等待的跑步者交棒。救生橈應通過所有浮球的外圍，選手不得抄短線繞游泳或救生板的浮球。

交棒的位置由團隊自行決定，但交棒要在最後一個游泳浮球和轉彎標幟之間。

跑步：跑步者繞過一個轉彎旗幟，在海岸邊通過另一個旗幟，並在兩面綠色(區域顏色)終點旗幟之間完成比賽。

注意1：允許在最後一個轉折浮球的岸邊到海灘上第一個轉折旗幟之間的任何地方交棒。交棒動作應在水面以上進行，以便可見。

注意2：跑步者允許入水和上一棒選手交棒，可在沙灘跑，趴入海底，頂浪/或跑向轉折旗幟，但不得游泳。如果腳蹬海底，可以有手臂出水動作，視為海豚跳的動作。

23.2 器材

救生橈、划槳、救生板：請參見第 8 章「設施和設備標準檢查程序」。每支隊伍至少應準備一個救生橈和救生板。

團隊成員應將器材放置在出發區域附近。

移開器材：為確保比賽安全進行，在不妨礙其他選手前進的情況下，團隊成員和/或扶持員可在比賽期間，從賽道上移開損壞或用過的器材。

扶持員應：

- A. 戴比賽帽。
- B. 如進入水深超過膝蓋深度，則應按照主辦單位的要求，穿著獨特的高可見度背心。
- C. 盡一切努力確保他們及其所使用的器材，不會妨礙其他選手（否則可能會導致選手喪失資格）。
- D. 遵守裁判的所有指示。

服裝：在沙灘短跑過程中，可根據選手的判斷穿著符合隊服要求的短褲和上衣。

23.3 判決

裁判應觀看比賽進行，並確定比賽終點排名的位置。

選手應以直立姿勢完成比賽，並以選手的胸部通過終點線進行判定。

23.4 與板橈接觸

選手應與救生橈、救生板接觸，直到最後一個賽道浮球。如選手在從浮球返回的過程中，失去接觸，並不會取消資格。選手只要重新取回，並繞過該棒次的最後一個轉折浮球，完成比賽，就不會受處罰。

23.5 壯年海洋男/女接力與程序變化

放置在相距約 15 公尺的海岸線上或膝蓋深度的水中（如適當並考慮到普遍的海浪條件，以盡量減少跑步距離）。兩個綠色（或區域顏色）完成標誌放置在水邊相距約 5 公尺，距第二個轉向旗約 5 公尺。如果第一棒是游泳或救生板，比賽從水邊開始。對於第二棒和第三棒游泳者和扶持者（視情況而定）可以在水中開始。

注 1：視情況而定，裁判可能會指導選手進入水中，等待與上一棒選手交棒。

注 2：所有其他條件與標準賽道保持不變。

23.6 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下內容行為將被取消資格：未完成所定義和描述的賽程（DQ12）。

24 海洋 M 救生員接力

24.1 項目描述

海洋 M 救生員接力項目，由海洋 M 變化而來。

除了本節中指出的差異外，條件和規則均與海洋 M 項目有關。

注意：於世界救生錦標賽，每隊應由 2 男和 2 女組成。第一位選手完成跑步，第二位選手游泳，第三位救生板，最後一位選手完成救生撬並在沙灘上的終點拱門（或旗幟）處完成比賽。比賽開始前應進行抽籤，以確定比賽棒次的性別順序。

24.2 賽道

路線應如下圖。

比賽從 500m 的跑步開始，跑步者從出發/變更/終點線的拱門處開始，一直到橫跨海灘的 125m 處，沿兩個標記順時針轉彎，並返回終點拱門。跑步者繞終點拱門上的兩個標幟，以順時針方向行進，然後再重複一次，並交棒給出發/變更/終點線等待的游泳者。

注意：比賽進行時，選手可自行決定穿鞋。

海洋 M 救生員接力賽中，選手交棒應在起點/變更/終點判斷線的終點拱門和終點約 5m 之間的區域內。團隊自行決定，即將交棒的選手在起點/變更/終點裁判線上，或在接力區內起點/變更/終點裁判線的終點拱門。交接棒應在此區域內。

注意：接棒選手的手可延伸入開始/轉換終點線來交棒，但交棒時，兩位選手的腳應同時在接力區內。然後按照單獨的海洋 M 繼續比賽，除游泳者到救生板到救生撬選手的交接棒如上所述。

當救生撬完成比賽，並通過第一個沙灘標誌，並通過起跑/變更/完成裁判線時，賽事結束。

注意：如由於當前的潮汐、海浪或海灘狀況，游泳浮球距離水邊的距離超過 90 m，則主辦單位可能會決定使用兩個救生板浮球進行游泳項目。在這種情況下，選手不必完成 M 字形游泳路線，而應繞著兩個救生板浮球繼續行進，而不必返回海灘，再開始「M」形救生板。

注意：如潮汐、海浪或海灘條件，使設置合適的 M 形水道不可行，則主辦單位也可選擇使用傳統的海洋男/女水中賽道，但保留沙灘項目的賽道。4.24.3 取消資格。

24.3 取消資格

除第 2 章中的一般規則及 S4.1 至 4.3 中概述的規則外，以下行為將被取消資格：未按照定義和說明完成賽程（DQ12）。

海洋項目取消資格代碼

| 代碼和取消資格 | 項 目 |
|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 沒有依據項目描述或一般規則完成比賽。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 選手或團隊將被取消資格，如選手、團隊、或協助者，被視為以不公平的方式完成比賽，以不公平方式完成比賽包括： • 使用興奮劑或相關禁藥。 • 假冒其他選手。 • 試圖破壞比賽或排位的抽籤。 • 在同一個項目中參賽兩次。 • 在同一賽事不同隊伍裡參賽兩次。 • 故意妨礙他人路線使自己得利。 • 推擠或妨礙另一選手或協助者，以此阻礙他/她的行進。 • 接收身體上或物質上的外在幫助（除了口頭或其他指示）。 • 違反比賽精神(如公平競賽代碼所述) | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 選手若因遲到未到檢錄區報到，將不允許參賽。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 選手或團隊在比賽開始前缺席將被取消資格，A、B 決賽除外。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 參與比賽的人蓄意破壞比賽場地、住宿地方或財物將被取消資格。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 辱罵裁判會導致失去比賽資格。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 第一位選手或隊在比賽出發信號發出前，開始動作，將會被取消資格，沙灘奪旗除外，選手是直接淘汰。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 未能在合理時間內遵守發令員指令。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 選手在發令員發出第一個的指令後，在比賽中以聲音或其他方式干擾其他選手，將會被取消資格（或遭淘汰—沙灘奪旗）。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 未從分配的位置或線上出發。 | 所有項目 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 奪取或阻礙一個以上的棒子。如：躺在棒子上或蓋住棒子。 | 沙灘奪旗 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 未能完成指定路線。 | 所有項目 |

