



1. 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有的特奧游泳賽事。作為一項國際性的運動項目，本章所列之規則是以國際游泳聯合會(Federation International de Natation Amateur，簡稱 FINA，網頁：<http://www.fina.org/>)的規則為依據。若規則與特奧通則及特奧游泳規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

唐氏綜合症運動員如被診斷有寰樞椎不穩，將不能參加所有蝶泳及個人四式賽事，以及不可以前躍式起跳進行比賽。

2. 比賽項目

下列項目為特殊奧林匹克的正式項目。

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。成員組織可自行訂定賽事規章及所提供的比賽項目。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

2.1 基礎項目 (下列項目為香港特殊奧運會的特設項目)

- 25 米浮板 (輔助)
- 25 米浮板 (非輔助)
- 2x25 米浮板接力

2.2 個人項目

- 25 米自由泳
- 50 米自由泳
- 100 米自由泳
- 25 米背泳
- 50 米背泳
- 100 米背泳
- 25 米蛙泳
- 50 米蛙泳
- 100 米蛙泳
- 25 米蝶泳
- 50 米蝶泳
- 100 米蝶泳
- 100 米個人四式
- 200 米個人四式

2.3 接力項目

- 4x25 米自由泳接力
- 4x50 米自由泳接力
- 融合 4x25 米自由泳接力
- 融合 4x50 米自由泳接力



3. 賽事規則

技術規則詳列於 FINA 規則內，詳見 FINA 網頁 www.fina.org。FINA 規則將適用於所有項目，惟下列情況除外。

3.1 所有項目

- 3.1.1 裁判長與賽事總監有權就個別事件，為運動員的安全和健康著想，修改有關規則。裁判長可於比賽期間暫停賽事，以確保比賽能順利舉行，並有權對所有與賽事有關的爭議或上訴作出判決；
- 3.1.2 裁判長擁有對規則作出若干程度修改或闡釋的酌情權；
- 3.1.3 泳式的理解應集中於四肢的動作。而泳式裁判員應留意運動員手腳帶動的相關動作；
- 3.1.4 裁判長具備對所有工作人員的控制力和權威性，有權批准及罷免其職務，並對所有特奧運動比賽相關的特性和規則給予指示。裁判長應執行特殊奧林匹克和 FINA 規則的所有規定，對所有與賽事有關的問題作出決定，並對規則中未涉及的情況進行最終裁決；
- 3.1.5 在自由泳項目和個人四式項目的自由泳賽段中，運動員可站立在池底，但行走或利用蹬池底或池邊而向前推進，則當違規論；
- 3.1.6 助理發令員可以協助視障或聽障運動員進行起步；
- 3.1.7 在比賽過程中運動員不得使用或配戴任何用來增加速度、浮力或耐力的設備、例如泳掌、腳蹼或蛙鞋等；
- 3.1.8 運動員若有任何身體不適，可要求在水中得到協助；
- 3.1.9 運動員在比賽中任何時間拉扯水線，則當犯規論；
- 3.1.10 「隨泳員」不可配戴任何計時器材。

3.2 浮板賽

- 3.2.1 起步時必須一手觸及池邊，一手緊持浮板；
- 3.2.2 在整個賽程中，運動員必須雙手按著或緊握浮板(起步除外)，如俯臥浮板上不算犯規；
- 3.2.3 不准使用仰泳方式前進；
- 3.2.4 如參加浮板賽(輔助)者，「隨泳員」可以陪同下水，除可接觸運動員及給予引導外，不得提供任何支撐、推動或拉動等直接有助運動員前進之動作。參加浮板賽(非輔助)者，「隨泳員」只可以言語或動作引領運動員，不可與運動員有身體接觸(包括浮板)，違者作犯規論；
- 3.2.5 運動員於比賽途中，站立次數不限，但若有步行或向前跳躍的動作，即作犯規論；
- 3.2.6 運動員到達終點時，身體任何一部份或緊持的浮板觸及池壁才算完成賽事。

3.3 自由泳

- 3.3.1 自由泳比賽時，運動員可採用任何泳式作賽，但個人四式和四式接力項目比賽除外。在這兩類項目比賽中，自由泳段的賽程必須採用非背泳、蛙泳或蝶泳的泳式作賽；
- 3.3.2 每次轉身後(25 米以上賽事)及到達終點時，運動員身體的某部份必須觸及池壁；



- 3.3.3 在起步後及每次轉身後，運動員可以整個人潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。此後其餘時間，運動員的部份身體必須露出水面。
- 3.4 蛙泳
- 3.4.1 起跳及每次轉身後的第一次手臂動作開始，運動員的身體應保持俯臥，任何時候也不能轉成仰臥姿勢。在整個賽程中，每一個泳式周期應由一下划臂緊接一下蹬腿動作交替進行；
- 3.4.2 雙臂的所有動作必須同時間於同一水平面進行，不可有任何交替動作；
- 3.4.3 兩隻手掌應一起在水面、水中或水上由胸前向前伸；除每次轉身的最後一個動作外，手肘在任何時間均不可露出水面；兩隻手掌應在水面或水中向後划，除起跳或每次轉身後的第一個泳式動作外，兩隻手掌在任何時間均不得向後划過臀部位置；
- 3.4.4 在每一個泳式周期內，運動員的頭部任何一部份必須露出水面。起跳及每次轉身後，運動員可作一次長划臂後於腿部。但在第二次划臂動作時，雙臂達最寬點並在兩手向內划水前，頭必須露出水面。而當運動員潛泳時，可以在長划臂的動作後及蹬腿前，作一次向下豚泳打腿的動作。兩腿的所有動作必須同時間於同一水平面進行，不可有任何交替動作；
- 3.4.5 當蹬腿推進時，腳掌必須向外轉動。而剪刀腳、震動或豚泳打腿動作均不允許。雙腿可以露出水面，只要不接著做向下豚泳打腿動作便可；
- 3.4.6 在每次轉身和到達終點時，雙手必須在水面上、水中或水面下同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)。在觸池作轉身及到達終點前之最後一次划手動作後，頭部容許潛入水中，但必須於觸池前之最後一個完整或非完整蛙式動作期間露出水面；
- 3.4.7 起跳及每次轉身後，運動員進行第一次手臂動作開始及第一次蛙泳腳前，允許進行一次蝶泳踢腳。
- 3.5 背泳
- 3.5.1 在發出開始之指令前，運動員須面向起點之池壁，兩手握著跳台/池邊手柄。嚴禁站在水槽上或水槽內，或以腳趾勾著水槽邊；
- 3.5.2 除在每次轉身前的連續動作外，運動員在出發或轉身後，須於整個賽程以仰臥方式作賽；身體仰臥位置包括軀幹的轉動，但幅度不得轉至水平面呈 90 度或大於水平面 90 度；頭部之位置不計算在內；
- 3.5.3 在起跳及每次轉身後，運動員可整個人潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。除起跳及轉身過程外，其餘時間運動員的身體某些部份必須露出水面；
- 3.5.4 轉身前，運動員的身體某部份必須觸及池壁。進行轉身動作時，可以一下單臂或一下雙臂同時連續的划水動作以啟動轉身。肩的轉動可以超過垂直面，直至呈俯臥姿勢。身體一旦改變成仰臥姿勢後，任何划水及踢水動作必須只用作輔助轉身之用。泳員須於完成轉身



- 並離開池壁的同時回復仰臥姿勢；
- 3.5.5 到達終點時，運動員必須以仰臥姿勢觸池；
- 3.5.6 背泳專用的起跳踏腳架，暫未提供使用。
- 3.6 蝶泳
- 3.6.1 起跳及每次轉身後的第一次划臂動作開始，運動員的身體應保持俯臥，水底側身打腿動作是容許的，但任何時候也不能轉成仰臥姿勢；
- 3.6.2 在整個游程中，雙臂必須同時於水面上向前伸，並同時向後划；
- 3.6.3 雙腿的動作必須同時進行，雙腿或腳掌可以在不同一水平面同時做打腿動作，但不可以交替打腿。蛙泳式蹬腿動作是不容許的；
- 3.6.4 在每次轉身和到達終點時，雙手必須在水面上、水中或水面下同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)；
- 3.6.5 在起跳及每次轉身後，當運動員整個人潛入水中時，容許進行一次划臂動作及一次或多次打腿動作，但划臂動作必須將身體帶出水面。另外，運動員可潛於水中不超過 15 米，到達 15 米位置時，運動員之頭部必須露出水面。此後其餘時間，運動員的頭部必須保持在水面，直至下一次轉身或到達終點。
- 3.7 個人四式
運動員須以四種泳式進行比賽，次序為：蝶泳→背泳→蛙泳→自由泳。自由泳賽段，可採用除蝶泳、背泳或蛙泳以外的任何泳式。各泳式到達終點及轉身時必須根據該泳式之規則進行(即蝶泳和蛙泳須雙手同時分開觸及池壁(雙手不可重疊)，背泳和自由泳則可以單手觸池等)。
- 3.8 個人項目出發方法
可以跳水(在池邊/跳台)或在水中方式開始。當發令員發出長哨子聲時，以跳水方式起步之參賽者可站上跳台/池邊預備。待發令員發出「Take your marks」的指令後，身體保持靜止。當聽到比賽開始訊號便可起跳進行比賽。而在水中開始者，當發令員發出長哨子聲時，先在水中預備。待發令員發出「Take your marks」的指令後，身體保持靜止，並須以單手或雙手緊握池壁，準備出發；背泳者則須以雙手握跳台手柄/池邊，背泳項目必須在水中出發，而浮板賽必須以一隻手觸及池壁，準備出發。待發令員鳴笛後則可開始比賽。
- 3.9 起跳前訊號
- 3.9.1 發令員會先發出多次短促而連續的哨子聲為準備訊號，提示運動員準備比賽；
- 3.9.2 然後發出一下長哨子聲，提示運動員準備開始動作。運動員可以跳水(在池邊/跳台)或在水中方式開始；
- 3.9.3 發出「Take your marks」的指令，提示運動員比賽即將開始，運動員須保持身體靜止；
- 3.9.4 當各運動員身體保持靜止時，然後鳴笛示意比賽開始。
- 3.10 起跳時犯規
- 3.10.1 若有人偷步，賽事會繼續進行，而偷步運動員將於賽後被取消資格。



4 器材及設備

- 4.1 起步器材包括：哨子、氣氦、電子蜂鳴器或槍。聽障運動員可由指定工作人員指示起步。建議按照 FINA 規則，加設閃燈提示。
- 4.2 建議按照 FINA 規則，於各線道的池底加設間線提示；
- 4.3 計時系統：秒錶、電子計時系統、電子計時板；每條線道最少配備一隻秒錶；
- 4.4 標誌旗應設立於距離泳池兩端 5 米處(部份泳池可能未能提供此設施)，顯示到達池邊的距離，特別是背泳項目。而標誌旗應於練習及比賽期間長期豎立，不可拆走；
- 4.5 浮板賽：大會應提供浮板；
- 4.6 背泳專用的起跳踏腳架，暫未提供使用。

5 接力項目

- 5.1 所有接力隊員必須屬於同一代表隊及由其成員組成；
- 5.2 運動員必須於上一棒隊友完成其賽程並依規觸及池壁後，方可出發；
- 5.3 當運動員完成各自的賽程後，必須在不阻礙其他隊伍的運動員作賽情況下盡快上水；
- 5.4 每支接力隊應有兩名/四名運動員組成；
- 5.5 每名運動員應完成整個接力的二分之一或四分之一賽程。任何運動員不得在一場接力賽中完成超過規定賽段的距離；
- 5.6 融合接力賽每支接力隊應由兩名運動員和兩名融合作伙伴組成；
- 5.7 融合接力賽運動員及融合作伙伴的次序沒有限制；
- 5.8 2x25 米浮板接力所有參賽者一律不得由「隨泳員」陪同；
- 5.9 2x25 米浮板接力最後一棒運動員應預先手持浮板並一手觸及池壁在水中等候，當首棒運動員以浮板或身體任何一部份觸及池壁後方可出發；
- 5.10 4x25 米及 4x50 米自由式接力四名隊員可各自採用任何泳式完成四分之一的賽程；

6 盡最大能力作賽規則

- 6.1 根據國際特殊奧運會的公平競技原則，運動員決賽成績不能超越分組測試/申報成績的 15% 百分比，否則比賽成績將被取消資格(DQ)。

7 工作人員

- 7.1 大會工作人員
 - 7.1.1 賽事總監
 - 7.1.2 裁判長
 - 7.1.3 裁判員 (泳式及轉身裁判)
 - 7.1.4 計時長
 - 7.1.5 計時員
 - 7.1.6 發令員
 - 7.1.7 宣布員
 - 7.1.8 記錄長
 - 7.1.9 終點裁判長 (如沒有電子計時或每條線道 3 位計時員)
 - 7.1.10 救生員
 - 7.1.10.1 持有有效的泳池救生章(或以上)的資格



- 7.1.10.2 持有有效的 CPR(心肺復甦法)證書
- 7.1.10.3 持有有效的急救證書
- 7.1.11 總教練
 - 7.1.11.1 建議主教練獲得香港業餘游泳總會的認證
 - 7.1.11.2 持有現時 CPR(心肺復甦法)及急救證書
 - 7.1.11.3 建議主教練有一定程度的基本救生知識
 - 7.1.11.4 如果主教練或任何教練擔任救生員，他們必須符合上述資格

註：大型賽事可加設技術顧問 (Technical Delegate) 一職
技術代表應代表 SOI(國際特殊奧運會)作為特定運動的體育顧問，負責確保運動會 GOC(賽事籌備委員會)的運作順暢，正確實施和執行特奧運動規則和修改，相關體育組織和現行規則的變更。技術代表應向 GOC 通報具體運動的技術要求，以確保安全，質量和良好的運動環境。技術代表應是以上事項的最終決議人。

7.2 賽事總監的職責

- 7.2.1 應對特奧游泳運動的全部賽程和賽事負責；
- 7.2.2 在特奧運動的賽程和項目開始前為所有游泳工作人員進行職責介紹；
- 7.2.3 在設施抵達前與主辦機構進行相關協調工作；
- 7.2.4 確保現場配備必要的監督人員；
- 7.2.5 準備或確保安置一個緊急應變計畫，具體事項見第 8 節-安全考慮要點，見下文；
- 7.2.6 檢查相關設施以確保各項游泳賽程或項目在以下各方面達到最基本的品質標準：
 - 4.2.6.1 安全設備
 - 4.2.6.2 交通模式
 - 4.2.6.3 衛生供水條件
 - 4.2.6.4 安全環境因素
- 7.2.7 情況許可下，大會工作人員(包括裁判長、計時員和裁判員)必須由各有關認可機構頒發有效證書。如情況不許可下，各大會工作人員必須接受有關培訓。

8. 安全考慮要點

所有特奧游泳運動的訓練和比賽專案應遵循以下準則、規定和程式進行，從而確保所有運動員、教練和義工的安全：

8.1 基本規則

- 8.1.1 救生員的唯一職責是看管及保障水中運動員的安全。如果沒有救生員當值，所有運動員必須離開水面，即使是很短的時間也要如此；
- 8.1.2 賽事總監應在每個賽事開始之前應制定緊急應變計劃。並應按照 FINA 規則，安排足夠的工作人員人數；
- 8.1.3 必須在池面當眼處，清晰顯示池水的深度；
- 8.1.4 從跳台起跳的比賽，池水的深度應按照 FINA 規則；
- 8.1.5 所有跳台應按照 FINA 規則；
- 8.1.6 在運動員下水前，所有泳池設施必須先作檢查；



- 8.1.7 被診斷患有寰樞椎不穩的唐氏綜合症運動員不能進行蝶泳、跳水及出發時不得以前躍式起跳入水；
 - 8.1.8 如果裁判員或賽事負責人判斷運動員的游泳能力無法完成比賽，甚至可能危及生命，裁判長或賽事負責人可要求運動員進行進一步的游泳測試，以確定運動員是否合適參與游泳賽事。
- 8.2 緊急應變計劃
- 緊急應變計劃應在運動員下水前應準備就緒，包括訓練或比賽期間，而應由指定工作人員撰寫並審核。計劃應包括以下內：
- 8.2.1 在沒有醫生、專業人士或醫療支持時，進行緊急醫療支援的程序；
 - 8.2.2 每名當值救生員的位置及其負責範圍；
 - 8.2.3 獲取或接收最新天氣資訊的安排；
 - 8.2.4 報告意外的程序；
 - 8.2.5 發生嚴重事故時的指揮系統，包括安排面對媒體的發言人。