附件1

适用性游泳竞赛规则

1. 出发和触壁
   1. 在比赛中，任何一名运动员在出发时抢跳犯规都将被取消比赛资格。
   2. 自由泳、蛙泳、蝶泳和接力可采用出发台出发或脚蹬池壁并手扶池壁水中出发；仰泳项目在水中出发，脚蹬池壁水并手扶池壁或抓住出发台握手器出发。
   3. 每项比赛开始时，当运动员听到连续短促的哨声后则脱掉外衣；当听到一声长哨音后应站到出发台上或在水中做好出发准备；仰泳项目，运动员听到一声长哨音后则下水，当听到第二声长哨时迅速游回池端，在水中做好出发准备。
   4. 当发令员发出“各就位”的口令后，运动员出发台或水中做好出发准备并保持身体静止状态。当所有运动员都处于静止状态时，发令员发出“出发信号”（鸣枪、电笛、鸣哨或口令）。
   5. 自由泳比赛中，到达终点时运动员须以任一手臂或身体任何部位触壁。
   6. 在仰泳比赛中，到达终点时运动员必须仰卧位以任一手臂或身体任何部位触壁。
   7. 蛙泳和蝶泳比赛中，必须双手同时触壁。
2. 自由泳
   1. 自由泳指比赛中运动员可以采用任何泳式。
   2. 到达50米终点时，运动员身体的某一部分必须触壁。
   3. 在整个游程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。允许运动员的身体在转身过程中及出发和每次转身不超过15米的距离完全没入水中，但运动员的头部必须在15米内露出水面。
3. 仰泳
   1. 在出发信号发出前，运动员在水中应面向出发端，两手抓住出发握手器，脚蹬住池壁。
   2. 听到出发信号和转身后，运动员脚蹬离池壁，整个游程中保持仰卧姿势。正常仰卧姿势下身体可有滚动动作，但不得转至于水平面呈90°。头部姿势不受此限。
   3. 在整个游程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。允许运动员的身体在出发过程中不超过15米的距离內完全没入水中，但运动员的头部必须在15米之前露出水面。

4. 运动员到达终点时必须仰卧姿势触壁。

1. 蛙泳
   1. 以出发后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势。任何时候都不允许身体转成仰卧姿势。在整个比赛中，动作周期必须是以一次划臂、一次蹬腿和一次呼吸的配合姿势完成。
   2. 两臂的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。
   3. 双手应一起在水面、水下或水上由胸前伸出。除到达终点前的最后一次划水动作外，肘部必须处于水下。双手应在水面或水面下向后划水。除出发后的第一次划水动作外，双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。出发后，运动员可以在全身沒入水中时做一次手臂充分向后划至腿部的动作。在第二次划臂至最宽点双手向內划水前，头必须必須露出水面。运动员在全身沒入水中时，允许做一次向下的海豚式打腿动作接一次蹬腿动作。随后，两腿的所有动作应同时並在同一水平面上進行，不得有交替动作。
   5. 在蹬腿过程中，两脚必须做外翻动作。不允许做剪夾、上下交替打水或向下海豚式打水动作。只要不做向下的海豚式打腿动作，允许两脚露出水面。
   6. 在每次转身和到达终点时，双手应在水面、水上或水下同时触壁。在触壁前的最后一个划水动作結束后，头可以潜入水中。但在触壁前最后一个完整或不完整动作周期中，头的某一部分应露出水面。
2. 蝶泳
   1. 从出发和每次[转身](http://www.topswim.net/" \t "_blank)后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势，允许水下测打腿。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. 所有腿部的上下打水动作必须同时进行。两腿或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。在整个游程中，运动员身体任何一部分必须露出水面。允许在出发 后潜泳，距离不得超过15米，在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，直至到达[终点](http://www.topswim.net/" \t "_blank)。
3. 扶板打腿
   1. 采用水下出发。
   2. 在比赛过程中必须全程保持双手与扶板不能脱离，到达终点时，触壁可以扶板触壁或手触壁。
4. 接力
5. 深水端可采用出发台出发或水下出发方式，***浅水端须采用水下出发方式。***
6. 蛙泳接力必须采用蛙泳泳姿完成个人赛段，触壁时须双手同时触壁。
7. 交接棒时，须一人水中先触壁，接棒者才能出发。