1、 比赛规则：

● 自由泳

1　自由泳在此规定为爬泳（即两臂交替划水和两腿交替打水的泳姿）。

2　为保证比赛公平性，在转身和到达终点时（禁止采用翻滚式转身），运动员必须**至少用一只手触碰池壁。**

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。

● 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。**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。（注：**只有在完成连贯的转身动作过程中才可以改变仰卧姿势**，一旦改变仰卧姿势，就不允许做与连续转身动作无关的打水或划水动作。）

4　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。

5　 运动员在到达终点时，必须以仰卧姿势**至少用一只手触壁**。触壁时允许身体潜入水中。

● 蛙泳

1　比赛全程中每个动作周期必须按照**一次划水和两次蹬腿**的顺序进行。

2　全程**不能**切换泳姿。

3　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，运动员的**头应露出水面并进行换气**。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，除第四条所规定的条件下，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　 在每次转身时禁止采用翻滚式转身以及到达终点时，**双手必须在水面、水上或水下同时触壁。**

● 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（禁止采用翻滚式转身），**双手应在水面、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。

2、犯规：

● 必须在自己的泳道游完全程，否则判犯规；若未完成全程，成绩无效。

● 所有项目比赛，必须按项目规则进行转身触壁，全程不可触地。

● 赛中不可以拉分道线，若是无意不算犯规。

● 游出本泳道或以其他方式扰乱其他选手，判犯规；若被干扰影响取得优异成绩，可以申请补测。

● 在比赛中，不可以穿戴任何辅助工具，泳镜除外。

● 当还有选手正在比赛，有未开始比赛的选手下水了，取消该选手比赛资格。

● 接力比赛中，当各队的所有运动员还未游完，除了应游该棒的运动员外，任何其他接力队员如果进入水中，该接力队员将被取消录取资格。

● 比赛过程中不允许陪游、带游，不得使用速度诱导，也不允许使用速度诱导装置。

2. 出发规则

● 裁判吹第一声长哨运动员下水，第二声长哨运动员准备出发，第三声长哨正式出发。

● 如若犯规，裁判会吹多声短哨召回运动员，如不听哨声，成绩无效；第二次召回后，无论是第几次犯规，成绩无效。

● 如果因为裁判问题或道具问题导致犯规，则不算在内，重新出发。

● 所有运动员要等上一组运动员全部上岸后才可以下水。