

# 中華民國109年全國中等學校運動會游泳技術手冊

## 壹、競賽資訊

### 一、競賽日期：

中華民國 109 年 4 月 18 日（星期六）至 4 月 22 日（星期三）

### 二、競賽場地：

（一）比賽場地：屏東縣萬丹游泳池

（地址：屏東縣萬丹鄉萬丹路一段461號 電話:08-7764689）

（二）練習場地：屏東縣萬丹游泳池

（地址：屏東縣萬丹鄉萬丹路一段461號 電話:08-7764689）

### 三、競賽項目：

組 別	科 目	項 目
高男組 國男組	游 泳	50公尺自由式 100公尺自由式 200公尺自由式 400公尺自由式 800公尺自由式 1500公尺自由式 50公尺蛙式 100公尺蛙式 200公尺蛙式 50公尺仰式 100公尺仰式 200公尺仰式 50公尺蝶式 100公尺蝶式 200公尺蝶式 200公尺混合式 400公尺混合式 4×100公尺自由式接力 4×200公尺自由式接力 4×100公尺混合式接力
高女組 國女組	游 泳	50公尺自由式 100公尺自由式 200公尺自由式 400公尺自由式 800公尺自由式 1500公尺自由式 50公尺蛙式 100公尺蛙式 200公尺蛙式 50公尺仰式 100公尺仰式 200公尺仰式 50公尺蝶式 100公尺蝶式 200公尺蝶式 200公尺混合式 400公尺混合式 4×100公尺自由式接力 4×200公尺自由式接力 4×100公尺混合式接力

四、預定賽程表：

<b>第一天</b> <b>4月18日（星期六）</b>	
上午 08：40 檢錄，09：00 比賽	下午 3：40 檢錄，4：00 比賽
1. 國女組 800 公尺自由式計時決賽慢組	17. 國女組 800 公尺自由式計時決賽快組
2. 高女組 800 公尺自由式計時決賽慢組	18. 高女組 800 公尺自由式計時決賽快組
3. 國男組 1500 公尺自由式計時決賽慢組	19. 國男組 1500 公尺自由式計時決賽快組
4. 高男組 1500 公尺自由式計時決賽慢組	20. 高男組 1500 公尺自由式計時決賽快組
5. 國女組 100 公尺仰式預賽	17、18 項頒獎
6. 國男組 100 公尺仰式預賽	21. 國女組 100 公尺仰式決賽
7. 高女組 100 公尺仰式預賽	22. 國男組 100 公尺仰式決賽
8. 高男組 100 公尺仰式預賽	19、20 項頒獎
9. 國女組 50 公尺蛙式預賽	23. 高女組 100 公尺仰式決賽
10. 國男組 50 公尺蛙式預賽	24. 高男組 100 公尺仰式決賽
11. 高女組 50 公尺蛙式預賽	21、22 項頒獎
12. 高男組 50 公尺蛙式預賽	25. 國女組 50 公尺蛙式決賽
13. 國女組 200 公尺蝶式預賽	26. 國男組 50 公尺蛙式決賽
14. 國男組 200 公尺蝶式預賽	23、24 項頒獎
15. 高女組 200 公尺蝶式預賽	27. 高女組 50 公尺蛙式決賽
16. 高男組 200 公尺蝶式預賽	28. 高男組 50 公尺蛙式決賽
	25、26 項頒獎
	29. 國女組 200 公尺蝶式決賽
	30. 國男組 200 公尺蝶式決賽
	27、28 項頒獎
	31. 高女組 200 公尺蝶式決賽
	32. 高男組 200 公尺蝶式決賽
	29、30、31、32 項頒獎
<b>第二天</b> <b>4月19日（星期日）</b>	
上午 08：40 檢錄，09：00 比賽	下午 3：40 檢錄，4：00 比賽
33. 國女組 400 公尺混合式預賽	49. 國女組 400 公尺混合式決賽
34. 國男組 400 公尺混合式預賽	50. 國男組 400 公尺混合式決賽
35. 高女組 400 公尺混合式預賽	51. 高女組 400 公尺混合式決賽
36. 高男組 400 公尺混合式預賽	52. 高男組 400 公尺混合式決賽
37. 國女組 100 公尺自由式預賽	49、50 項頒獎
38. 國男組 100 公尺自由式預賽	53. 國女組 100 公尺自由式決賽
39. 高女組 100 公尺自由式預賽	54. 國男組 100 公尺自由式決賽

40. 高男組 100 公尺自由式預賽	51、52 項頒獎
41. 國女組 200 公尺蛙式預賽	55. 高女組 100 公尺自由式決賽
42. 國男組 200 公尺蛙式預賽	56. 高男組 100 公尺自由式決賽
43. 高女組 200 公尺蛙式預賽	53、54 項頒獎
44. 高男組 200 公尺蛙式預賽	57. 國女組 200 公尺蛙式決賽
45. 國女組 50 公尺仰式預賽	58. 國男組 200 公尺蛙式決賽
46. 國男組 50 公尺仰式預賽	55、56 項頒獎
47. 高女組 50 公尺仰式預賽	59. 高女組 200 公尺蛙式決賽
48. 高男組 50 公尺仰式預賽	60. 高男組 200 公尺蛙式決賽
	57、58 項頒獎
	61. 國女組 50 公尺仰式決賽
	62. 國男組 50 公尺仰式決賽
	59、60 項頒獎
	63. 高女組 50 公尺仰式決賽
	64. 高男組 50 公尺仰式決賽
	61、62、63、64 項頒獎
<b>第三天</b> <b>4月20日（星期一）</b>	
上午 08：40 檢錄，09：00 比賽	下午 3：40 檢錄，4：00 比賽
65. 國女組 400 公尺自由式預賽	81. 國女組 400 公尺自由式決賽
66. 國男組 400 公尺自由式預賽	82. 國男組 400 公尺自由式決賽
67. 高女組 400 公尺自由式預賽	83. 高女組 400 公尺自由式決賽
68. 高男組 400 公尺自由式預賽	84. 高男組 400 公尺自由式決賽
69. 國女組 100 公尺蝶式預賽	81、82 項頒獎
70. 國男組 100 公尺蝶式預賽	85. 國女組 100 公尺蝶式決賽
71. 高女組 100 公尺蝶式預賽	86. 國男組 100 公尺蝶式決賽
72. 高男組 100 公尺蝶式預賽	83、84 項頒獎
73. 國女組 200 公尺混合式預賽	87. 高女組 100 公尺蝶式決賽
74. 國男組 200 公尺混合式預賽	88. 高男組 100 公尺蝶式決賽
75. 高女組 200 公尺混合式預賽	85、86 項頒獎
76. 高男組 200 公尺混合式預賽	89. 國女組 200 公尺混合式決賽
77. 國女組 4x100 公尺自由式接力預賽	90. 國男組 200 公尺混合式決賽
78. 國男組 4x100 公尺自由式接力預賽	87、88 項頒獎
79. 高女組 4x100 公尺自由式接力預賽	91. 高女組 200 公尺混合式決賽
80. 高男組 4x100 公尺自由式接力預賽	92. 高男組 200 公尺混合式決賽
	89、90 項頒獎
	93. 國女組 4x100 公尺自由式接力決賽

	94. 國男組 4×100 公尺自由式接力決賽
	91、92 項頒獎
	95. 高女組 4×100 公尺自由式接力決賽
	96. 高男組 4×100 公尺自由式接力決賽
	93、94、95、96 項頒獎
<b>第四天</b>	
<b>4月21日 (星期二)</b>	
上午 08：40 檢錄，09：00 比賽	下午 3：40 檢錄，4：00 比賽
97. 國女組 200 公尺自由式預賽	113. 國女組 200 公尺自由式決賽
98. 國男組 200 公尺自由式預賽	114. 國男組 200 公尺自由式決賽
99. 高女組 200 公尺自由式預賽	115. 高女組 200 公尺自由式決賽
100. 高男組 200 公尺自由式預賽	116. 高男組 200 公尺自由式決賽
101. 國女組 50 公尺蝶式預賽	113、114 項頒獎
102. 國男組 50 公尺蝶式預賽	117. 國女組 50 公尺蝶式決賽
103. 高女組 50 公尺蝶式預賽	118. 國男組 50 公尺蝶式決賽
104. 高男組 50 公尺蝶式預賽	115、116 項頒獎
105. 國女組 100 公尺蛙式預賽	119. 高女組 50 公尺蝶式決賽
106. 國男組 100 公尺蛙式預賽	120. 高男組 50 公尺蝶式決賽
107. 高女組 100 公尺蛙式預賽	117、118 項頒獎
108. 高男組 100 公尺蛙式預賽	121. 國女組 100 公尺蛙式決賽
109. 國女組 4×200 公尺自由式接力預賽	122. 國男組 100 公尺蛙式決賽
110. 國男組 4×200 公尺自由式接力預賽	119、120 項頒獎
111. 高女組 4×200 公尺自由式接力預賽	123. 高女組 100 公尺蛙式決賽
112. 高男組 4×200 公尺自由式接力預賽	124. 高男組 100 公尺蛙式決賽
	121、122 項頒獎
	125. 國女組 4×200 公尺自由式接力決賽
	126. 國男組 4×200 公尺自由式接力決賽
	123、124 項頒獎
	127. 高女組 4×200 公尺自由式接力決賽
	128. 高男組 4×200 公尺自由式接力決賽
	125、126、127、128 項頒獎
<b>第五天</b>	
<b>4月22日 (星期三)</b>	
上午 08：40 檢錄，09：00 比賽	下午 3：40 檢錄，4：00 比賽
129. 國女組 1500 公尺自由式計時決賽慢組	145. 國女組 1500 公尺自由式計時決賽快組
130. 高女組 1500 公尺自由式計時決賽慢組	146. 高女組 1500 公尺自由式計時決賽快組
131. 國男組 800 公尺自由式計時決賽慢組	147. 國男組 800 公尺自由式計時決賽快組

132. 高男組 800 公尺自由式計時決賽慢組	148. 高男組 800 公尺自由式計時決賽快組
133. 國女組 200 公尺仰式預賽	145、146 項頒獎
134. 國男組 200 公尺仰式預賽	149. 國女組 200 公尺仰式決賽
135. 高女組 200 公尺仰式預賽	150. 國男組 200 公尺仰式決賽
136. 高男組 200 公尺仰式預賽	147、148 項頒獎
137. 國女組 50 公尺自由式預賽	151. 高女組 200 公尺仰式決賽
138. 國男組 50 公尺自由式預賽	152. 高男組 200 公尺仰式決賽
139. 高女組 50 公尺自由式預賽	149、150 項頒獎
140. 高男組 50 公尺自由式預賽	153. 國女組 50 公尺自由式決賽
141. 國女組 4x100 公尺混合式接力預賽	154. 國男組 50 公尺自由式決賽
142. 國男組 4x100 公尺混合式接力預賽	151、152 項頒獎
143. 高女組 4x100 公尺混合式接力預賽	155. 高女組 50 公尺自由式決賽
144. 高男組 4x100 公尺混合式接力預賽	156. 高男組 50 公尺自由式決賽
	153、154 項頒獎
	157. 國女組 4x100 公尺混合式接力決賽
	158. 國男組 4x100 公尺混合式接力決賽
	155、156 項頒獎
	159. 高女組 4x100 公尺混合式接力決賽
	160. 高男組 4x100 公尺混合式接力決賽
	157、158、159、160 項頒獎

#### 五、參加辦法：

- (一) 學籍規定：依據競賽規程第九條第一款規定辦理。
- (二) 年齡規定：依據競賽規程第九條第二款規定辦理。
- (三) 身體狀況：依據競賽規程第九條第三款規定辦理。
- (四) 參賽資格：

##### 1. 成績認定之賽會：

- (1) 各直轄市、縣(市)政府(以下簡稱地方政府)指定一次賽會為選拔賽(以賽會公告成績為主)。
- (2) 108 年(9 月)全國總統盃分齡游泳錦標賽。
- (3) 108 年(10 月)全國南區分齡游泳錦標賽。
- (4) 108 年(11 月)全國中區分齡游泳錦標賽。
- (5) 108 年(11 月)全國北區分齡游泳錦標賽。
- (6) 108 年(12 月)全國冬季短水道分齡游泳錦標賽。
- (7) 109 年(1 月)全國北區分齡游泳錦標賽。
- (8) 109 年(1 月)全國中區分齡游泳錦標賽。
- (9) 109 年(1 月)全國南區分齡游泳錦標賽。
- (10) 109 年(3 月)全國春季分齡游泳錦標賽。

註：上項 2-10 成績認定以中華民國游泳協會(以下簡稱游泳協會)公布之成績為主。

2. 各地方政府運動員參加上述賽會達到各組各項參賽標準者，始得正式向大會報名參賽(由各地方政府自行初核，選拔賽決賽成績總表備文寄達 109 年全中運執行委員會競賽組)

3. 各組各項參賽成績標準如下（參賽標準分長50m、短池25m）：

參賽項目	泳池規格	高男組	高女組	國男組	國女組
50公尺自由式	50m	26.62	30.50	27.86	30.76
	25m	26.12	30.00	27.36	30.26
100公尺自由式	50m	58.83	1:05.50	1:01.30	1:06.80
	25m	58.23	1:04.90	1:00.60	1:06.15
200公尺自由式	50m	2:07.64	2:26.50	2:13.63	2:29.32
	25m	2:06.64	2:25.50	2:12.63	2:28.32
400公尺自由式	50m	4:32.00	5:07.00	4:44.38	5:09.79
	25m	4:30.00	5:05.00	4:42.38	5:07.79
800公尺自由式	50m	9:45.00	10:20.00	9:55.00	10:29.00
	25m	9:35.00	10:10.00	9:45.00	10:19.00
1500公尺自由式	50m	17:58.00	19:00.00	18:48.00	19:20.00
	25m	17:38.00	18:43.00	18:28.00	19:05.00
50公尺仰式	50m	31.67	36.59	33.07	36.02
	25m	31.17	36.09	32.57	35.52
100公尺仰式	50m	1:08.43	1:17.00	1:10.74	1:17.62
	25m	1:07.43	1:16.00	1:09.74	1:16.62
200公尺仰式	50m	2:28.33	2:47.00	2:33.83	2:48.92
	25m	2:26.33	2:45.00	2:31.83	2:46.92
50公尺蛙式	50m	34.11	40.00	34.73	39.50
	25m	33.61	39.50	34.23	39.00
100公尺蛙式	50m	1:14.49	1:27.17	1:17.50	1:28.72
	25m	1:13.49	1:26.17	1:16.50	1:27.72
200公尺蛙式	50m	2:49.36	3:05.00	2:50.52	3:07.00
	25m	2:47.36	3:03.00	2:48.52	3:05.00
50公尺蝶式	50m	29.40	35.38	30.38	35.98
	25m	28.90	35.08	29.88	35.68
100公尺蝶式	50m	1:04.60	1:14.50	1:07.83	1:15.50
	25m	1:03.60	1:13.40	1:06.63	1:14.80
200公尺蝶式	50m	2:24.92	2:45.50	2:33.13	2:52.00
	25m	2:23.02	2:43.50	2:31.03	2:50.00
200公尺混合式	50m	2:27.00	2:42.00	2:33.96	2:45.00
	25m	2:24.80	2:40.10	2:30.96	2:43.00
400公尺混合式	50m	5:08.00	5:43.41	5:13.05	5:57.16
	25m	5:01.00	5:38.11	5:07.15	5:51.56

註：以上成績均以電動計時；如未採電動計時，每項成績須再加0.2秒採計成績。

## 六、報名：

(一)參加競賽各單位依據競賽規程第十二條規定辦理：

(二)各地方政府各組各項以報名6人(隊)為限，各參賽學校每項至多報名3人，接力項目各參賽學校以1隊為限，每位運動員最多註冊報名3項(接力不在此限)。參加接力賽項目，須為單位註冊內之運動員，且成績應達上表中任何一項個人項目參賽標準，並完成報名手續，但每校每項接力得再註冊至多2位候補運動員，且成績須達個人參賽標準。

## 七、比賽辦法：

(一)比賽規則：

採用游泳協會審訂之最新游泳規則(2018-2021年)及其補充公告。

(二)競賽制度：

依據游泳規則及技術手冊中之規定辦理。

(三)競賽細則：

1. 各項預賽均採用時間制，不舉行複賽；錄取預賽中成績最優者8名參加決賽，決賽檢錄逾時未報到者，由第9名起依序遞補。
2. 800公尺(含)以上距離之項目(不含接力)採計時決賽制，分為快組與慢組進行，慢組於預賽時間舉行，快組於決賽時間舉行。
3. 不足8人(隊)之項目，直接於決賽時間比賽，不舉行預賽。
4. 各組400公尺、800公尺、1500公尺自由式比賽成績若超出參賽標準，大會有權終止其未完成之比賽。
5. 禁止運動員消極比賽，違者將陳報由各縣市政府及游泳協會議處。
6. 運動員因故無法比賽，依競賽規程第十一條第三款規定辦理。
7. 比賽期間應遵守事項如下：
  - (1) 競賽池每日上午6:30-8:00，下午1:30-3:00開放熱身。各單位運動員應於游泳池開放時間內練習，於競賽池熱身時，禁止佩戴划手板、蛙鞋及呼吸管，教練指導時禁用哨子或電子哨。第0道及第9水道為15和25公尺跳水衝刺專用水道；第1水道為50公尺跳水衝刺專用水道；第8水道為25公尺跳水衝刺和轉身練習水道；第2-7水道為長泳練習水道，運動員入池練習須先坐於池邊，再以雙腳入池方式，緩慢入水，以免產生肢體碰撞意外與危險，請各單位務必遵守並注意安全。
  - (2) 有關任何競賽疑義應於技術會議中向裁判長提出反映，比賽期間，概不受理任何修改及變更。
  - (3) 大會賽程同一項目俟各組決賽後，依秩序冊表列時程頒獎，運動員應著單位服裝迅速至頒獎台受獎，不得由他人代理領獎；逾時未能領獎者，獎項逕送大會獎品組處理。
  - (4) 各項預賽遇有入決賽運動員百分秒相同時，將以千分秒或抽籤方式作為水道編配依據，併列第八名或併列第九名須加賽除外。
  - (5) 大會任何事項更動，均以報告員之宣告為準，凡有逾時或因故未能得知者，其衍生事項概自行負責。
  - (6) 各單位參加各項接力賽之預、決賽名單，預賽應於每日上午9:30前，決賽於下午4:30前(以大會時間為準)，繳交至檢錄處，逾時以棄權論。
  - (7) 各項比賽之檢錄項次，現場以白板或數位檢錄項次器公布於檢錄處及競賽泳池旁，以供各隊教練及運動員知悉，比賽現場將不透過報告廣播通知。
  - (8) 任何項目於比賽前20分鐘，運動員應主動到達檢錄處報到檢錄(現場不唱名)，經檢錄後，統一由裁判帶入比賽場地，運動員不得以任何理由離席，違

者以棄權論。

(9)運動員檢錄時，應主動出示運動員證，無證者一律不准出賽；如運動員證遺失，請速至競賽紀錄組申請補發，在檢錄時未辦妥者，不得出場比賽。

(10)未依規定時間出賽，該項目以無故棄權論，未請假者，依競賽規程第十六條第五款規定辦理。

(11)每日比賽期間，除編制內裁判、工作人員及與賽運動員，任何人均不可在場內逗留。

八、器材設備：所有競賽場地器材與設備，均須符合游泳設備規則之規定。

九、醫務管制：

(一)運動禁藥：依競賽規程第十七條規定辦理。

(二)性別檢查：必要時在大會期間得進行性別檢查。

貳、管理資訊

一、競賽管理：在全國中等學校運動會組織委員會指導下，由游泳協會負責水上運動競賽各項技術工作。

二、技術人員：

(一)技術委員：共 5 人，召集人及委員由游泳協會與中華民國高級中等學校體育總會（以下簡稱高中體總）會商共同擬具推薦名單，報由109年全中運執行委員會（以下簡稱執委會）自名單中遴聘之，其中必須包括109年全中運承辦機關及高中體總推薦代表各1人。

(二)裁判人員：裁判長及裁判員由游泳協會與高中體總會商共同擬具推薦名單，報由執委會自名單中遴聘之，其中裁判長應聘請資深國家A級以上裁判擔任，裁判員為各縣市具國家A級裁判資格，且最近 3 年內有擔任執行裁判者中遴聘。

三、請假：依競賽規程第十一條第三款規定辦理。

四、申訴：依競賽規程第十三條規定辦理，國際單項運動規則另有規定者，依其規定辦理。

五、獎勵：依競賽規程第十五條規定辦理。

(一)頒獎於每項決賽後舉行，接受頒獎者必須穿著代表隊制服。

(二)接力項目之頒獎名單，以參加決賽運動員為準。

參、會議

一、技術會議：

訂於109年4月17日（星期五）下午2點於屏東縣萬丹國中（會議室）舉行  
（地址：屏東縣萬丹鄉萬丹路2段5號 電話：08-7772020）

二、裁判研習及實務演練會議：

訂於109年4月17日（星期五）下午3點於屏東縣萬丹國中（會議室）舉行  
（地址：屏東縣萬丹鄉萬丹路2段5號 電話：08-7772020）