

出發

出發時犯規一次即取消資格

SW4.1 自由式、蛙式、蝶式及個人混合式比賽應採跳水方式出發。當裁判長鳴一長笛聲時（SW2.1.5），選手即應雙足站上出發台。

發令員喊“預備”（take your marks）口令，選手應立即採取準備出發姿勢，並至少一足立於出發台之前緣，雙手之位置不受限。當全部選手均已就位靜止不動時，發令員即發出出發信號。

SW4.2 仰式及混合式接力第一棒比賽開始應於水中出發。當裁判長鳴第一聲長笛聲時（SW2.1.5），選手應立即入水；裁判長再次鳴一長笛聲，全部選手均須返回出發位置，不得故意拖延（SW6.1）。

當全部選手均已就出發位置時，發令員可下達“預備”口令，俟選手均已靜止時，發令員即發出出發信號。

SW4.3 奧運會、世界錦標賽及其他國際游泳總會 FINA 之比賽中，“預備”之口令應使用英語“take your marks”，且每一出發台前應裝設一同步之擴音器。

SW4.4 任何選手若在信號發出前出發，則應被取消資格。出發信號發出後，發現有犯規者，則比賽繼續，俟該項比賽完後，填寫犯規檢察單取消犯規選手資格。

如果犯規出現在出發信號之前，則出發信號不必發出，但應將其餘選手召回並予重新出發。

裁判長依據 SW2.1.5 規則規定，重新鳴一聲長笛音（仰式為第二聲）開始比賽。

SW5 自由式

SW5.1 自由式是指比賽選手可採用任何姿勢進行比賽，但在個人混合式或混合式接力時，自由式則指仰式、蛙式或蝶式以外之姿勢。

SW5.2 自由式比賽時，選手在每一轉身及游畢全程時，必須以身體之任何部份碰觸池端。

SW5.3 比賽過程中，選手身體的任一部位必須維持在水面上，除了出發及轉身後，許可選手在水中做15公尺潛泳，而到達15公尺時，頭部必須露出水面。

SW6 仰式

SW6.1 在出發信號響起前，選手應於水中面向出發台排成一列，並以雙手握住出發把手。禁止將腳趾踏在溢水溝上或曲趾扣於溢水溝之邊緣。

註：選手於水中出發前雙腳踏在水平面上 或下均可。

SW6.2 在出發信號響起至轉身，選手均應保持以背部朝下的仰姿游完全程，除轉身規定 SW 6.4 外，在游程中均必須保持上述姿勢。此種正規姿勢得包括身體之縱軸滾動，但不得滾動超過水平面 90 度以上。惟頭部姿勢與此無關。

SW6.3 在比賽全程中選手之部分身體必須露出水面前進，除了在出發及轉身後，許可選手在水中做 15 公尺仰潛，而到達 15 公尺時，頭部必須露出水面，否則以犯規論。

SW6.4 選手 在各自水道必須以身體的某一部份觸壁。當轉身時，允許肩部轉動越過垂直面至俯臥，之後以一次連續的單臂划水或雙臂同時划水作為轉身動作的開始。選手必須恢復仰姿蹬離池壁。

SW6.5 在到達終點時，選手必須以仰姿觸壁。觸壁時允許選手將身體潛入水中。

SW7 蛙式

SW7.1 在出發和每次轉身之後，可以在水中做出一次 長划臂及踢腿動作。在 身體完全潛於水中時，允許在長划臂期間做一次蝶式踢腿，但隨後必須是蛙式蹬腿。

SW7.2 自出發及每次轉身後，第一次划臂動作開始，身體必須保持俯姿，且任何時候均不得翻轉成背部朝下。

從比賽開始及整個比賽過程期間，必須以一次划臂及一次踢腿之週期順序進行。

兩臂的所有動作應在同一水平面上同時進行，不得有交替動作。

SW7.3 兩手應於水面或水面下同時自胸前向前伸出，肘部除轉身或到達終點最後一次划手外不可露出水面上，雙手必需在水面上或水中回復，除了出發及每次 轉身後第一次划臂外，兩手之後划動作均不可超過臀線位置。

SW7.4 在每個蛙泳動作週期，頭部必須部分露出水面，且在划臂至最寬位置內收之前，必須完成頭部出水動作。

所有踢腿動作應同時並且在同一水平面進行，不得交替。

SW7.5 在踢腿時，兩足必須向外向後蹬，不得以剪式與上下打水或蝶式踢腿之動作進行，除了S W 7.1蝶式 踢腿動作之規定外，兩足露出水面是被允許的。

SW7.6 在每次轉身及抵達終點時，均應用兩手在水面上或下同時觸碰池端。觸碰池端

前的最後划臂，頭部可以潛入水中，但不得以連續划手潛水的動作觸壁

SW8 蝶式

SW8.1 從出發和每次轉身後的第一次划手動作開始，身體必須保持俯臥姿勢，允許在水中側踢，但任何時間均不得翻轉成背部朝下。

SW8.2 除了 S W 8.5 的規定 以外，兩臂動作必須一致，在水面上同時揮向前方，在水面下同時向後划，直到比賽終了。

SW8.3 兩足動作必須一致，雙腿與兩足可不在同一水平面上，但不允許有交替動作。

蛙式踢腿的動作是不被允許的。

SW8.4 在每次轉身及抵達終點時，兩手必須在水面上或水面下同時觸碰池端。

SW8.5 出發及轉身時，身體浮出水面之前，許可有一次或多次踢腿並藉雙臂一次划水，使身體浮出水面。

在每次出發與轉身時，許可在水中做 15 公尺潛泳，以頭部為準必須露出水面，其餘週期動作均需露出水面，且必需保持此姿勢到下次轉身或到達終點。

SW9 混合式

SW9.1 個人混合式項目，選手應依以下 4 種泳式順序進行：

蝶式 → 仰式 → 蛙式 → 自由式。

每一個泳姿必須涵蓋 4 分之 1 的距離。

SW9.2 團體混合式接力項目，選手應依以下 4 種泳式順序進行：

仰式 → 蛙式 → 蝶式 → 自由式。

SW9.3 每一分段，選手必須遵照分段有關規則之規定泳式游完全程。

SW10 比賽

SW10.1 所有個人項目比賽必須分成男子組與女子組獨立項目各自舉行。

SW10.2 選手必須獨自游畢全程才算合格。

SW10.3 選手必須於其出發之同一水道中游完全程。

SW10.4 在所有比賽項目中，選手的轉身必須以肢體觸碰池壁完成。轉身後均從池壁蹬出，不得跨越水道或在池底跨步、行走。

SW10.5 自由式項目或混合式項目之自由式部分，選手雖不致因站立於池底而被取消資格，但不應發生走步情形。

SW10.6 不允許攀拉水道繩。

SW10.7 比賽時選手越過水道或妨礙他人時，應取消其資格。如屬故意犯規，裁判長應將事件報告主辦單位及犯規者所屬之單位。

SW10.8 在比賽中，選手不得使用或穿戴任何可能增加速度、浮力或耐力之配備，但可配戴護目鏡。

選手身上不得有任何種類的貼布，除非經由FINA 運動醫學委員會批准。

SW10.9 任一非該項比賽選手，在該項選手未完成比賽前擅自入池，則應取消其同一賽會中的下一個項目之比賽資格。

SW10.10 每一接力隊應由 4 名同一單位之選手組成。

SW10.11 在接力比賽之團隊選手中，如在隊友觸碰池端前，其雙足離開出發台，則應被取消資格。

SW10.12 任一接力團隊，在比賽中如有任何非指定之接力隊員，或在其他隊員尚未游畢之前，即擅自入池，則該隊員所屬之團隊應被取消資格。

SW10.13 接力隊伍隊員及其出賽次序必須於比賽之前予以指定。每一接力隊員於該項目比賽之中僅可出賽一次。在預賽及決賽之隊員均可更換，只要在接力棒次表上正確的列名即可。如已填妥接力棒次表而不能出場，需提出醫療證明，否則不予更正遞補。

SW10.14 凡完成個人比賽項目或在團隊接力項目中完成個人部分之選手，必須儘快離開池畔以免妨礙其他未比賽完畢之選手，否則違規之個人或接力團隊應被取消資格。

SW10.15 若犯規行為有危害某一選手之獲勝機會時，則裁判長有權准其參加次一輪預賽，或犯規行為發生於決賽或最後一輪預賽時，則裁判長可命令全部重賽或部分補賽。

SW10.16 不得裝設配速調整器或任何類似裝備參賽。