

第二届大湾区校园防溺水安全教育与发展 高峰论坛及公益行动之 第二届大湾区游泳救生技能精英挑战赛规程

针对当前青少年溺水事件的严峻态势，尤其是在水资源充沛的大湾区环境下，特此启动“第二届大湾区游泳及救生技能精英挑战赛”。本项赛事旨在搭建一个卓越的交流舞台，协同社会各界力量，全力推动校园防溺水教育的深化，全面提升学生及家长对水上安全的认知与自救互救技能。此赛事不仅彰显游泳与救生技能的高超水平，亦是融合教育宗旨与公益精神的重要实践，所募集的资金将专项投入广东公益恤孤助学促进会体育欢乐梦项目，用于在大湾区乃至更广泛的区域组织校园防溺水安全教育。

一、 **指导单位：**广东省学生体育艺术联合会游泳分会
广东省中小学游泳教育研究与指导中心

二、 **主办单位：**华南师范大学体育科学学院

三、 **承办单位：**广州卓逸体育发展有限公司
香港游泳教师总会

四、 **协办单位：**广东体育职业技术学院
广东各大成人游泳会

五、 **指定公益筹款单位：**广东公益恤孤助学促进会

六、 **参赛单位：**各级、各类学校、俱乐部、社会团体或组织等（本次比赛不接受个人报名）。

七、 **比赛日期：**2025 年 11 月 2 日上午 10:00 时

八、赛前防溺水安全教育展示与公众体验活动

为践行赛事公益教育使命，组委会将于当日 8:30-9:50 在比赛场馆举办防溺水安全教育展示与互动体验活动。

1. 活动内容

(1) 救生技能动态展示：由专业救生员及参赛队伍示范本届赛事全部救生项目（50 米障碍游泳、50 米浮标救生、12.5 米抛绳救生、4 × 25 米假人接力等），讲解技术要点与实战意义；

(2) 危险水域识别与应对模拟：通过展板、情景模拟，展示常见溺水高风险场景（如野泳、抽筋、水草缠绕、离岸流等）及正确应对方法；

(3) 公众互动体验区：设置简易抛绳练习、浮标使用教学、CPR+AED 模拟操作、水中自救姿势体验等安全、低强度互动项目（由专业人员指导）；

(4) 防溺水知识问答与公益宣传：发放《青少年防溺水安全手册》，开展有奖问答，宣传“体育欢乐梦”公益项目成果。

2. 参与对象

欢迎参赛队员、学校师生、家长、社区居民及社会公众免费参与，参赛运动员可自愿报名参加展示环节（需提前向领队报备）。

3. 安全与管理

(1) 所有体验项目均在专业救生员监护下进行，参与者须听从现场工作人员指挥；

(2) 未成年人参与互动体验须有监护人陪同；组委会为活动区域购买公众责任险，但不承担因个人不当行为导致的意外责任。

(3) 特别说明

本活动为赛事配套公益教育环节，不计入正式比赛成绩，不影响运动员检录与参赛安排。正式比赛仍于上午 10:00 准时开始。

九、比赛地点：华南师范大学大学城校园游泳馆

十、开设项目

1. 个人项目（男子、女子）

50 米障碍游泳、50 米浮标救生、12.5 米抛绳救生（每队 2 人）。

2、接力项目

男子 4×25 运送假人接力；女子 4×25 运送假人接力；男女混合 4×25 运送假人接力。

十一、参加办法

（一）年龄规定

1、年龄规定

初中组（按学籍及年龄：2009 年 9 月 1 日至 2012 年 8 月 31 日）

高中组（按学籍及年龄：2006 年 9 月 1 日至 2009 年 8 月 31 日）

18-24 岁组（2001 年 1 月 1 日至 2007 年 12 月 31 日）

25-29 岁组（1996 年 1 月 1 日至 2000 年 12 月 31 日）

30-34 岁组（1991 年 1 月 1 日至 1995 年 12 月 31 日）

35-39 岁组（1986 年 1 月 1 日至 1990 年 12 月 31 日）

40-44 岁组（1981 年 1 月 1 日至 1985 年 12 月 31 日）

45-49 岁组（1976 年 1 月 1 日至 1980 年 12 月 31 日）

50-54 岁组（1971 年 1 月 1 日至 1975 年 12 月 31 日）

55-59 岁组（1966 年 1 月 1 日至 1970 年 12 月 31 日）

60-64 岁组（1961 年 1 月 1 日至 1965 年 12 月 31 日）

65-69 岁组（1956 年 1 月 1 日至 1960 年 12 月 31 日）

2、接力项目

（1）以 4 名运动员年龄累计相加设置初中组、高中组、100-119 岁组、120-159 岁组、160-199 岁组、200-236 岁组别。

（2）60 岁（含 60 岁）以上年龄组的运动员不得参加接力比赛。

（二）本次比赛限报 500 人。各单位报名人数不限，每人限报 2 项救生项目，接力项目除外。

（三）接力项目各代表队限报 1 个队；男女混合 4×25 运送假人接力项目，每队限报运动员 2 男、2 女。

（四）参赛单位需递交《个人参赛风险告知责任书》。

（五）运动员身体健康要求

游泳及救生竞赛是一项负荷强度较大的运动，对参与者身体状况有较高的要求，参与者应身体健康，有长期参加游泳锻炼或训练的基础。参与者可根据自己的身体状况和实际能力，选择报名。组委会建议参与者赛前去相应医疗机构进行健康体检。

有以下疾病患者或情况者不允许参加比赛：

- 1、先天性心脏病和风湿性心脏病；
- 2、高血压和脑血管疾病；
- 3、心肌炎和其它心脏病；
- 4、冠状动脉病和严重心律不齐；
- 5、血糖过高或过低的糖尿病；
- 6、不适合本项运动者。

所有参赛人员都是自己健康的第一责任人，应密切关注自己的身体健康状况，在比赛时若出现身体不适症状，请立即停止参赛。

十二、竞赛办法及相关规定

（一）竞赛办法

1、执行中国救生协会审定的《国际救生联合会竞赛规则手册》2023 年版。

2、运动员检录时，须向裁判员出示第二代居民身份证原件或有效电子身份证，学生还需出示学生证，否则不得参赛。

3、50 米浮标救生竞赛办法见规程补充（附件 1）。

（二）比赛使用电子计时计分系统。

（三）所有比赛项目只进行一次决赛。根据报名情况，部分项目将采用并组比赛，按竞赛分组录取名次。

（四）比赛中所穿游泳装备必须符合游泳竞赛规则及本次比赛大会相关条款要求。

（五）运动员在游泳池训练热身时，应遵守赛前热身训练泳道安排，不得佩戴划水掌或脚蹼，由此造成他人伤害的运动员不得参加当

日比赛，并视情节严重程度，由竞赛委员会作出相应处罚。

十三、录取名次和奖励

（一）录取名次

1、各组别各单项、接力分别录取前八名。不足 8 人（队）参加，则按实际参赛人（队）数全部录取。

2、单项比赛成绩相同者，名次并列，无下一名次。

（二）奖励

1、对获得各组别各单项前三名的运动员（队）颁发奖牌。

2、对获得各组别各单项前八名的运动员（队）颁发奖状。

3、对所有参赛运动员颁发纪念品。

4、对报名达 20 人以上的运动队颁发感谢证书。

十四、费用及报名

（一）本次活动选派的裁判员、工作人员及各有关人员的差旅费、劳务费、食宿费、交通、保险和服装等有关费用由承办单位负责。

（二）各代表队食宿、交通、保险、饮用水等费用由派出单位负责。

（三）本次比赛不收取报名费，参与本次的各队伍承诺自愿参与捐赠广东公益恤孤助学促进会，指定用于“体育欢乐梦”公益慈善项目，推广校园游泳防溺水教育。公益捐赠费 128 元/人。学生可免公益捐赠费。

（四）鼓励各个组织踊跃组队报名参赛，报名人数及队伍数量不限。

（五）大会期间提供医疗服务，所需费用自理。

（六）报名办法

1、参赛项目报名方式：通过到“游泳比赛在线信息服务”系统（网址：<http://swiminfo.cc>）上进行网上报名，具体报名方法请点击报名网站右上角操作说明链接。报名系统技术问题请加微信号 cyc287

咨询（添加时注明“第二届大湾区防溺水论坛”）。比赛报名截至时间：10月25日24:00，逾期不予受理。

2、公益捐赠费募集方式：

公益捐赠费用统一捐赠到广东公益恤孤助学促进会在腾讯公益上发起的“体育欢乐梦”项目。具体筹款指引如下：（校园、游泳防溺水教育）

各队收到指定的项目链接后，各队领队或负责人先以队名发起一起捐，设置好相关内容后即可生成队伍一起捐的链接，把该链接发送到队伍群中或报名个人通过该链接进行捐款。也可以把该链接或图片转发各群及朋友圈邀请亲朋好友共同为该项目捐款。捐款后可自行通过腾讯公益后台申请开具《公益事业捐赠专用收据》，该收据可作为所得税税前扣除的凭证。

当所筹得或捐赠的费用大于或等于团队报名约定捐款金额，即可截图并与盖章报名表扫描版一起发送到 gdxsswimming@163.com（邮箱名称）核对；报名表须从报名系统导出，盖章扫描成PDF版。要求文件打包压缩后以附件形式发送至邮箱，压缩包命名“队伍+游泳及救生挑战赛报名材料”，邮件发送截至时间10月25日24:00。经组委会审核通过后，则报名成功，以邮件方式通知报名是否成功。

十五、保险

（一）参赛单位必须为所有参赛人员（含领队、教练员、队医和运动员）必须办理对本次赛事有效的“人身意外伤害保险”（含往返赛区途中及比赛期间），并将保险凭证复印件带到赛区以备查验。

（二）裁判员和主办单位选派的工作人员保险由承办单位负责。

十六、仲裁、裁判长和裁判员由主办单位选派，辅助裁判及工作人员由承办单位聘请。

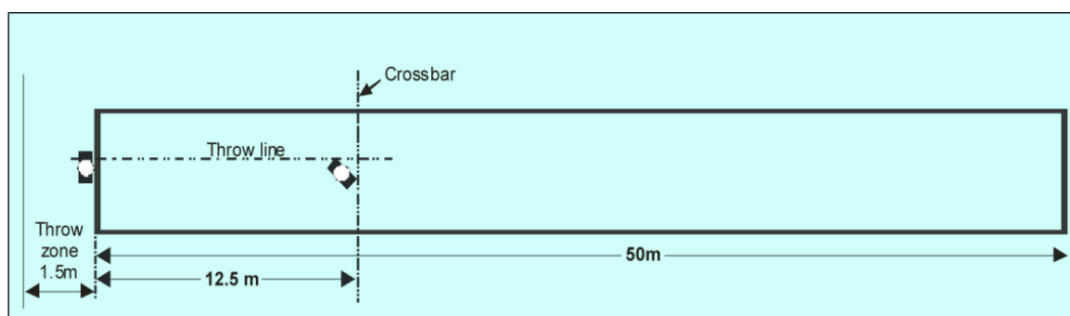
十七、未尽事宜，另行通知。

十八、本规程解释权属主办单位。

竞赛日程

- 1、男子 12.5 米抛绳救生决赛
- 2、女子 12.5 米抛绳救生决赛
- 3、男子 50 米障碍游泳决赛
- 4、女子 50 米障碍游泳决赛
- 5、男子 50 米浮标救生决赛
- 6、女子 50 米浮标救生决赛
- 7、男子 4×25 运送假人接力决赛
- 8、女子 4×25 运送假人接力决赛
- 9、男女 4×25 运送假人接力决赛

一、12.5 米抛绳救生



(一)项目介绍: 在 60 秒比赛时间内, 运动员抛绳给在水中 12.5 米横杆处的同队队员 (呼救者), 将其拖回池岸边。

A. **抛绳区:** 抛绳区是每队分配的泳道线围成的区域。从泳池 (起点段) 垂直延伸到泳道前方, 并向后延伸到泳道线二侧 (或突起的) 平台。抛绳区后段无需标记, 但要从池壁垂直线向后延伸 2 米, 以保证抛绳和拉回不收阻碍。

注 1: 作为判罚依据, 抛绳者需在自己的抛绳区域内, 判罚的重点不是抛绳者的脚是否在线内, 而是在比赛中是否干扰其他参赛队。

注 2: 虽然不是强制性要求, 为了确保抛绳和拉回呼救者有一个明确的区域, 可在以池壁垂直线向后 2 米处设置一条限制线。抛绳者在此区域内移动, 不判犯规。

B. **开始:** 听到第一声哨声, 运动员 (抛绳者和呼救者) 准备出发。在出发端, 抛绳者手握绳的一端, 呼救者握绳的另一端入水至横杆处。绳的多余部分可以在横杆前端或在横杆的后端。比赛开始前不准练习抛绳。

第二声哨响时，抛绳者各就各位准备出发，不得无故拖延。当所有选手都已就位后，发令员应发出“各就各位”的命令。当所有投掷者和呼救者都静止时，发令员发出声音发令信号。

C. **出发姿势：**抛绳者在抛绳区静止站立，面对呼救者，脚跟与双膝并拢，二臂垂直向下置于身体两侧，一手握绳的末端。

呼救者位于指定泳道内的横杆近侧，单手或双手握着抛绳和横杆。

D. **发出出发信号：**抛绳者收绳再抛出给呼救者，让他（她）抓住绳，将其拖回触壁。

E. **呼救者只能在指定的泳道前或后抓握“有效抛绳”。**有效抛绳是指在抛绳区域内，限制线前/后，呼救者用手抓握抛绳，泳道水线不属于抛绳区域内。

只要呼救者在自己的泳道内，另一手抓住横杆不松手，他可以用脚或身体的其它部位去尝试够着抛绳。

在身体任何部位触碰到和抓握抛绳时，呼救者的手可以在横杆上滑动。

如果呼救者为了试图够着抛绳拉扯横杆则不判罚。

注：在出发信号发出后，呼救者可以松开握住横杠的手。但是，当呼救者用身体任何部位尝试碰触或用一只手抓握抛绳时，他的手另一只手必须抓握横杠。

F. **从水中拖回：**被拖回终点时，呼救者面朝前双手抓绳。呼救者不可用手“爬”绳。为确保安全，在到达终点时，呼救者可以松一个手去触壁。这不会被判犯规。

呼救者可以佩戴游泳眼镜。

G. 抛绳者在拉回呼救者时，离开抛绳区域，将被判犯规。抛绳者不得干扰其他参赛队或占用其他参赛队的区域。抛绳者要保持至少一只脚完全在抛绳区域内，无论是在地面还是区域内上方的空中。抛绳者的脚如何部位超过池边前沿，不被判罚。

注 1: 抛绳者必须用手收绳将呼救者拉回。不可用身体将绳缠绕，拉着绳走或跑将呼救者拉向终点。

注 2: 如果在抛绳区沿池壁垂直线向后 2 米设置限制线，抛绳者在该区域内的如何移动都不判犯规。

H. 只要不干扰到其他参赛队，抛绳者可以伸手去捡拾落在抛绳区域外的绳。如果抛绳者入水（或落水），则被判犯规。

I. 为了避免影响到其它泳道，呼救者要待在自己的泳道，不得起水。如果在总裁判长结束比赛的哨响之前，他（她）试图从齐腰深的水中爬上池岸或坐在池岸边，这个队将会被判罚。

同样，在比赛结束信号发出前，抛绳者要待在抛绳区域内。

J. **时间限制:** 抛绳者必须在 **60 秒** 内用公平抛绳方法并将呼救者拖回终点。

抛绳者未在 **60 秒** 结束比赛信号响起前将呼救者拖回终点，则被判为“未完成比赛”（简称：DNF）

（二）器材

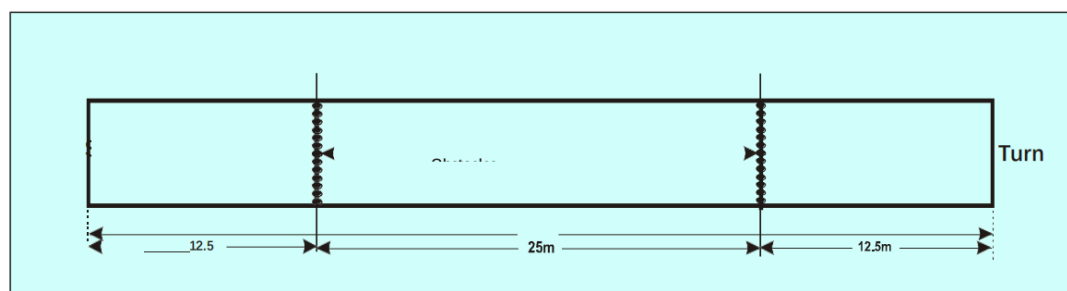
- A. **抛绳**：详见第八章——器材、设备标准和检查程序。抛绳的长度必须在 16.5 至 17.5 米之间。运动员必须使用赛事主办方提供的抛绳。国际救生联合会竞赛规则手册（2024-5 修改版）
- B. **硬质横杆**：位于距泳池起点 12.5 米的每条泳道水面上，每条泳道上的误差允许在 0.1—0.00 米之间。

（三）犯规

以下行为也属犯规：

- A. 抛绳者在入场后练习抛绳（DQ58）。
- B. 呼救者用身体任何部位尝试碰触或用一只手抓握抛绳，另一只手未抓握横杆（DQ50）。
- C. 呼救者从泳道外抓握抛绳（DQ54）。
- D. 呼救者被拖向终点时，没有正面面对终点（DQ55）。
- E. 呼救者被拉向终点的过程中未能用双手抓握抛绳（触壁时可单手握绳）（DQ56）。
- F. 呼救者用手爬抛绳（DQ57）。
- G. 从比赛开始至 60 秒比赛结束信号发出前，抛绳者离开抛绳区域而干扰其他参赛队伍（DQ51）。
- H. 抛绳者没有用手收绳将呼救者拉回。而是采用将绳缠绕拉着身体走或跑，将呼救者拉向终点（DQ52）
- I. 呼救者在 45 秒比赛结束信号发出前起水（DQ53）。
- J. 到达终点未触壁（DQ15）。

二、50 米障碍游



（一）项目介绍：听到出发信号后起跳出发，运动员在 50 米的赛程中，从水下障碍网通过 2 次，触终点墙或池壁。

- A. 运动员在出发后，通过第一个障碍前浮出水面；通过每个障碍网后和转身后通过障碍前浮出水面。
- B. 运动员通过障碍网浮出水面时，可以蹬离池底，“浮出水面”是指运动员的头部露出水平面。
- C. 游进时撞到或以其它方式碰到障碍网不会被判犯规。

（二）器材

障碍物：详见第八章——器材、设备标准和检查程序。障碍物呈直角固定在泳道线上，第一个障碍网距出发端 12.5 米，第二个障碍网距转身端 12.5 米，两个障碍网之间的距离为 25 米。

（三）犯规

以下行为也属犯规：

- A. 从障碍网上越过后未立即从障碍网上或下返回，然后从障碍网下通过（DQ11）。
- B. 在起跳入水或转身后，在下潜障碍网前，未露出水面（DQ12）。
- C. 在二个障碍网之间未露出水面（DQ13）。

D. 从水下上浮露出水面时，借助了池中任一设施（如水线、阶梯、排水口等），蹬离池底除外（DQ17）。

E. 转身时未触壁（DQ14）。

F. 到达终点未触壁（DQ15）。

三、50 米浮标救生

（一）项目介绍：参赛选手仅携带救生浮标，听到“出发信号”后从出发台起跳入水，游泳 25 米。游至 25 米处，从协助人手中接收假人，在拖带前，运动员必须确保在 5 米内（即 25 - 30 米区间）将假人正确的固定好。正确固定的意思是浮标呈 O 形环状固定在假人躯干双臂下。拖带假人至终点，以身体任何部位触壁完成比赛。

1. 每位参赛选手须自备一名协助人员（性别不限）。协助人须在比赛开始前入水于 25 米池边指定位置（一手扶假人，一手扶水线，面向出发端的泳道右侧），手持假人（假人身体垂直浸入水中，面部朝终点端）。当参赛选手手触假人后，协助人须立即松手释放假人，不得推送、抛掷或延迟释放。在拖带过程中，假人头部未越过 35 米标志线，选手可返回 20 - 25 米安全区内重新固定假人。一旦假人头部越过 35 米线，则不得返回重新固定。

2. 竞赛时间：4 分钟。

（二）器材

假人：假人灌水密封，重量相对一致。运动员必须使用赛事主办方提供的假人。

浮标：型号相对一致。运动员必须使用赛事主办方提供的浮标。

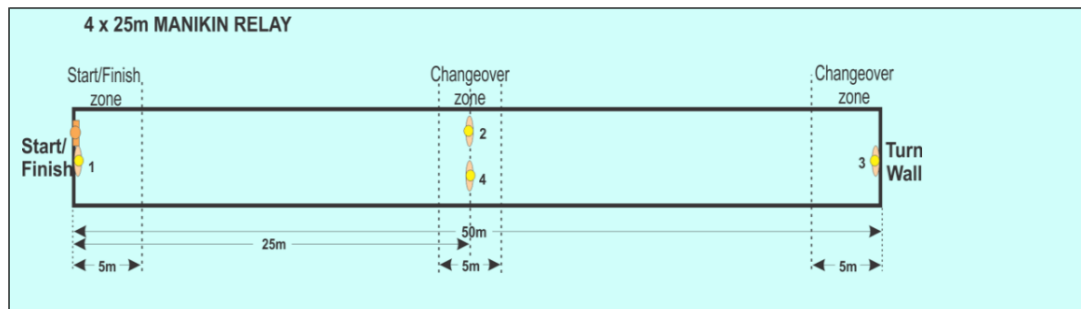
（二）犯规

以下行为也属犯规：

- A. 用救生浮标固定假人时，从游泳池的设备（如水线、台阶、水下设备）得到帮助（DQ24）。
- B. 在进入安全区前，运动员将救生浮标体扣呈环状（DQ30）。
- C. 运动员进入安全区后，在接触假人时助手未立即放开假人（DQ27）。
- D. 助手将假人推向运动员或终点方向（DQ28）。
- E. 助手放置假人不正确或在运动员抓握假人后仍然未松手（DQ25）。
- F. 助手试图在比赛期间入水或入水干扰其他运动员比赛或干扰裁判（DQ29）。
- G. 运动员未游至 25 米安全区就触碰假人（DQ26）。
- H. 救生浮标固定假人不正确（如：浮标体未在假人身体和双臂下环绕、未呈 O 型环绕）（DQ31）。
- I. 未在安全区内固定假人，以假人的头顶过 35 米过限制线为判断标准（DQ32）。
- J. 假人的头顶过 35 米限制线，救生浮标绳带仍然未完全伸展（DQ34）。
- K. 假人的头顶过 35 米外，运送假人救生浮标的绳带未充分伸展（DQ35）。
- L. 运送假人时，假人脸部在水面下（DQ20）。
- M. 不是用救生浮标运送假人，而是用推或拖带假人（DQ33）。

- N. 救生浮标正确固定假人后,在运送过程中假人与浮标脱离(DQ36)。
- O. 终点触壁时,未带救生浮标和假人(DQ37)。
- P. 到达终点未触壁(DQ15)。

四、4×25 米运送假人接力



- (一) 项目介绍：四名（棒）运动员轮流拖带假人，每人拖带大约 25 米。
- A. 第一声长哨，所有运动员下水。第二个长哨，所有运动员准备出发。
- B. 第一棒运动员从水中开始，一手持假人保持在水面上，另一手扶握池边。第二、三、四棒运动员依次在 25/50/75 米处等候。
- C. 当所有运动员处于准备出发位置。发令员发出“各就位”口令。
- D. 当第一棒运动员处于静止状态。发令员发出出发信号。
- E. **第一棒运动员：**听到出发信号后，拖带假人交给待在 22.5-27.5 米的 5 米交接区的第二棒运动员。
- F. **第二棒运动员：**拖带假人触壁后将假人交给第三棒运动员，此时，第三棒运动员至少一只手抓握池边。

G. **第三棒运动员：**在第二棒运动员触壁前，第三棒运动员可以用一只手触碰假人，但在第二棒运动员触壁前，第三棒运动员不可松开抓握池壁的手。

1. **第三棒运动员**拖带假人交给待在 72.5-77.5 米交接区的第四棒运动员。

H. **第四棒运动员：**拖带假人到终点用身体任何部位触碰池壁完成比赛。

I. 一旦完成了他们棒次的拖带和交接，运动员必须待在水中他们自己泳道的交接区内，远离下一交接位置，并待在原地，直到比赛结束信号发出。

J. 只有交接棒运动员可以在交接区内交接假人。交棒运动员可以协助接棒运动员，前提是假人的头部还在交接区内。

K. 在比赛时，必须始终有运动员的一只手触碰到假人。

L. 在出发区与交接区应有旗子标识。

M. 运动员在交接假人时，在交接区内可以蹬离池底。

N. 在出发、结束比赛和交接区内，运动员抓握假人不按照“假人拖带标准”（定义 3.3）判罚。然而，运动员必须始终至少有一只手保持与假人接触，包括在交接时。

注：标准的“假人拖带”（定义见 S3.3）适用于第四棒运动员。

O. 假人的交接必须在指定的交接区域内，以假人的头顶为判断标准。

（二）器材

假人：假人灌水密封，重量相对一致。运动员必须使用赛事主办方提供的假人。

（三）犯规

以下行为也属犯规：

- A. 采用不正确技术拖带假人（如 3.3 假人拖带介绍）（DQ19）。
- B. 借助池中任一设备（如泳道线、阶梯、排水管等），不包括池底（DQ17）。
- C. 第二棒运动员未触壁，第三棒运动员松手离开池边（DQ40）。
- D. 在交接区外交接假人假人交接（DQ41）。
- E. 在二名运动员交接棒时，有第三人协助（DQ38）。
- F. 交棒时，接棒运动员未抓握假人，交棒运动员松开假人（交接棒时，二名运动员必须同时都与假人有接触）（DQ42）。
- G. 假人头顶超过在 5 米限制线后，仍未采用正确的拖带方式（DQ18）。
- H. 在触及终点板和转身板之前放开假人（DQ21）。
- I. 到达终点未触壁（DQ15）。
- J. 完成接力的运动员在比赛结束信号前起水（DQ50/DQ60）。
- K. 同一名运动员完成二个或二个以上棒次比赛（DQ39）。