

游泳笔试学习资料

Zircon

写在前面

本文档面向体育课《游泳》的笔试（20道选择题）。内容涵盖游泳的奥运会历史与组织机构、泳池规格与器材、通用比赛规则、四种泳姿（自由泳 / 仰泳 / 蛙泳 / 蝶泳）的技术规定、混合泳规则以及水上项目分类。重点是易考点——时间节点、尺寸数字和各泳姿的细节规则。

Contents

| | |
|----------------------|-----------|
| 写在前面 | 1 |
| I 历史与场地 | 4 |
| 1 游泳的奥运会历史与组织 | 5 |
| 1.1 奥运会游泳项目的演变 | 5 |
| 1.2 组织机构 | 5 |
| 2 游泳池与器材规格 | 7 |
| 2.1 国际标准游泳池 | 7 |
| 2.2 两条重要的横贯旗绳 | 7 |
| 2.3 泳池示意图 | 8 |
| II 通用比赛规则 | 9 |
| 3 通用比赛规则 | 10 |
| 3.1 出发与触壁 | 10 |
| 3.2 转身规则 | 10 |
| 3.3 电子计时与接力出发 | 11 |
| III 四种泳姿 | 12 |
| 4 自由泳 | 13 |
| 4.1 泳式选择 | 13 |
| 4.2 比赛规则 | 13 |
| 5 仰泳 | 14 |
| 5.1 出发 | 14 |
| 5.2 游进姿势 | 14 |
| 5.3 转身与终点 | 15 |
| 6 蛙泳 | 16 |
| 6.1 出发与转身后动作 | 16 |
| 6.2 整体姿势 | 16 |
| 6.3 手臂动作 | 16 |

| | | |
|-----------|-----------------|-----------|
| 6.4 | 头部规则 | 17 |
| 6.5 | 腿部动作 | 17 |
| 6.6 | 转身与终点 | 17 |
| 7 | 蝶泳 | 19 |
| 7.1 | 身体姿势 | 19 |
| 7.2 | 手臂动作 | 19 |
| 7.3 | 腿部动作 | 19 |
| 7.4 | 转身与终点 | 20 |
| 7.5 | 出发与 15 米规则 | 20 |
| IV | 混合泳与项目分类 | 21 |
| 8 | 混合泳与水上项目 | 22 |
| 8.1 | 个人混合泳 | 22 |
| 8.2 | 混合泳接力 | 22 |
| 8.3 | 混合泳通用规则 | 22 |
| 8.4 | 两种顺序对比 | 23 |
| 8.5 | 游泳相关的水上项目分类 | 23 |
| 8.6 | 蛙泳动作要领（口诀） | 23 |

Part I

历史与场地

Chapter 1

游泳的奥运会历史与组织

1.1 奥运会游泳项目的演变

历届奥运会中游泳项目的变化

- 1896 年——第 1 届奥运会（雅典）：游泳被列为奥运会竞赛项目。当时不分泳姿，是真正的”自由式”，只有 100 米、500 米、1200 米 3 个项目。
- 1900 年——第 2 届奥运会：将仰泳分出。
- 1904 年——第 3 届奥运会：又分出蛙泳。
- 1956 年——第 16 届奥运会：增加了蝶泳。至此定型为 4 种泳姿（自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳）。

现代奥运会游泳项目结构

此后的奥运会游泳比赛发展到共有：

- 6 大项：自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳、混合泳、接力（自由泳与混合泳）；
- 共计 32 个小项；
- 是奥运会中仅次于田径运动的金牌大户。

1.2 组织机构

国际游泳联合会

- 游泳的最高组织机构是国际游泳联合会（FINA）；
- 总部设在瑞士洛桑。

注.

易考点:

- 1896 年首届奥运会，游泳即为正式项目，当时不分泳姿，仅 100 / 500 / 1200 米 3 项；
- 仰泳（1900 / 第 2 届）→ 蛙泳（1904 / 第 3 届）→ 蝶泳（1956 / 第 16 届）；
- 现代奥运游泳：6 大项 32 小项，仅次于田径；
- 国际游联总部：瑞士洛桑。

Chapter 2

游泳池与器材规格

2.1 国际标准游泳池

泳池主体尺寸

- 长度：50 米；
- 宽度：至少 21 米；
- 深度：1.80 米以上；
- 泳道：设 8 条泳道，每条泳道宽 2.50 米；
- 分道线：由直径 5–10 厘米的单个浮标连接而成。

出发台

- 除仰泳外，运动员比赛时必须站在出发台上出发；
- 出发台高出水面 50–75 厘米；
- 台面面积为 50 × 50 厘米。

2.2 两条重要的横贯旗绳

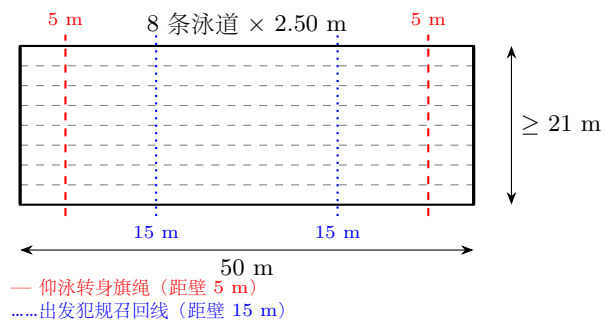
仰泳转身标志旗（旗绳）

- 横穿泳池的仰泳转身标志旗，应悬挂在水面以上不低于 1.8 米、不高于 2.5 米的位置；
- 距离每端池壁 5.0 米。

出发犯规召回线

- 出发犯规召回线应悬挂在水面以上不低于 1.2 米的位置；
- 距离每端池壁 15.0 米。

2.3 泳池示意图



注.

易考点:

- 泳池长 50 m、宽 ≥ 21 m、深 ≥ 1.80 m；
- 8 条泳道，每道宽 2.50 m；分道线浮标直径 5–10 cm；
- 出发台高出水面 50–75 cm，台面 50 × 50 cm（仰泳不用出发台）；
- 仰泳转身旗绳：水面以上 1.8–2.5 m，距池壁 5 m；
- 出发犯规召回线：水面以上 ≥ 1.2 m，距池壁 15 m。

Part II

通用比赛规则

Chapter 3

通用比赛规则

3.1 出发与触壁

出发方式

- 自由泳、蛙泳、蝶泳、个人混合泳：必须从出发台起跳出发；
- 仰泳：在水中出发（面对出发端、两手抓握手器）。

到达终点的触壁规则

- 自由泳、仰泳：到达终点时可以只用一只手触壁；
- 蛙泳、蝶泳：必须使用双手同时触壁。

3.2 转身规则

折返与转身

- 奥运会所有距离在 50 米以上的游泳比赛都必须途中折返；
- 自由泳、仰泳转身：允许运动员使用身体的任何部分触及池壁，因此允许在水下转身后用脚蹬池壁；
- 蛙泳、蝶泳转身：必须双手同时触壁（见各泳姿章节）；
- 个人混合泳特例：由仰泳转换泳姿到蛙泳时，运动员必须保持仰卧姿势触及池壁。

3.3 电子计时与接力出发

电子计时系统

- 运动员的**比赛时间**和**触壁地点**都由**电子系统**自动决定；
- 出发时，**出发台上的压力板**记录数据；
- 每条泳道两边的池壁上装有**触摸板**，运动员触壁时被记录；
- 触摸板与出发台**互相连接**，可判定接力出发是否犯规。

接力出发犯规——0.03 秒规则

- 参加接力的运动员在其队友触壁之前 **0.03 秒**离开出发台即算**犯规**；
- 一旦犯规，整个队伍将被**自动取消比赛资格**。

注.

易考点：

- 只有**仰泳**在水中出发，其他泳姿（含个人混合泳）均从出发台出发；
- **蛙泳 / 蝶泳**双手同时触壁；自由泳 / 仰泳一只手即可；
- 自由泳、仰泳转身允许**身体任何部分**触壁；
- 混合泳特例：**仰** → **蛙**转身要保持**仰卧**触壁；
- 接力**提前 0.03 秒**离台 → 取消资格。

Part III

四种泳姿

Chapter 4

自由泳

4.1 泳式选择

何谓“自由”

- 在自由泳比赛中，可采用任何泳式；
- 但在个人混合泳及混合泳接力比赛中，“自由泳”指的是除蝶泳、仰泳、蛙泳以外的泳式（即只能用“第 4 种”姿势）。

4.2 比赛规则

触壁与姿势

- 每次转身和到达终点时，运动员身体的某一部分必须触及池壁；
- 在整个游程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。

15 米规则

- 在出发和每次转身后，允许运动员身体完全没入水中；
- 但在 15 米前（含 15 米），运动员的头部必须露出水面。

注.

易考点：

- 自由泳可采用任何泳式——但混合泳中的“自由泳”不能用蝶 / 仰 / 蛙；
- 终点一只手触壁即可；
- 15 米规则：出发 / 转身后最多潜游 15 米，15 米前（含）头必须露出。

Chapter 5

仰泳

5.1 出发

出发前的准备

- 在出发信号发出前，运动员应在水中面对出发端，两手抓住出发握手器；
- 禁止两脚蹬在水槽里、水槽上，或脚趾勾在水槽沿上。

5.2 游进姿势

仰卧要求

- 出发和每次转身后，运动员应蹬离池壁；
- 除做转身动作外，运动员在整个游进过程中应始终呈仰卧姿势；
- 允许身体转动，但必须保持与水平面小于 90° 的仰卧姿势；
- 头部位置不受此限（即头部可以不严格保持仰卧）。

15 米规则（仰泳版本）

- 整个游进中，身体的某一部分必须露出水面；
- 但在出发、转身及抵达终点时，允许身体完全没入水中；
- 出发和每次转身后，在 15 米前（含 15 米）头部必须露出水面。

5.3 转身与终点

转身动作

- 转身过程中，身体的某一部分必须触壁；
- 允许肩的转动超过垂直面；
- 之后可做一次单臂划水或双臂同时划水动作，以此作为连贯转身动作的开始；
- 运动员必须呈仰卧姿势蹬离池壁。

终点触壁

运动员在到达终点时，必须以仰卧姿势触壁。

注.

易考点：

- 仰泳在水中出发，两手抓握手器、两脚不得蹬水槽或勾沿；
- 整个游程始终仰卧（仅转身动作除外），头部位置不限；
- 转身后必须仰卧蹬壁；
- 终点必须仰卧触壁；
- 15 米规则同自由泳。

Chapter 6

蛙泳

6.1 出发与转身后动作

出发 / 转身后允许的动作

- 允许身体没入水中；
- 可做一次手臂充分向后划至腿部的动作；
- 在第一次手臂划水动作过程中，允许打一次蝶泳腿接蛙泳蹬腿动作。

6.2 整体姿势

俯卧与动作周期

- 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；
- 任何时候都不允许身体呈仰卧姿势；
- 在出发后的整个游程中，动作周期必须是”一次划臂 + 一次蹬腿”的顺序完成。

6.3 手臂动作

两臂的对称要求

- 两臂所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作；
- 两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出；
- 肘部不得露出水面；例外情况：转身前最后一次划水、转身过程中、抵达终点前最后一次划水；
- 两手应在水面或水下向后划水；

- 除出发和每次转身后的第一次划水外，两手向后划水不得超过臀线。

6.4 头部规则

头部必须露出水面

- 在每个完整动作周期内，运动员头的某一部分必须露出水面；
- 出发和每次转身第二次划臂至最宽点两手向内划水前，头部必须露出水面。

6.5 腿部动作

两腿的对称与外翻

- 两腿所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作；
- 在蹬腿过程中，两脚必须做外翻动作；
- 不允许剪夹、上下交替打水或向下的蝶泳打水动作（出发 / 转身允许的那一次蝶泳腿除外）；
- 只要不做向下的蝶泳打腿，允许两脚露出水面。

6.6 转身与终点

双手触壁

- 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；
- 触壁前最后一次划水结束后，头可以没入水中；
- 但在触壁前最后一个完整或不完整的动作周期中，头的某一部分应露出水面。

注.

易考点：

- 动作周期：一次划臂 + 一次蹬腿；
- 两臂两腿同时、同水平面、对称，不得交替；
- 蹬腿要外翻；不允许剪夹 / 上下交替打水 / 向下蝶泳打腿；
- 出发 / 转身第一次划水允许一次蝶泳腿 + 蛙泳蹬腿；
- 双手同时触壁（转身与终点均然）；

- 每个完整动作周期内头必须露出水面。

Chapter 7

蝶泳

7.1 身体姿势

俯卧与禁止动作

- 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；
- 任何时候都不允许呈**仰卧姿势**。

7.2 手臂动作

双臂同时的摆臂与划水

- 两臂必须在水面上同时向前摆动；
- 并同时在水下向后划水。

7.3 腿部动作

上下打水的同时性

- 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。

7.4 转身与终点

双手同时触壁

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。

7.5 出发与 15 米规则

出发 / 转身后的水下动作

- 出发和每次转身后，允许运动员身体完全没入水中；
- 可做一次或多次打腿动作和一次划水动作；
- 划水动作结束时，必须使身体升出水面；
- 在 15 米前（含 15 米），运动员的头部必须露出水面；
- 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。

注.

易考点：

- 蝶泳始终俯卧（绝不仰卧）；允许水下侧打腿；
- 两臂同时在水面前摆、同时在水下后划；
- 两腿上下打水同时进行，可不在同一水平面但不得交替、不可蹬蛙泳腿；
- 双手同时触壁（转身与终点）；
- 15 米规则：水下允许多次打腿 + 一次划水，15 米前（含）头必须露出。

Part IV

混合泳与项目分类

Chapter 8

混合泳与水上项目

8.1 个人混合泳

泳式顺序

个人混合泳必须按照以下顺序比赛：

蝶泳 → 仰泳 → 蛙泳 → 自由泳

每种泳式必须完成赛程四分之一的距离。

8.2 混合泳接力

泳式顺序（与个人混合泳不同）

混合泳接力必须按照以下顺序比赛：

仰泳 → 蛙泳 → 蝶泳 → 自由泳

注意：混合泳接力以仰泳开局（因仰泳是水中出发，无法接棒于之前的泳式），其余顺序也与个人混合泳不同。

8.3 混合泳通用规则

各泳式的合法性

- 在个人混合泳和混合泳接力项目中，每一泳式都必须符合相关泳式的有关规定（见第 4-7 章）；
- 在仰泳转蛙泳过程中，运动员必须呈仰泳姿势触及池壁。

8.4 两种顺序对比

| 项目 | 泳式顺序 |
|-------|---------------|
| 个人混合泳 | 蝶 → 仰 → 蛙 → 自 |
| 混合泳接力 | 仰 → 蛙 → 蝶 → 自 |

8.5 游泳相关的水上项目分类

四大水上项目

在广义的游泳运动下，包括以下 4 类项目：

- 游泳（竞技游泳）
- 跳水
- 花样游泳
- 水球

8.6 蛙泳动作要领（口诀）

四句十六字

先伸胳膊再蹬腿，臂腿伸直漂一会。
低头伸臂慢呼气，划臂抬头快吸气。

- 动作顺序：伸臂 → 蹬腿 → 伸直漂滑；
- 呼吸配合：低头伸臂时慢呼气，划臂抬头时快吸气。

注.

易考点：

- 个人混合泳：蝶 → 仰 → 蛙 → 自；每种泳式占 1/4 赛程；
- 混合泳接力：仰 → 蛙 → 蝶 → 自（首棒为仰泳）；
- 仰 → 蛙转身：必须仰卧姿势触壁；
- 水上项目 4 大类：游泳 / 跳水 / 花样游泳 / 水球；
- 蛙泳口诀：先伸胳膊再蹬腿；低头伸臂慢呼气，划臂抬头快吸气。