**竞 赛 须 知**

1. 所有项目的比赛都允许水下出发。
2. 蝶泳和蛙泳转身和终点触壁须双手同时触壁。
3. 仰泳在出发、游进过程和终点触壁须保持仰卧姿势。
4. 自由泳单项和接力比赛允许采用任何泳式。
5. 除了自由泳，另外3种泳式游进过程中不允许站立。
6. 南校泳场10月20日中午13:00开放给运动员做准备运动。
7. 请领队和教练负责好运动员的比赛和赛后领奖事宜。