

【大会運営上の注意事項について】

<受付・入 場>

受付時間：8時00分～8時30分 入場時間：8時40分

※朝の受付は必ず行うものではありません。プログラムを確認し時間に合わせたの受付でも構いません。(その場合は正面受付に職員がおりますのでお声かけください。)

※受付で大会プログラムと参加記念品をお渡しします。

※団体での申込の場合は、代表者の方がまとめて受付を行ってください。

<ウォーミングアップ>

ウォーミングアップは水深1mプール(アップ用プール)で行ってください。

ただし、8時45分～9時45分、昼休みの間はメインプールでのアップも可能です。

飛び込みによるスタート練習は9時15分～9時45分(予定)です。(メインプール)

<案内協力者>

団体申込の場合、案内協力者の方は参加選手の案内係としてプール場内への立ち入りが可能です。場内への立ち入りの際は、受付でお渡しするビブスを必ず着用してください。

<開 会 式>

10時00分から10時20分まで

ウォーミングアップ時間が終了したら速やかに観覧席で待機をお願いします。

整列する選手につきましては、選手宣誓、優勝旗返還等の役割がある選手のみ指定するプールサイドに整列をお願いします。

<選手の招集>

スタート前に選手の招集を行い、参加の有無を確認しています。

・館内放送にて招集が行われましたら速やかに招集場所に行くようにお願いします。

おおむね競技開始20分前に招集を行います。ただし競技進行によっては前後する場合がありますので、御注意ください。

※招集場所にいないと棄権扱いとなります。

招集場所(詳細はプログラム会場図を参照ください)

25m 競技：採暖室付近

50m・100m・リレー競技：メインプール北側(器具庫前)

【競技上の注意事項について】

(公財) 日本水泳連盟競泳競技規則に基づき、競技運営を行います。

但し一部、大会特別ルールを採用しています。

Q スタートの方法は？

- A ①自由形・平泳ぎ・バタフライのスタートは、「スタート台」、「プールデッキ（台下）」及び「水中」の何れからでも行えます。(大会特別ルール)
- ②背泳ぎは「水中」から行う。
- ③4×50mリレーのスタートは、第1泳者は上記3通り何れからでも行えます。第2泳者～第4泳者は必ず「飛び込み」でのスタートで行う。

Q 各泳法での主な注意点は？

A 【自由形】

- ①どのような泳ぎ方でもよい。
- ②スタート及び折り返しの後、体が水没してもよい距離15mを除き、体の一部が常に水面上に出ているなければならない。

【背泳ぎ】

- ①折り返し動作中（ターン）を除き、常におおむけの姿勢で泳がなければならない。
- ②競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出ているなければならない。折り返しの間及びスタート後、折り返し後の壁から15m以内の距離では体が完全に水没してもよいが、壁から15m地点までに頭は水面上に出ているなければならない。

【平泳ぎ】

- ①泳ぎのサイクルは1回の腕のかきと1回の足の蹴りをこの順序（手→足）で行う組み合わせでなければならない。両腕の動作は左右対称で交互に動かしてはいけない。
- ②折り返し及びゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。手を重ねた状態は違反となります。

【バタフライ】

- ①全ての足の上下動作は同時に行わなければならない（ドルフィンキック）両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはいけない。
- ②折り返し及びゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。手を重ねた状態は違反となります。

Q 水着については？

- A 水着が体を覆う範囲は、男子はへそを超えず膝までとします。女子は肩から膝までとしますが、首や肩を覆うことはできません。また、絆創膏やテーピング、ミサンガ等は禁止です。

※上記の注意事項はよくある質問の一部です。詳細は（公財）日本水泳連盟競泳競技規則を御確認ください。