

【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 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)

背泳ぎは「水中」から行う。

Q 各泳法での主な違反事項は？

A 【自由形】

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なければならない。

【背泳ぎ】

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。

競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出ていなければならない。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なければならない。

【平泳ぎ】

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。

【バタフライ】

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。

Q 折り返し及びゴールタッチについては？

A 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。手を重ねた状態や、片手タッチは失格となります。

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。ラッシュガードは禁止です。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。