

## 【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 (2023.4 改訂) 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・個人メドレーのスタートは、「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。

### Q 各泳法での主な違反事項は？

#### A 【自由形】

- ①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、スタート後・折り返し後の壁から 15 m 以内の距離では体が完全に水没してもよいが、壁から 15 m 地点までに、頭は水面上に出ていなければならない。

#### 【背泳ぎ】

- ①折り返し動作中を除き、競技中は常にあおむけの姿勢で泳がなければならない。あおむけの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し 90 度未満であることをいう。
- ②競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出なければならない。ゴール直前、頭の一部が 5 m のマークを過ぎれば、ゴールタッチ時に体が完全に水没してもよい。折り返しの間、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いてもよいが、壁から 15m 地点までに、頭は水面上に出なければならない。
- ③折り返しを行っている間に、体の一部が壁に触れなければならない。折り返し動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよい。その後、ターンを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れたときには、あおむけの姿勢に戻っていなければならない。

#### 【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で行う組み合わせでなければならない。両腕の動作は、同時に行わなければならない、交互に動かしてはならない。
- ②スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライの蹴りが 1 回許される。二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部が水面上に出なければならない。
- ③両手は、スタートおよび折り返しの後の一かきを除き、ヒップラインより後ろに戻してはならない。
- ④両足は推進力を得る際は外側に向かわなければならない。交互に動かすこと、下方へのバタフライの蹴りは「スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライの蹴りが 1 回許される。」を除いて許されない。

#### 【バタフライ】

- ①全ての足の上下動作は同時に行われなければならない (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、交互に動かしてはならない。平泳ぎの足の蹴りは許されない。

## 【個人メドレー】

①次の順序によって泳がなければならない。

(1) バタフライ (2) 背泳ぎ (3) 平泳ぎ (4) 自由形

それぞれの種目を、定められた距離の4分の1ずつ泳がなければならない。自由形の際に壁から足が離れたときはあおむけの状態であってもよいが、うつぶせの状態になるまでは、バタフライの蹴りも含めていかなる足の蹴りも行ってはならない。

②それぞれの種目はその泳法規則に従って泳ぎ、かつゴールしなければならない。

### Q 折り返し及びゴールタッチについては？

A ①折り返しの際、各泳法の規則に従い、プールの壁に体の一部を接触させなければならない。折り返しは壁で行わなければならない。歩いたり、プールの底を蹴ったりすることは許されない。

②折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、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。【平泳ぎ・バタフライのみ】

### 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。