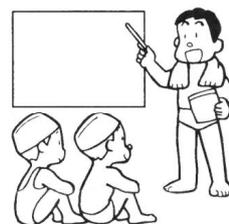


# 競技会のルールを学ぼう!

競技会ルールを学んで、各泳法やタイム向上につなげましょう。



## 競技会ルール

### ● 招集所(しょうしゅうじょ)

招集所は、選手がレースに出場するために集まる場所のことを言います。

レース開始10分前には、必ず集合しましょう。

\* 名前を呼ばれたときに、選手がいないとレースに出場できませんよ。

選手の皆さん、招集所ではしっかり自分のペースをつくりましょう。さあ出番!!

レーンに入場したら、係の競技役員に大きな声で挨拶しましょう!そして、チーム名と自分の名前を言きましょう。

### ● スタート時の準備 ①(自由形・平泳ぎ・バタフライ)

スタートは1回きりです。審判長の笛の合図でおこないます。

初めに「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」と短く笛が鳴ります。この合図は「選手の皆さん、準備してくださいよ、椅子から立ってください」の合図です。スタート台の前で待ちます。

次に「ピーーッ」と長い笛が鳴ります。この合図は「選手の皆さん、台に上がり、しっかりスタートできるようにしてください」(かまえ)の合図です。

三鷹市の場合はすぐに足の指をかけます。おぼえてくださいね。

スタートの号令=「テイク ユア マークス」からピストルの音が鳴るまでは、動いてはいけません! (号令は2017年4月、「ヨーイ」からTake your marksになりました。)

水中からスタートする人は飛び込み台のバーをつかみます。

### ● スタート時の準備 ②(背泳ぎ)

スタートは、審判長の笛の合図で行います。

初めに、「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」と短く笛を吹きます。この合図は「選手の皆さん、準備してくださいよ、椅子から立ってください」の合図です。スタート台の前で待ちます。

次に、「ピーツ」と少し長い笛が鳴ります。この合図は「プールの中に入りなさい」の合図です。最後にもう1回長い笛が鳴ります。この合図は「しっかりかまりなさい」の合図です。おぼえてくださいね。



スタートの号令=テイク ユア マークスからピストルの音が鳴るまでは、動いてはいけませんよ!

選手の皆さん!しっかり競技会ルールを覚えて、競技力向上に役立てましょう!