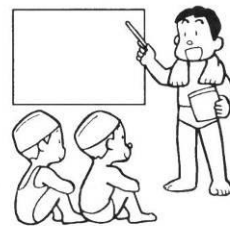


競技会のルールを学ぼう！

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

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。

★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。

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、係の競技役員にチーム名と自分の名前を伝えて、
ゴーグルをつけていすに座り、深呼吸をしましょう。

● スタートの手順

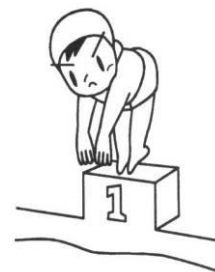
★ 自由形・平泳ぎ・バタフライ

・スタートは、審判長の合図でおこないます。

・「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ・ピー」と音が鳴ります。いすから立ち、スタート台に上がり、スタート台に足の指をかけてスタートの姿勢をつくる、またはプールに入り片手でバーを持ち、もう片方の手を前に伸ばし両足を壁につけます。

・動かないで待ちます！

・スタートの号令「テイク ユア マークス」からピストルの音でスタートです！



★ 背泳ぎ

・スタートは、審判長の合図で行います。

・「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ・ピー」と音が鳴ります。いすから立ちあがりプールに入ります。

・「ピー」と長い音が鳴ったら、両手でバーを持ち両足を壁につけます。

・動かないで待ちます！

・スタートの号令＝「テイク ユア マークス」からピストルの音でスタートです！

● ゴールについて（失格にならないために！）

・赤台が見えても立ってはいけません！

・平泳ぎとバタフライは両手で壁にタッチ！

・背泳ぎは上を向いたまま壁にタッチ！

選手の皆さん！しっかり競技会のルールを覚えて、競技力向上に役立てましょう！

