

◇ 審判長 注意

231119

- ・本大会は(公財)日本水泳連盟競技規則に準じて行うほか、本大会申し合わせ事項により行います。申し合わせ事項は主にスタートと水着に関するものです。
- ◆ すべてタイム決勝とする。
- ・プログラムに名前が載っていても**招集**を受けなければ出場できません。
必ずプール入り口附近の招集所に行って確認して下さい。
- ・水着については要項参照、素材は繊維のみ、男子はへそを超えず膝まで、女子は肩から膝まで(首・肩を覆わない)
- ・プールサイドは滑りやすいので十分ご注意ください。
- ◆ (念のため)
- ・**個人メドレー**；背泳ぎから平泳ぎの折り返しはタッチの前にターンをすると失格です。
- ・平泳ぎ、バタフライの**片手タッチ**にも注意して下さい。両手は重ねず、同時であれば高さの違いは問いません
- ・背泳ぎのゴールタッチはプールの壁または縁^{ふち}に上向きで体の一部が着いた時とする。
また、折返し動作中、体が裏返しの状態になった後、一連の動作として片腕もしくは両腕同時のかきを『速やかに』行う。
- ◆ 次に**スタート**について…。
- ・スタートは**1回**きりです。全員、最初からスタート台または、その横の台の縁^{ふち}に**足の指**をかけて下さい。(申し合わせ事項)
- ・スタートの合図は『**Take your mark(s)**』です。
- ・バックプレートの調整をする選手は速やかに行ってください。
- ・レーンと名前をコールされたら、本人の確認のために、立ち上がって下さい。
次にピッピッピッと4回短く笛が鳴ったら椅子から立ち上がって**準備**です。
ゴーグルを付ける人は忘れないように。
- ・次にピーッと**長い笛**が鳴ったら台の上にあがり、足の指をかけてスターターの合図を待ちます。(手の位置は自由、掛ける足は片方だけでも構いません)
- ・最初から構えていてもかまいませんが、スターターが『**Take your mark(s)**』と言ったら、素早く構えて**必ず、静止**して下さい。全員が静止しないとピストルを撃てません。
- ・次に背泳ぎ。短いホイッスルで準備するところまでは他の泳法と同じです。最初の長いホイッスルで水の中に入ります。
2度目の長いホイッスルでバーにつかまって、スターターの合図を待ちます。
(この場合も**必ず静止**)
- ・水深は通常より深く 1.35m ですがスタート台も高く傾斜もあるので日頃、飛び込み練習をされてない方は飛び込み台横または水中からのスタートをお勧めします。
飛び込み台横からスタートする方はスターター側からスタートします。
- ・水中からスタートする方は、必ず片方の手で飛び込み台の**バー**を掴んで下さい。
- ・ゴールした後は係員の指示に従ってプールサイドから退水して下さい。
- ・尚、**体調**の悪い方は無理をして泳がないで下さい。
- ・なお、プログラムにも記載されてますが個人情報並びに肖像権は関係法令に基づき三鷹市水泳連盟が保有する情報として適正に管理し、本事業の実施に必要な範囲(HPへの記録掲載を含む)で利用するものとする。詳細についてはプログラム又はHP参照。

以上