

## 【審判長 注意】

本大会は(公財)日本水泳連盟競技規則に準じて行うほか、本大会ローカルルール（並びに申し合わせ事項）により行います。ローカルルールは主にスタートと水着に関するものです。

### ◆ 全般

すべてのレースはタイム決勝とする。

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**プール入りロケット前の第 1 招集所**で招集を受けて下さい。

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。

### ◆ 泳法に関する注意（抜粋）

＜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＞

片手タッチに注意して下さい。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＞

ゴールタッチはプールの壁または縁に上向きで体の一部が着いた時とする。

ゴール時は水没してはならない。

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。

### ◆ スタートについて

**スタートは 1 回です。**

スタートの合図は『Take your mark(s)』です。

レーンと名前をコールされたら、本人の確認のために、座っている場合は立ち上がって下さい。

次にピッピッピッピッと 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）★ローカルルールに則り、スタートは台の上からでなくても**良い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。**

＜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**）

**＜注意＞**

水深は一般利用時より深い 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い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。

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（横退水）**して下さい。

**体調の悪い方は無理をして泳がないで下さい。**

尚、プログラムにも記載されてい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