

主 催 者 か ら の 連 絡 事 項

■（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則（抜粋）

（１） 出発（スタート）について（背泳ぎを除く）

- a. 自由形・平泳ぎ・バタフライおよび個人メドレーのスタートは、スタート台、プールデッキおよび水中のいずれからでもできる。
- b. 審判長の長いホイッスルによりスタート台またはプールデッキに上がった競技者は、スタート台前方またはプールデッキ前縁に少なくとも一方の足の指を掛けなくてはならない。
- c. スタート台またはプールデッキからスタートする競技者が、審判長の長いホイッスルによりスタート台前方またはプールデッキ前縁に出た時に、誤ってプールに落ちた競技者は水中からスタートするものとし、失格にはならない。ただし、出発合図員の「用意」の号令の後に落ちた場合は、フォルススタートしたと見なされ、その競技者は失格になる。
- d. 水中からスタートする競技者は、審判長の長いホイッスルによって水に入り、直ちにスターティンググリップを片手または両手で持ち両足を壁につける。

（２） 背泳ぎについて

- b. 競技中は、泳者の身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、およびスタート後、折り返し後の壁から15m以内の距離では、身体は完全に水没していてもよいが、壁から15mの地点までに、頭は水面上に出ていなければならない。ゴール前の5m以内は、体が水没してもよい。
- c. 折り返しをおこなっている間に、身体の一部が自レーンの壁に触れていなければならない。折り返しの動作中は、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、片手あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れた時は、仰向けの姿勢に戻っていなければならない。
- d. ゴールタッチの際は、仰向けの姿勢で自レーンの壁に触れなければならない。

（３） 平泳ぎについて

- a. スタートおよび折り返し後の一かき目は、完全に脚のところまで持って行くことができる。その間競技者は水没状態であってもよい。スタートおよび折り返し後の最初の平泳ぎの足の蹴りの前にバタフライキックが1回許される。
- b. 折り返しおよびゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。折り返しおよびゴールタッチ直前は足の蹴りにつながらない腕のかきだけになってもよい。

（４） バタフライについて

- a. 全ての足の上下動作は同時に行わなければならない。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。一かきに一回の平泳ぎの足の蹴りは許される。折り返しおよびゴールタッチの直前は、一かきを行わずに一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。また、スタートおよび折り返し後の一かき目の前も、一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。
- b. 折り返しおよびゴールタッチは、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。
- c. 泳者はスタートおよび折り返し後は、水面に浮き上がるため、水中での数回のキックと一かきが許される。スタートおよび折り返しの後、身体は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ていなければならない。また、次の折り返しあるいはゴールタッチまで体は水面上に出ていなければならない。

（５） リレーについて

第2泳者以降の選手が、水中からスタートする場合は、事前に審判長に申し出ること。

（６） 水着の規定について

別紙の注意事項を参照してください。