

≪ 大会運営、会場使用についてのお願い ≫

○この大会は参加チームから大会役員の応援をお願いしています。ご協力をお願いします。

○リレーについて

【一般の部】 補欠登録メンバーに変更する場合は、下記の時間までに受付に申し出てください。

【中学生の部】下記の時間までに受付に参加費を添えてオーダー用紙を提出してください。

4×25mメドレーリレー・4×50mメドレーリレー・混合フリーリレー 8時30分締切

4×50mフリーリレー 12時00分締切

○カメラ、ビデオでの撮影を許可しています。レースの進行の妨げにならないよう、みなさまのご協力をお願いします。なお、不審な行動（大会競技とは関係ない風景・人物を撮影している等）・人物を見かけたら役員までご連絡下さい。

○ウォーミングアップ・ダウンは、流水プールをご利用下さい。遊んでいて事故が起ると、来年度以降、このプールでの開催ができなくなりますのでご協力下さい。スライダープール、児童プールには立ち入らないで下さい。

○食事の場所は、観覧ロビーまたは、建物の外をご利用下さい。プールサイドと更衣室での食事は禁止です。ただし、熱中症予防のため、蓋付きのものであれば、プールサイドでの水分補給は認めます。

○競技の失格内容や状況等について異議のある場合は、レース終了後1時間以内に本部まで申し出て下さい。抗議は、チーム参加者の場合はチームの代表者、個人参加者（小・中学生含む）は個人又は保護者のみとします。

○一般の方の賞状等は、レース後にロビーでお渡しします。

○小学生・中学生の入賞者のメダルと賞状は、後日、学校にお届けします。新学期になってから学校で受け取って下さい。

（社）日本マスタースズ水泳協会競技規則（一部抜粋）

＜出発＞

○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行える。

▶ 審判長の長いホイッスルにより、スタート台からスタートする競技者はスタート台に上がり、スタート台前方に少なくとも一方の足の指を掛ける。プールデッキからスタートする競技者はプールデッキ前縁に出て、同様に足の指を掛ける。水中からスタートする競技者は速やかにプールに入り、少なくとも一方の手でスターティンググリップを持ち両足をプールの壁に付ける。

▶ 出発合図員の号令（take your marks）によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。その際、スタート台・プールデッキからスタートする競技者の両手の位置に関する制限はない。

○背泳ぎのスタートは水中から行う。

▶ 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は速やかにプールに入る。

▶ 2回目の長いホイッスルによって故意に遅らせることなくスタートの位置につく。

○出発合図の前にスタートの動作を開始した競技者は失格となる。失格が宣告される前にスタートの合図が発せられていた場合、競技は続行し、スタート違反した競技者は競技終了後失格となる。出発合図の前に失格が明らかになった場合は、出発の合図はせず、他の競技者を元の位置に戻し、再出発をする。その場合、審判長は長いホイッスル（背泳ぎの場合は 2 回目の長いホイッスル）から出発の手順を繰り返す。

＜自由形＞

○自由形はどのような泳ぎ方で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メドレーにおける自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければならない。

○競技中は泳者の体の一部が常に水面上に出ているなければならない。折り返しの間、スタート後・折り返し後の壁から 15m 以内の距離では体が完全に水没してもよいが、壁から 15m 地点までに、頭は水面上に出ているなければならない。

＜背 泳 ぎ＞

○折り返し動作中を除き、競技中は常におおむけの姿勢で泳がなければならない。おおむけの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し 90 度未満であることをいう。

○競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出ているなければならない。ゴール直前、頭の一部が 5m のマークを過ぎれば、ゴールタッチ時に体が完全に水没してもよい。折り返しの間、スタート後・折り返し後の壁から 15m 以内の距離では体が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るなければならない。

＜平 泳 ぎ＞

○スタート後、折り返し後の一かき目は完全に脚のところまで持っていくことができる。その間泳者は水没状態であってもよい。スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライの蹴りが 1 回許される。二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部が水面上に出ているなければならない。

○両腕の動作は、同時に行われなければならない、交互に動かしてはならない。

○両脚の動作は、同時でなければならない、交互に動かしてはならない。

＜バタフライ＞

○全ての足の上下動作は同時に行われなければならない。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。

○泳者はスタート後、折り返し後は、水面に浮き上がるため、水中での数回の蹴りと後方への一かきが許される。スタート後、折り返し後、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るなければならない。また、次の折り返し、ゴールまで、体は水面上に出ているなければならない。