

平成30年度 神戸市少年団スポーツ大会（水泳の部）競技規則

神戸市少年団スポーツ大会水泳実行委員会
競技委員長 藤岡淳一

1. 出 発

出発合図の前にスタートの動作を起こした競技者は失格となる。

(本大会では、教育的措置として1回目のスタートで違反があった場合は、一度だけやり直します。また、スタート台からの飛び込みが無理な場合は、下の段または水中からのスタートも認めます。ただし、リレーについては引継ぎの関係上第2泳者以後は水中からのスタートはできません。)

ア、自由形・平泳ぎ・バタフライのスタート

- ① 審判長の長いホイッスルにより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かける。
- ② 出発合図員の「用意」の号令によって、速やかにスタートの姿勢をとり静止する。

イ、背泳ぎのスタート

- ① 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は足から速やかにプールに入る。
- ② 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。
- ③ 出発の合図が発せられる前に競技者はスタート台に向き、両手でスターティンググリップを持っていないなければならない。排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指を掛けてはならない(プールの縁、タッチ板の上端についても同様とする)。
- ④ 出発合図員の「用意」の号令によって、速やかにスタートの姿勢をとり静止する。

2. 競 技

- ① ゴールは、タッチ板の有効面にタッチし、十分な圧力を加え、作動させなければならない。
- ② 競技中にレーンロープを引っぱってはならない。
- ③ 競技者が自分のレーンを逸脱したり他の競技者を妨害したりしてはならない。
- ④ 競技中は、正当なスタートによって水に入る競技者以外の者は、水に入ってはならない。
- ⑤ プールサイドで、競技中の競技者にコーチをしてはならない。

3. 自由形

- ① 自由形はどのような泳形(スタイル)で泳いでもよい。
- ② スタートの後、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。その後、ゴールタッチまでは常に体の一部が水面上に出ているなければならない。

4. 背泳ぎ

- ① 競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。仰向けの姿勢とは、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。
- ② スタートの後、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。その後、ゴールタッチまでは常に体の一部が水面上に出ているなければならない。(ゴール時の水没は失格)
- ③ ゴールタッチの際、泳者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。

5. 平泳ぎ

- ① スタート後の最初の一かきの始まりから、体はうつぶせでなければならない。
競技を通して泳ぎのサイクルは、1回の腕のかきと1回の足の蹴りをこの順序で行う組み合わせでなければならない。
- ② スタート後の一かき目は、完全に脚のところまで持って行くことができる。その間泳者は水没状態であってもよい。スタート後、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライキックが1回許される。
- ③ 両腕、両脚の動作は、同時に、左右対称に行われなければならない、交互に動かしてはならない。
- ④ 両手は一緒に水面、水中または水上から前方へそろえて伸ばし、水面または水面下をかかねばならない。
肘は、水中に入っていないなければならない。
両手は、スタート後の一かきを除き、ヒップラインより後方に戻してはならない。
- ⑤ 競技中は、泳ぎのサイクル間に頭の一部が水面上に出なければならない。
- ⑥ 両足は、推進力を得る際は外側に向かわなければならない。あおり足、バタ足および下方へのバタフライキックは②の場合を除いて許されない。
- ⑦ ゴールタッチは両手同時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。
- ⑧ ゴールタッチ直前は足の蹴りに続かない腕のかきだけになってもよい。最後のサイクルの間に頭が水面上に出れば、タッチ前の最後の一かきの後は頭が水没してもよい。

6. バタフライ

- ① スタート後の最初の一かき始めから身体はうつ伏せでなければならない。
- ② スタート後の水中でのサイドキックは許される。いかなる時も仰向けになってはならない。
- ③ 競技中、水中を同時に後方へかき、水面上を同時に前方へ運ばなければならない。
- ④ 全て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。平泳ぎの足のけりは許されない。
- ⑤ 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。
- ⑥ スタート後、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。
- ⑦ スタート後、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なければならない。
その後、ゴールタッチまでは常に体の一部が水面上に出なければならない。

7. 学校対抗4×50mフリーリレー

- ① 泳法は、いかなるものであっても差し支えない。
- ② 前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者の足がスタート台を離れた場合は、そのチームは失格となる。
- ③ 正当な順序に従ってスタートする競技者以外は、全てのチームの全ての競技者が競技を終了し、審判長が終了を認める以前に水に入ってはならない。
- ④ リレーチームのオーダーは、競技に先立ち届けなければならない。競技者はその順番に泳がなければならない。傷病が発生するなど緊急の場合は交代が認められることもある。

8. その他

競技者は所定の時間までに招集場所に集合しなければならない。(進行が早まることもあるので、通告のアナウンスをよく聞いておくこと)