

# 平成29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。
- 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。

## 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)