

## 【スイム競技説明】

### ■競技距離

- 1)16 歳以上：スイム 400m
- 2)U15(13～15 歳)：スイム 400m

\*上記は、当該年 12 月 31 日現在の年齢に基づく。

### ■スイムウェアについて

- ・ウェットスーツ着用禁止、FINA ルールに準ずる

### ■レースコース

- ・1-2 コースを使用。\*スターティングブロック

### ■ウォーミングアップ・ダウンコース

- ・2 コースのみの利用コースの為、ウォームアップとクールダウンは、レース時間帯以外で行うこと

### ■飛び込みスタート

- 1) 笛の合図『ピッ、ピッ、ピッ、ピーッ』でスタート台に上がる。
- 2) 『take your marks』の掛け声で静止状態とする。
- 3) 短い笛の合図『ピッ』でスタートする。
  - \*特例)入水してのスタートを認める。片手をスタート台のバーを握ること。最初の笛の合図で入水し、『take your marks』後は、飛び込みスタートと同様とする。

### ■周回の確認

- ・選手の自主的確認とする。
- ・400m のみ周回観察員が、最終周回へのターン前後 5m 内で、鐘を鳴らします。

### ■招集

- ・スタート 5 分前に、スタート周辺（プールサイド）に集合すること。