

## 【スイム競技説明】

### ■競技距離

- ・スイム 400m

### ■スイムウェアについて

- ・ウェットスーツ着用禁止

### ■レースコース

- ・1-4 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

- ・常時、7 コースをウォームアップとクールダウンができる専用コースとする。  
\*スタート時には、出来るだけ泳ぐ事を控えてください。

### ■水深について

- ・水深 1.4m

### ■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 10 分前に、スタート周辺（プールサイド）に集合すること。