

【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
- 3)U12(11～12歳)：スイム 200m
- 4)U10(9～10歳)：スイム 100m
- 5)U8(7歳～8歳)：スイム 50m
- 6)パラ：スイム:200m(5分以内に完泳)

*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

- ・1-6コースを使用。*4コースのみスターティングブロックの為、4コースは使用不可

■ウォーミングアップ・ダウンコース

- ・ウォームアップとクールダウン：サブプール
- *スタート時には、出来るだけ泳ぐ事を控えてください。

■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。