

【スイム競技説明】

■競技距離

- ・16歳以上：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

- ・1-4 コースを使用。

■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：6.7 コース

*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。