

## 【スイム競技説明】

### ■年齢区分と競技距離

- ・12歳以上：スイム 400m
- ・小学 5~6 年生：スイム 200m
- ・小学 3~4 年生：スイム 100m
- ・小学 1~2 年生：スイム 50m

### ■スイムウェアについて

- ・ウェットスーツ着用禁止

### ■スタート台について

- ・1コースのスタート台に、後ろ足のブロックがない為、公平性の為  
全コースのスタート台で後ろ足をブロックにおいてのスタートを不可とする。

### ■ウォーミングアップ・ダウンコース

常時、6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あります。低学年で水深に不安な選手は事前にお知らせください。

- \*6コースには、常時、水深を上げる為に、フロアーを設置してあります。

### ■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。