

## 泳力検定注意事項

- 1 スタートは一回とする。しっかり静止し失格とならないように注意すること。  
また、スタート方法は、  
①水中から壁を蹴って ②スタート台横からの飛び込み ③スタート台からの飛び込み  
どれでも良い。
- 2 泳力検定の合否判定基準  
泳力検定基準タイム以内で、かつ（公財）日本水泳連盟競泳競技規則に違反しない泳ぎであること。
- 3 競技中にプールの底に立ったり、歩いたり、蹴ったりしてはならない。ただし、自由形競技またはメドレー  
競技の自由形に限り、プールの底に立つことは失格とならない。
- 4 競技中にコースロープを握ったり、引っ張ってはならない。
- 5 自由形の注意点  
①スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出ていなければならない。
- 6 背泳ぎの注意点  
①折り返しの動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。仰向けの姿勢とは頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し 90 度未満であることをいう。  
②スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出なければならない。  
③ゴールタッチの際、泳者は仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。
- 7 平泳ぎの注意点  
①折り返し及びゴールタッチは、両手同時に行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。  
タッチの前、最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。  
②競技中は、泳ぎのサイクルの間に頭の一部が水面上に出なければならない。  
頭頂部が波をかぶっている状態は認められない。  
③スタートおよび折り返し後の一かき目に完全に脚のところまで行うことができ、次の平泳ぎのけりにつな  
がる一回の下方へのドルフィンキックは、身体全体が水没状態の中で許される。
- 8 バタフライの注意点  
①折り返し及びゴールタッチは、両手同時に行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。  
タッチの前、最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。  
②スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出なければならない。
- 9 招集に遅れないこと。（5レース前にはお集まりください。）余裕を持って点呼を受けること。  
①招集にて確認がとれない場合には競技を棄権扱いにいたします。  
②競技順序は施設の壁に掲載してありますので自分の競技予定時間と進行状況を見比べて招集所へお集まり  
ください。※壁への掲示は案内図を参照してください。
- 10 検定の合否は速報でプール内に掲示します。検定者は必ず合否を確認してください。
- 11 水着の着用については 2022 年度の日本水泳連盟の規則を適用します。
- 12 撮影許可証については、入館時にお配りする入館許可証が撮影許可証代わりとなります。入館中は必ず  
首から下げておくようお願いいたします。
- 13 当日は混雑が予想されます。私物や持込品の管理等はご自身で行ってください。
- 14 駐車場内等は車の出入りがございます。小さなお子様と来場される場合には目を離さないよう  
お願いいたします。

その他不明点や質問がございましたら、みずとびあ藤岡までご連絡ください。

0274-22-0977