

# 令和6年1月28日(日) NSP グループ杯兼泳力検定会参加者の皆様へ

## スケジュール&注意事項

※スケジュールにより、時間が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

時 間	会 順	内 容
8:30~	受付開始	・参加者は必ず券売機にて券を購入し、受付窓口へ出してください。
8:40 ~ 9:20	ウォームアップ時間	・25mプール 8時40分~9時20分全レーンアップ可能 9時00分~9時20分1~4レーンは飛込み専用レーンとなります。
9:30 ~ 9:45	開会式	・25m プールプールサイドで開会式を行いますのでご参加ください。
9:45 ~	競技開始	・NSP グループ杯兼泳力検定会スタート ◇泳ぐ順番、レーン等は事前に運営スタッフが召集します。 ◇召集所には、5レース前までにお集まりください。 ※召集に来なかった場合、棄権とみなしますのでご注意ください。
~その他事項~		
◇	検定参加者は来場された際に必ずロビーで受付を行ってから入場してください。 (付き添いの方の入場料はかかりません。)	
◇	プログラム表は当日 200 円で受付にて販売いたします。	
◇	ウォーミングアップ等は下記の時間でおこなってください。 ・8時40分~9時20分	
◇	当日は8時30分から、検定参加者の付き添いの方も見学が可能となっております。(入場料無料) (付き添いの方は見学者専用のブースをご利用ください。)	
◇	1級~3級の合格者氏名は「月刊水泳」「日本水泳連盟ホームページ」「スイミングマガジン」に掲載されます。	
◇	泳力認定書・認定バッジは、後日ご自宅まで郵送いたします。 ※検定終了後、合格者で認定証・バッジの購入を希望される方は、1セット700円で販売いたします。 認定証・バッジは、個々での受付(バッジのみ)は行いませんのでご了承ください。 合格種目が複数ある場合は複数購入可能です。 1/28(日)~2/2(金)の期間で、各施設事務所にて受付しております。 当日はみずとぴあ藤岡受付にて販売を行います。	
◇	その他ご不明な点やご質問がございましたら、みずとぴあ藤岡までご連絡ください。 TEL 0274-22-0977	

## NSPグループ杯兼泳力検定会注意事項

- 1 スタートは一回とする。しっかり静止し失格とに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（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、自由型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競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出なければならない。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。  
③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。  
③次の折り返しあるいはゴールまで体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。
- 10 大会の結果は速報を招集所付近で掲示します。参加者は必ず合否を確認してください。