

【参加者の皆様へ】 オーバーザトップスタート (Over The Top Start)

オーバーザトップスタートとは。。。。

国際競技会でも実施されている競技方法です。

競技の進行等で審判長または審判長から指示を受けた折返監察員から退水の指示があった場合を除き、競技を終えた泳者はレーンロープの壁から少し離れた所で待機、次の組の競技がスタートした後に退水します。

競技が終わった泳者がひと休みしてから横退水できるため、マスターズ水泳の競技会には適しています。

- ①ゴールした選手はプールから上がらず、次の組のスタートまで水中で待ちます。
- ②特に背泳ぎの場合次の組の選手に影響が出ないようにレーンロープにつかまり待機してください。タッチ板に触れないよう注意してください。



- ③次組のスタート後速やかにプールから上がります。プールから上がる際もタッチ板に触れないよう注意してください。



【参加者の皆様へ】 バックプレート付きスタート台 使用方法について

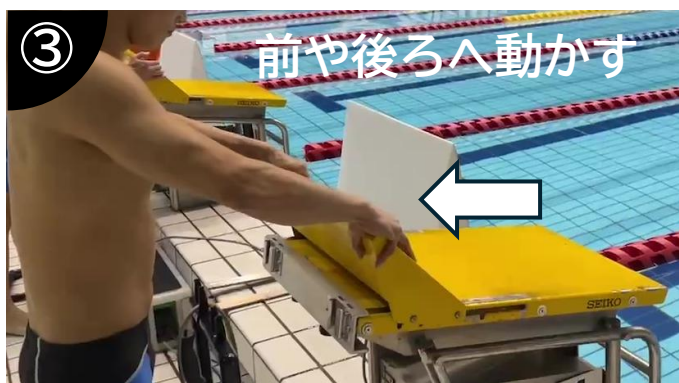
本大会はバックプレート付きのスタート台を使用します。下記説明を読み、速やかに調整を行ってください。



- ①レーンに入ったらすぐにバックプレートの位置を調整して準備してください。
- ②プレートを少し上に持ち上げ、前や後ろへ動かし自分の飛び込みやすい位置に合わせます。



- ③後ろへ動かし好みの位置で持ち上げたプレートを下に戻します。
- ④プレートが溝に入り、動かないか確認します。



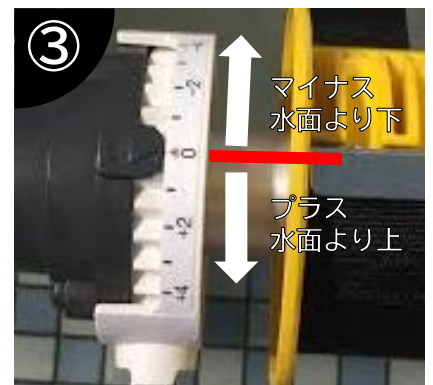
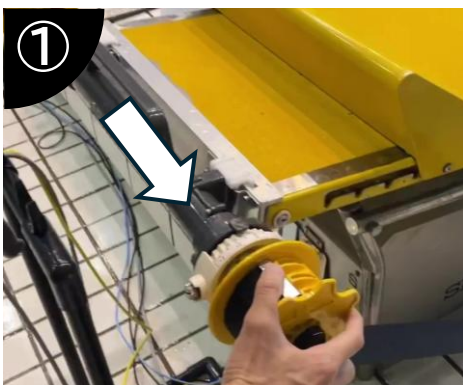
※競技役員が位置調整は行いません。必ず選手ご自身で行ってください。

【参加者の皆様へ】 バックストロークレッジ 使用方法について

本大会はバックストロークレッジを使用します。
下記説明を読み速やかに調整を行ってください。
競技役員がゼロに戻しています。



- ①レーンに入ったらずぐに右側のメモリの付いたグリップを引き回し調整します。
- ②回して高さを調整します。
- ③1メモリ1cm、水面より上げるは+、下げるは-です。



- ④バックストロークレッジを使用しない場合は折返監察員に「使いません」と伝えてください。
- ⑤競技役員がプレートを上げます。



※競技役員が位置調整は行いません。必ず選手ご自身で行ってください。