

■ 一般社団法人日本マスターズ水泳協会競泳競技規則 抜粋（カッコ内：競技規則条項）

- (1) 出発について
  - a. 自由形・平泳ぎ・バタフライおよび個人メドレーのスタートは、スタート台・プールデッキおよび水中のいずれからでも行える。（第4条1項）
  - b. 審判長の長いホイッスルによりスタート台またはプールデッキに上がった競技者は、スタート台前方またはプールデッキ前縁に少なくとも一方の足の指を掛ける。（第4条1項）
  - c. 水中からスタートする競技者は、審判長の長いホイッスルにより速やかにプールに入り、少なくとも一方の手でスターティンググリップを持ち両足をプールの壁に付ける。（第4条1項）
  - d. 出発合図の前にスタートの動作を開始した競技者は失格となる。（第4条3項）
- (2) 自由形について  
競技中は泳者の体の一部が常に水面上に出ていなければならない。折り返しの間、スタート後・折り返し後の壁から15m以内の距離では体は完全に水没しても良いが、壁から15m地点までに、頭は完全に水面上に出ていなければならない。（第5条3項）
- (3) 背泳ぎについて  
バックストロークレージを使用する場合は、両足共、少なくとも一本の指はタッチ板に接していなければならない。（第6条1項）
- (4) 平泳ぎについて
  - a. 両腕の動作は、同時に行われなければならない、交互に動かしてはならない。（第7条2項）
  - b. 両脚の動作は、同時でなければならない、交互に動かしてはならない。（第7条4項）
- (5) バタフライについて
  - a. 全ての足の上下動作は同時に行われなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。一かきに一回の平泳ぎの脚の蹴りは許される。折り返しおよびゴールタッチの直前は、一かきを行わずに一回の足の蹴りが許される。（第8条3項）
  - b. 泳者はスタート後、折り返し後は、水面に浮き上がるため、水中での数回の蹴りと後方への一かきが許される。スタート後、折り返し後、体は完全に水没していてもよいが、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。また、次の折り返し・ゴールまで、体は水面上に出ていなければならない。（第8条5項）
- (6) メドレー競技について  
個人メドレーでは、自由形の際に壁から足が離れたときにはあおむけの姿勢であっても良いが、うつ伏せの状態になるまでは、バタフライの蹴りも含めていかなる足の蹴りも行ってはならない。（第9条1項）
- (7) 競技終了後の退水について  
泳者は、他の泳者が競技中であっても審判長に退水を指示されるまでは、自レーンの中にとどまってもよい。退水の際に、他の泳者が競技中であっても審判長の指示があった場合は、他のレーンを横断することができる。ただし、指示に従わず他の泳者を妨害した場合は、失格となる。また、その他の妨害行為をした場合も失格となる。（第10条9項）
- (8) リレー競技の第1泳者の記録について  
4×25mのリレー競技を除き、リレー競技の第1泳者の記録は新記録に申請することができる。第1泳者が違反なく泳ぎ終われば、続く泳者に失格があっても、第1泳者の記録は無効にならない。（第13条5項）
- (9) 水着の規定について  
競技会で着用できる水着等は、競技会開催日に本協会が公表している水着規定に則る。（第15条1項）
  - ※ マスターズ水泳では、ウェアや水着への商業ロゴマーク等の規定はありません。
  - ※ 日本新記録・世界新記録の公認には、WORLD AQUATICS 承認水着の着用が必要です。
  - ※ ネックレス、ブレスレットおよび鼻栓は使用・着用できますが、パワーバンドと判断されるもの（ファイテンやパワーバランス）は使用・着用できません。また、デザイン等で危険が想定される装飾品（石が付いているものなど）については安全上の理由で使用を控えてください。