



---

# 競技規則の理解

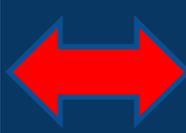
---



## ◆総則

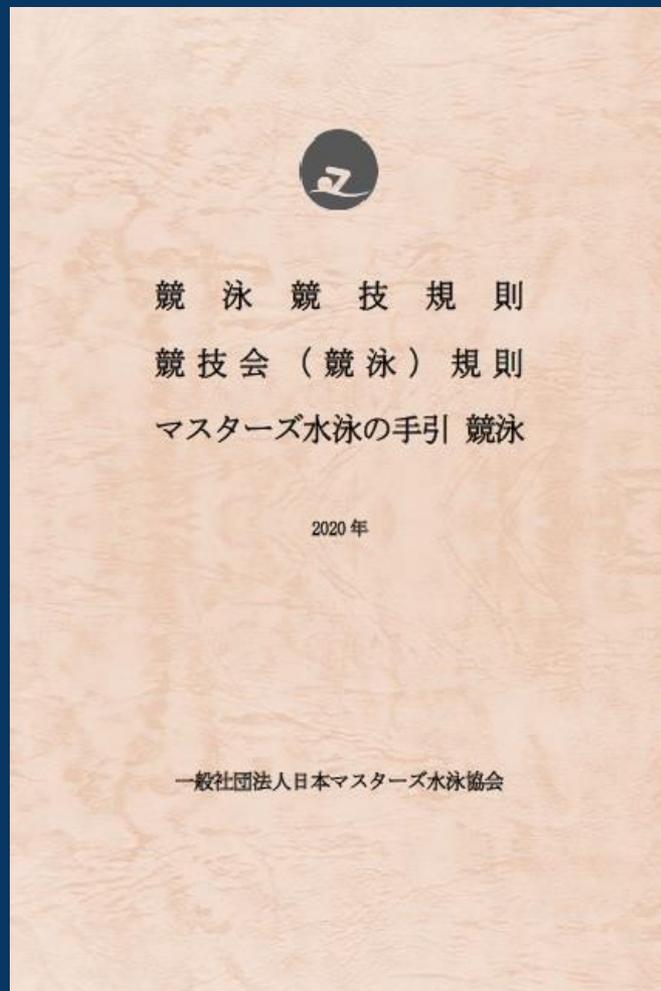
本規則は国際水泳連盟(FINA:FEDERATION INTERNATIONALE DE NATATION)マスターズ競泳競技規則にのっとり制定している。

(一社)日本マスターズ水泳協会(JMSA:JAPAN MASTERS SWIMMING ASSOCIATION)が主催する競技会(公式競技会)と、本協会により公認された競技会(公認競技会)を対象として適用される。





# ◆競技規則・手引き



第1条	競技会運営
第2条	競技役員
第3条	競技の組み合わせ
第4条	出発
第5条	自由形
第6条	背泳ぎ
第7条	平泳ぎ
第8条	バタフライ
第9条	メドレー競技
第10条	競技
第11条	計時
第12条	年齢区分
第13条	記録
第14条	全自動装置
第15条	水着等
第16条	抗議
第17条	その他



# ◆失格について

## 失格の構成比

出発	26.28%
自由形	0.05%
背泳ぎ	16.56%
平泳ぎ	15.37%
バタフライ	15.77%
メドレー	1.88%
途中棄権	11.56%
リレー引き継ぎ	9.72%
その他	3.81%

大会名 \_\_\_\_\_

審判用紙

プロNo.	男子	女子	混合	m	区分
自由形 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 個人メドレー フリーリレー メドレーリレー					
組	レーン	氏名	チーム		

種別	コード	原因	違反の行為	種別	コード	原因	違反の行為
出発	出1	4.1.1	スタートを遅らせた	バ1	8.1	泳がつかず状態で行なわれた(折り返し中を除く)	
	出2	4.1.2	出発合図の前にスタートした	バ2	8.2	泳がつかず状態で行なわれた(折り返し中を除く)	
	自1	5.1	メドレー競技の自由形で、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで泳いだ	バ3	8.3	同時に水面より前方へ飛び出なかった	
	自2	5.2	折り返しおよびゴールの際に体の一部が壁に触れなかった	バ4	8.4	両脚、両足 両脚が同時に水面より前方へ飛び出なかった	
	自3	5.3	スタートおよび折り返し後の15mを泳いで、体が完全に水没していた	バ5	8.5	互に並んでいた	
	自4	5.4	スタートおよび折り返し後の15m以内に競の一部が水面上に出なかった	バ6	8.6	平泳ぎの腕りを複数回行った	
	背1	6.1	両手でスタートラインを越えていなかった	バ7	8.7	折り返し 手が同時にタッチしなかった	
	背2	6.2	排水溝・排水口の縁・タッチ板の縁に足をかけてスタートした	バ8	8.8	ゴールで 手が離れた状態でタッチしなかった	
	背3	6.3	バックストロークレンジを使用した	バ9	8.9	スタートおよび折り返し後の15m以内に競の一部が水面上に出なかった	
	背4	6.4	タッチ板に両足のつま先が触れていなかった	バ10	8.10	スタートおよび折り返し後の15mを泳いで、体が完全に水没していた	
背泳ぎ	背5	6.5	うつ伏せの状態になった(折り返し中を除く)	メ1	9.1	個人メドレー	
	背6	6.6	スタートおよび折り返し後の15mを泳いで、体が完全に水没していた	メ2	9.2	自由形でうつ伏せになる前に、足の蹴りや手のかきを行った	
	背7	6.7	スタートおよび折り返し後の15m以内に競の一部が水面上に出なかった	メ3	9.3	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	
	背8	6.8	折り返しおよびゴールの際に体の一部が壁に触れなかった	メ4	9.4	それぞれの種目の泳法規則に従って	
	背9	6.9	折り返しを始める前に、手を複数回触った	メ5	9.5	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	
	背10	6.10	折り返しの際、うつ伏せになった後、速やかに手をかきを行わなかった	メ6	9.6	泳がなかった	
	背11	6.11	壁から離れた際に体がうつ伏せの状態だった	メ7	9.7	泳法規則に従って	
	平1	7.1	スタートおよび折り返し後、両脚の蹴りの前にバタフライキックを複数回行った	メ8	9.8	定められた全距離を泳がなかった	
	平2	7.2	スタートおよび折り返し後、二かき目で両脚が内側に向かう前に壁が水面上に出なかった	メ9	9.9	距離を複数回行った	
	平3	7.3	泳がつかず状態ではなかった(折り返し中を除く)	メ10	9.10	決められた種目・レーンで泳がなかった	
平泳ぎ	平4	7.4	泳者のサドルが、一かき、一蹴りの組み合わせと異なっていた	メ11	9.11	スタートしたレーンを維持しなかった	
	平5	7.5	腕のかき 同時に泳がなかった	メ12	9.12	折り返し直前で泳がなかった	
	平6	7.6	腕のかき 互に並んでいた	メ13	9.13	自由形以外の泳法でゴールの底に上がった	
	平7	7.7	両手が胸から同時に前方に出なかった	メ14	9.14	自由形でプールの底を歩いた	
	平8	7.8	肘が水面より出た(折り返し時およびゴール)	メ15	9.15	自由形でプールの底を歩いた	
	平9	7.9	競の最長の一かきを越えて(スタート後および折り返し後の一かきを除く)	メ16	9.16	レーンロープを引っ張った	
	平10	7.10	泳者のサドルの間に壁が水面上に出なかった	メ17	9.17	競の泳者を前進させた	
	平11	7.11	脚の動作 同時に泳がなかった	メ18	9.18	泳者の手を前進させた	
	平12	7.12	互に並んでいた	メ19	9.19	泳者の手を前進させた	
	平13	7.13	互に並んでいた	メ20	9.20	泳者の手を前進させた	
バタフライ	バ1	8.1	スタート、_____mの折り返し・ゴールタッチ	バ1	8.1	泳がつかず状態で行なわれた(折り返し中を除く)	
	バ2	8.2	同時に水面より前方へ飛び出なかった	バ2	8.2	泳がつかず状態で行なわれた(折り返し中を除く)	
	バ3	8.3	両脚、両足 両脚が同時に水面より前方へ飛び出なかった	バ3	8.3	同時に水面より前方へ飛び出なかった	
	バ4	8.4	互に並んでいた	バ4	8.4	両脚、両足 両脚が同時に水面より前方へ飛び出なかった	
メドレー	メ1	9.1	個人メドレー	メ1	9.1	個人メドレー	
	メ2	9.2	自由形でうつ伏せになる前に、足の蹴りや手のかきを行った	メ2	9.2	自由形でうつ伏せになる前に、足の蹴りや手のかきを行った	
	メ3	9.3	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	メ3	9.3	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	
	メ4	9.4	それぞれの種目の泳法規則に従って	メ4	9.4	それぞれの種目の泳法規則に従って	
その他	メ5	9.5	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	メ5	9.5	定められた種目定めのられたそれぞれの種目定めのられた距離の4分の1を越えて泳いだ	
	メ6	9.6	泳がなかった	メ6	9.6	泳がなかった	
	メ7	9.7	泳法規則に従って	メ7	9.7	泳法規則に従って	
	メ8	9.8	定められた全距離を泳がなかった	メ8	9.8	定められた全距離を泳がなかった	

※ 違反があった場合は、✓欄に「✓」印を記入する。違反の内容と場所欄に、違反行為の詳細を記入すること。場所については、「(スタート時より)○○m地点、○○mの折り返し」等と記入する。

役職	署名	時間
審判長		
確認者		
時間		

順序	通告	コンピュータ	記録
チェック			
時間			

(一社)日本マスターズ水泳協会 2018.06



## ◆出発(第4条)

1. 自由形・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーおよびフリーリレーのスタートは、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。※
2. 背泳ぎ・メドレーリレーのスタートは水中からとなる。
3. 出発合図の前にスタートした競技者は失格となる。  
失格が宣告される前にスタートの合図が発せられていた場合、競技は続行しスタート違反した競技者は失格となる。号令の前にスタート台より水中へ落ちた競技者は、水中からのスタートとなる。  
→①出2 ②出2 ③出2 ④出2 ⑤出2



## ◆自由形(第5条)

1. 自由形はどのような泳ぎ方で泳いでもよい。  
ただし、個人メドレーおよびメドレーリレーにおける自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければならない。

→①自1



## ◆自由形(第5条)

2. 折り返し、ゴールタッチの際は、泳者の体の一部が壁に触れなければならない。

→①自2



## ◆自由形(第5条)

3. スタートおよび折り返しの後、体が完全に水没してもよい15Mを除き、競技中は泳者の体の一部が水面上に出ていなければならない。

→①自3 ②自3 ③自3 ④自3

壁から15Mまでに頭は水面上に出ていなければならない。

→⑤自3 ⑥自3 ⑦自3



## ◆背泳ぎ(第6条)

2. 折り返しの動作中を除き、競技中は常にあおむけの姿勢で泳がなければならない。あおむけの姿勢とは、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。

→①背4 ②背4



## ◆背泳ぎ(第6条)

3. 競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出ているなければならない。

→①背5 ②背5

折り返し中、スタート後、折り返し後の壁から15Mまでは体は完全に水没していてもよいが、壁から15Mまでに、頭は水面上に出ているなければならない。

→③背6 ④背6 ⑤背6 ⑥背6



## ◆背泳ぎ(第6条)

4. 折り返しを行っている間に、体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。

→①背7

折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよい。その後、折り返しを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れた時には、あおむけの姿勢に戻っていなければならない。

→②背8 ③背8 ④背10



## ◆背泳ぎ(第6条)

5. ゴールタッチの際、泳者はあおむけの姿勢で自レーンの壁に触れなければならない。

→ ① 背11   ② 背11   ③ 背11  
④ 背11   ⑤ 背11   ⑥ 背11



## ◆平泳ぎ(第7条)

1. スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライキックが1回許される。

→①平1 ②平1

二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部が水面上に出なければならない。

→③平2



## ◆平泳ぎ(第7条)

2. 競技開始から、競技を通して泳ぎのサイクルは、1回の腕のかきと1回の足の蹴りをこの順序で行う組み合わせでなければならない。

→①平4 ②平4

両腕の動作は、同時に、左右対称に行わなければならないならず、交互に動かしてはならない。

→③平6



## ◆平泳ぎ(第7条)

3. 肘は、折り返し前の最後の一かき、折り返しの動作中、ゴールの際の最後の一かきを除き、水中に入っていないなければならない。両手は、スタートおよび折り返しの後の一かきを除き、ヒップラインより後ろに戻してはならない。

→①平9



## ◆平泳ぎ(第7条)

4. 泳ぎの各サイクルの間に頭が水面上に出なければ  
ならない。両脚の動作は、同時に、左右対称で  
なければならず、交互に動かしてはならない。

→①平10



## ◆平泳ぎ(第7条)

5. 両足は、推進力を得る際は外側に向かわなければならない。

→①平13 ②平13

交互に動かすこと、下方へのバタフライの蹴りは、  
第7条1項を除いて許されない。

※第7条1項:スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライの蹴りが1回許される。

→③平14

④平15 ⑤平15 ⑥平15



## ◆平泳ぎ(第7条)

6. 折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。

→①平16

②平17



## ◆バタフライ(第8条)

1. 競技中、両腕は水中を同時に後方へ運び、  
水面の上を同時に前方へ運ばなければならない。

→①バ3    ②バ3



## ◆バタフライ(第8条)

3. 全ての足の上下動作は同時に行わなければならない。

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足の蹴りは許される。※

→①バ6 ②バ6



## ◆バタフライ(第8条)

4. 折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手が同時に、かつ離れた状態で行わなければならない。

→①バ7 ②バ8



## ◆バタフライ(第8条)

3. スタート後、折り返し後は、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。

→①バ9 ②バ9 ③バ9

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。

→④バ10 ⑤バ10 ⑥バ10  
⑦バ10



## ◆競技(第10条)

1. 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が、歩くことは許されない。
2. 審判長の承認が無ければ、身体上のいかなるテープも許されない。
3. リレー競技においては、前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者の足がスタート台もしくはプールデッキまたはプールの壁を離れた場合、そのチームは失格となる。



## ◆計時(第11条)

1. 全自動装置は、担当競技役員<sup>1</sup>の監督下にあり、計測された時間は順位ならびに各レーンの時間を決定するのに用いられ、計時員が計測した時間よりも優先される。故障や明らかに不具合が認められた場合、競技者が装置を作動させなかった場合は、計時員の計測した時間が正式時間となる。
2. 競技者が失格した場合は、その旨を公式に記録し失格理由を公表しなければならない。時間や順位を記録ならびに公表してはならない。



## ◆計時(第11条)

3. リレー競技に失格があった場合は、失格までの途中時間は公式に記録しなければならない。



## ◆記録(第13条)

1. 世界記録は、全自動装置を使用した競技会で樹立された記録を対象とする。
2. 世界記録・日本記録は、FINAが承認した水着を着用した競技者のみが対象となる。
3. 4×25Mのリレー競技を除き、混合を含め、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。リレーの第1泳者が違反なく泳ぎ終われば、続く泳者に失格があったとしても、第1泳者の記録は無効にならない。



## ◆抗議(第16条)

1. 競技に関する抗議は、事象発生後30分以内にそのチームの責任者(リーダー)が、文書で審判長に提出する。
2. 抗議は、その競技会を主催する本協会または主催団体から任命された大会総務によって検討され、裁定される。