

(財)日本水泳連盟 競泳競技規則 抜粋

第4条 出 発(SW4)

- 1 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飛込によって行う。(SW4.1)
 - (1) 審判長の長いホイッスルにより競技者はスタート台に上がる。(SW4.1)
 - (2) 出発合図員の「用意」の号令によって、競技者はスタート台前方に少なくとも一方の足の指を掛け、速やかにスタートの姿勢をとる。その際、両手の位置に関する制限はない。(SW4.2)
- 2 背泳ぎ・メドレーリレーのスタートは水中から行う。(SW4.2)
 - (1) 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は速やかにプールに入る。(SW4.2)
 - (2) 2回目の長いホイッスルによってむやみに遅らせることなくスタートの位置につく。(SW4.2)
 - (3) 出発の合図が発せられる前に、競技者は、スタート台に向き、両手をスターティンググリップにかけ、両足(足の指を含めた足首から先)は水面下に位置する。その場合、水底に立ったり、排水溝に足の指をかけてはならない。(SW6.1)
 - (4) 出発合図員の「用意」の号令によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。(SW4.2)
- 3 出発合図員は、全ての競技者が静止した状態になったら、スタートの合図をする。(SW4.1、SW4.2)
- 4 出発合図の前にスタートの動作を起こ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、フォルススタートした競技者は競技終了後失格となる。出発合図の前に明らかにフォルススタートしたとみなされる場合は、出発の合図をしないで、その競技者を失格とする。他の競技者については、再出発をする。(SW4.4)
- 5 競技者の過ちが、競技役員によってもたらされた場合は、審判長はこれを取り消し、再出発を行う。

第5条 競 技(SW10)

- 1 競技を全うするためには、競技者は、単独で定められた全距離を泳ぎきらなければならない。(SW10.1)
入選または人賞するためには、独泳のときでも定められている全距離を泳がなければならない。
- 2 競技者は、スタートしたコースと同じコースでゴールしなければならない。(SW10.2)
全自動装置が使用されている場合の折返しおよびゴールは、タッチ板の有効面にタッチし、十分な圧力を加え、作動させなければならない。
- 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。(SW10.3、SW10.4)
- 4 折返しの際に、競技者は各泳法の規則に従い、プールの壁に身体の一部を接触させなければならない。折返しは壁で行わなければならない。(SW10.3)
- 5 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。(SW10.5)
- 6 競技者が自分のコースを逸脱したり他の競技者の妨害をした場合は、失格となり、その違反が故意と認められたとき、審判長はその事実を競技会の主催団体および違反した競技者の所属する団体に報告する。(SW10.6)
- 7 いかなる競技者も、ドーピング規定で禁止されている薬物を使用したり、競技中にその速力・浮力または耐久力を助けるような器具(たとえば、水かきのある手袋、手ひれ、フィン等)・仕掛け等を使用したり着用してはならない。ただし、ゴーグルは着用してもよい。(SW10.7)

- 8 競技中は、正当なスタートによって水に入る競技者以外の者は、水に入ってはならない。競技中の全ての競技者が競技を終了する以前に、水に入った場合、たとえこれから競技を行う競技者であっても、その競技者はその競技会における以後の出場資格を失う。(SW10.8)
- 9 競技者は、競技終了後他の競技者の妨げにならないよう、速やかにプールから出なければならない。この規定に違反した競技者(またはチーム)は失格となる。(SW10.13)
- 10 競技者が他の競技者の違反その他の行為によって、入選・入賞の機会を失った場合、審判長はその競技者を予選のときは次以降の組に出場させ、準決勝、決勝・B 決勝もしくは予選最終組のときは再レースを命じることができる。(SW10.14)
- 11 プールサイドで、競技中の競技者にコーチをしてはならない。また、競技者はペースメーカーおよび類似する装置等を使用してはならない。(SW10.15)

第6条 自由形(SW5)

- 1 自由形はどのような泳形(スタイル)で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メドレー競技においては、自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法(スタイル)でなければならない。(SW5.1)
- 2 各折返しおよびゴールタッチでは、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。(SW5.2)
- 3 スタートおよび折返しの後、身体が完全に水没していてもよい距離 15m を除き、競技中は泳者の身体の一部が水面上に出ているなければならない。壁から 15m 地点までに頭は水面上に出ているなければならない。(SW5.3)

第7条 背泳ぎ(SW6)

- 1 折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。(SW6.2)
- 2 競技中は、泳者の身体の一部が常に水面上に出ているなければならない。折返しの間、ゴールの時およびスタート・折返し後の壁から 15m 以内の距離では、身体が完全に水没していてもよいが、壁から 15m の地点までに、頭は水面上に出なければならない。(SW6.3)
- 3 折返しを行っている間に、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。(SW6.4)
- 4 折返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直に倒れ、その後は連続した一本の腕のかき、あるいは連続した同時の両腕のかきを、折返しの初期の動作に使用できる。一度でも体が仰向けの状態でなくなったら、いかなる足のけりや腕のかきについても連続した折返し動作の一部でなければならない。足が壁から離れれば、仰向けの姿勢に戻らなければならない。(SW6.4)
- 5 ゴールタッチの時、泳者は仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。その際、身体は水没してもよい。(SW6.5)

第8条 平泳ぎ(SW7)

- 1 スタートと折返しの後の最初のかきの始まりから、身体はうつぶせでなければならない。いかなる時でも仰向けにはならない。(SW7.1)
- 2 両腕の動作は、同時に、左右対称に行わなければならない。(SW7.2)

- 3 両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へ揃えて伸ばし、水面又は水面下をかかぬばならない。肘は、折返し前の最後の一かき、折返しの動作中、およびゴールにおける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、スタートおよび折返しの後のかきを除き、ヒップラインより後ろに戻してはならない。(SW7.3)
- 4 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。(SW7.4)
- 5 両足のけりは、後方の外側に向かわなければならない。あおり足、バタ足および下方へのドルフィンキックはいかなる場合も許されない。足が水面より出ることは、下方へのドルフィンキックでない限り違反とはならない。(SW7.5)
- 6 折返しおよびゴールタッチは、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。(SW7.6)
- 7 競技中は、一かきと一けりの一連の動作中に頭の一部は水面上に出なければならない。頭の一部が水面上に出るということは、頭の一部が完全に水面より上に位置し、かつ空気に触れることをいう。頭頂部が波をかぶっている状態は認められない。(SW7.7)
- 8 スタートおよび折返し後は、完全に身体が水没した状態で一かきと一けりを行うことができる。この場合、腕と脚の動作が不完全であっても、それは一かき、一けりとみなされる。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、頭の一部は水面上に出なければならない。(SW7.7)

第9条 バタフライ(SW8)

- 1 スタートおよび折返し後、最初の腕のかき始めから身体はうつ伏せでなければならない。(SW8.1)
- 2 スタートおよび折返し後のサイドキックは認めるが、いかなる時も仰向けになってはならない。(SW8.1)
- 3 競技中、両腕は水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方へかかななければならない。(SW8.2)
- 4 全て両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。平泳ぎの足のけりは許されない。(SW8.3)
- 5 折返しおよびゴールのタッチは、水面の上もしくは下で、両手同時に行わなければならない。(SW8.4)
- 6 競技者はスタートおよび折返し後、水面に浮き上がるため、水面下で回数に制限なく脚でけることおよび水中でのかきは許されるが、かいた手は、必ず水面上に抜かななければならない。(SW8.5)
- 7 スタートおよび折返しの後、身体は完全に水没していてもよいが壁から15mの地点までに頭は水面上に出なければならない。また、次の折返しあるいはゴールまで身体の一部が水面上に出なければならない。(SW8.5)

第10条 個人メドレー(SW9)

- 1 個人メドレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って泳がなければならない。(SW9.1、SW9.3)
 - (1)バタフライ 背泳ぎ(3)平泳ぎ 自由形ただし、自由形は、(1)(2)(3)の泳法(スタイル)で泳いだときは違反となる。

第 11 条リレー競技(SW9)

- 1 リレー競技のチームは、4 人の競技者で構成する。(SWIO.9)
- 2 リレーは、定められた距離を継泳する。泳法(スタイル)はいかなるものであっても差し支えない。
- 3 メドレーリレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って継泳しなければならない。
(1)背泳ぎ (2)平泳ぎ (3)バタフライ (4)自由形
ただし、自由形は、(2)(3)の泳法(スタイル)で泳いだときは違反となる。(SW9.2)
- 4 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を離れた場合は、そのチームは失格となる。ただし、違反した競技者が元のスタート地点まで戻ってやり直しをすれば失格にはならない。その際はスタート台の上に戻らなくてもよい。
(SWIO.9、SWIO.10)
- 5 リレー競技においては、正当な順序に従ってスタートする競技者以外の者は、全てのチームの全ての競技者が競技を終了し、審判長が終了を認める以前に水に入ってはならない。違反した場合は、そのリレーチームは失格となる。(SWIO.11)
- 6 リレーチームのメンバーは、競技に先立ち登録されなければならない。登録されている範囲においてリレーチームの構成は、予選と決勝で変更しても差し支えない。登録されたメンバーは、当該競技には一度しか参加できない。(SWIO.12)
- 7 リレーチームのオーダーは、競技に先立ち届出なければならない。競技者はその順番に泳がなければならない。交代は、緊急の傷病が発生してそれが文書で証明された場合のみ認められる。
(SWIO.12)

第 13 条 記 録(SW11)

- 1 公認される記録(長水路・短水路)は、公式競技会および公認競技会の記録であって、以下の規定に該当するものでなければならない。
- 2 公認される記録は、男女共、次の種目・距離に限られる。
 - (1)長水路

自由形	50m	100m	200m	400m	800m	1500m
背泳ぎ	50m	100m	200m			
平泳ぎ	50m	100m	200m			
バタフライ	50m	100m	200m			
個人メドレー			200m	400m		
リレー			200m	400m	800m	
メドレーリレー	200m	200m				
 - (2)短水路

自由形	50m	100m	200m	400m	800m	1500m
背泳ぎ	50m	100m	200m			
平泳ぎ	50m	100m	200m			
バタフライ	50m	100m	200m			
個人メドレー		100m	200m	400m		
リレー			200m	400m	800m	
メドレーリレー			200m	400m		
- 3 記録は、審判長により、正式に発表されたものでなければならない。

- 4 リレー競技の第一泳者による途中時間、および 1500m 自由形における 800m の途中時間は正式時間とし、その記録は公認される。なお、競技者が正式時間の適用を受けるためには、その競技で定められている距離を完泳しなければならない。(SW12.8、SW12.9)
- 5 リレーにおける第一泳者の正式時間は、第一泳者以外の者によるチームの失格にかかわらず認められる。(SW12.8)
- 6 競技者が競技会で失格となった場合は、その旨を公式記録に記録しなければならないが、時間および着順を記録してはならない。(SW12.4)
- 7 主催団体は、規定の書式に基づいて、競技会終了後 10 日以内に本連盟に報告しなければならない。国外における記録については、その競技会の統轄団体が証明する報告書をもってこれに代えることができる。

第 15 条 そ の 他

- 2 全ての競技会において競技者は水泳着を着用しなくてはならない。水泳着は、見苦しいもの、不謹慎なものの着用を禁ずる。審判長は競技者の水泳着が透けているもの等、規定に当てはまらないときは、その競技者の出場をやめさせる。
- 3 全ての競技者、監督、コーチおよび役員は、競技会の競技場内で大きさ 16cm² 以内の商標・商標名をつけた水着および衣服、持ち物を、着用したり携行することができる。また、メーカーの商標・商標名の他に、本連盟に承認された 16cm² 以内のスポンサーロゴマークを 1 個付けることができる。商標は前項の大きさ以内であれば重複してもよいが、商標名は 1 ヶ所しか使用できない。
 - (1)公式競技会および公認競技会のシンボルマークや、本連盟が認めたものは、この規則から除外する。
 - (2)この項に違反した者は、本連盟の審査によって登録競技者の資格を失う。
- 4 競技会において使用する施設、設備、機器類は、本連盟によって公認されたものでなければならない。また、公認されたもののうち、最高の機能を有するものを使用するよう努めなければならない。