

ライフセービング競技規則

LIFESAVING COMPETITION RULES

〈2019年版〉

(2019.05.01版)

ILS 競技規則 2018

(The ILS Competition Rulebook 2015-2019 Edition Revised 2017 - (April 2018 Update))

準拠

日本ライフセービング協会

JAPAN LIFESAVING ASSOCIATION
(JLA)

**第一に、人を救うライフセーバーであり
第二に、競技者であること**

People who are lifesavers first, competitors second.
(ILS LWC2018 Handbook より)

ライフセービング競技規則 目次

第1章 総論

1.1	ライフセービングとスポーツ	2
1.2	ライフセービング競技会	2

第2章 共通競技総則

2.1	ILS 認定競技会及び JLA 認定競技会	6
2.2	競技会の組織と管理	7
2.3	競技会の安全	10
2.4	テクニカルオフィシャル	12
2.5	記録	18
2.6	競技会の公式な開始と終了	22
2.7	自然現象による不利益について	22
2.8	録画装置	22
2.9	通信機器	22
2.10	服装等	22
2.11	年齢区分	27
2.12	【参考】ナショナルチームの参加資格	28
2.13	個人及びクラブの参加資格	29
2.14	国内／地域内クラブ間移籍及び国際クラブ間移籍	30
2.15	ドーピング・コントロール	31
2.16	行動規範	32
2.17	不正行為	35
2.18	失格及び DNF	38
2.19	抗議と上訴	39
	抗議申立書	42
	上訴申立書	43

第3章 プール競技規則

3.1	プール競技の一般規則	46
3.2	スタート	48
3.3	マネキン	50
3.4	組み合わせ配置	53
3.5	計時と順位の決定	55
3.6	テクニカルオフィシャル	56

3.7	障害物スイム—200 m 及び 100 m	57
3.8	マネキンキャリー—50 m	59
3.9	レスキューメドレー—100 m	61
3.10	マネキンキャリー・ウィズフィン—100 m	63
3.11	マネキントウ・ウィズフィン—100 m	65
3.12	スーパーライフセーバー—200 m	68
3.13	ラインスロー—12.5 m	72
3.14	マネキンリレー—4×25 m	76
3.15	障害物リレー—4×50 m	79
3.16	メドレーリレー—4×50 m	81
3.17	プールライフセーバーリレー—4×50 m	84
	プール競技失格コード表	88

第4章 オーシャン競技規則

4.1	オーシャン競技の一般規則	94
4.2	スタート	96
4.3	フィニッシュ	100
4.4	組み合わせ配置	102
4.5	サーフレース	105
4.6	サーフチームレース	107
4.7	レスキューチューブレスキュー	109
4.8	レスキューチューブレース	112
4.9	ランスイムラン	114
4.10	ビーチフラッグス	116
4.11	ビーチスプリント	120
4.12	ビーチラン—2 km, 1 km	123
4.13	2×1 km ビーチランリレー	126
4.14	ビーチリレー	129
4.15	サーフスキーレース	132
4.16	サーフスキーリレー	135
4.17	ボードレース	138
4.18	ボードリレー	140
4.19	ボーダレスキュー	143
4.20	オーシャンマン／オーシャンウーマン（及び勝ち残り方式）	146
4.21	オーシャンマン／オーシャンウーマンリレー	152
4.22	オーシャンライフセーバーリレー	156

オーシャン競技失格コード表	157
第5章 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) 規則	
5.1 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) 総則	160
5.2 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) 種目	161
シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技失格コード表	167
サンプル採点シート	168
第6章 サーフボート競技 (本競技規則では扱わない)	
第7章 IRB 競技規則	
7.1 免責事項	176
7.2 一般条件	177
7.3 競技進行	184
7.4 競技種目1：IRB レスキュー	192
7.5 競技種目2：IRB マスレスキュー	192
7.6 競技種目3：IRB チームレスキュー	193
7.7 競技種目4：IRB レスキューチューブ	194
7.8 失格	196
IRB 競技失格コード表	197
第8条 器材の規格	
8.1 プール施設規格	202
8.2 器材の規格	202
8.3 バトン（ビーチフラッグ）	203
8.4 ボード	203
8.5 ボート	203
8.6 ブイ	204
8.7 マネキン	204
8.8 障害物	205
8.9 レスキューチューブ	205
8.10 サーフスキー	205
8.11 スイムフィン	206
8.12 スローライン	206

8.13	水着	206
8.14	PFD (Personal Flotation Devices)	208
8.15	ヘルメット	208
8.16	ウェットスーツ	208

付録 短水路プール競技（パイロット版）

A.1	短水路プール競技種目の一般規則	211
A.2	障害物スイム Obstacle Swim (200 m, 100 m, 50 m, 25 m 短水路)…	214
A.3	マネキンキャリー Manikin Carry (50 m, 25 m 短水路)	215
A.4	レスキューメドレー Rescue Medley (100 m, 50 m 短水路)	216
A.5	マネキンキャリー・ウィズフィン Manikin Carry with Fins (100 m, 50 m, 25 m 短水路)	217
A.6	マネキントウ・ウィズフィン Manikin Tow with Fins (100 m, 50 m 短水路)	218
A.7	スーパーライフセーバー Super Lifesaver (200 m, 100 m 短水路)…	219
A.8	マネキンリレー Manikin Relay (4 × 25 m, 12.5 m 短水路)	221
A.9	障害物リレー Obstacle Relay (4 × 50 m, 4 × 25 m 短水路)	224
A.10	メドレーリレー Medley Relay (4 × 25 m 短水路)	225
A.11	レスキューチューブトウ Rescue Tube Tow (50 m 短水路)	227

この競技規則（第1章～第8章）について

- ・このJLA 競技規則 2019 年版は ILS 競技規則 (The ILS Competition Rulebook 2015-2019 Edition Revised 2017 - (April 2018 Update)) の内容を反映させています。
- ・ILS に特化した記述、又は JLA 競技規則 2019 年版で扱っていないサーフボード競技に関する記述については【参考】と記しています。