

## 第3章 プール競技規則

### 3. プール競技規則

この章では、以下のプール競技について述べる：

障害物スイム（200 m 及び 100 m），  
マネキンキャリー（50 m），  
レスキューメドレー（100 m），  
マネキンキャリー・ウイズフィン（100 m），  
マネキントウ・ウイズフィン（100 m），  
スーパーライフセーバー（200 m），  
ラインスロー（12.5 m），  
マネキンリレー（4×25 m），  
障害物リレー（4×50 m），  
メドレーリレー（4×50 m），  
プールライフセーバーリレー（4×50 m）。

以下、3.1～3.6 を「プール競技総則」とする。

#### 3.1 プール競技の一般規則

チームマネージャー及び競技者は、競技スケジュール、競技規則及び競技の方法に精通している責任を有する。

- a) 競技者は招集場所への集合が遅れた場合、種目を開始することができない（DQ3）。
- b) 競技者又はチームが競技の開始時に不在だった場合、失格となる（DQ4）。
- c) 競技者とオフィシャルのみが指定された競技エリアのプールデッキに入ることが許される。競技者は競技していないとき、競技役員は職務についていないとき、指定された競技エリアを離れなければならない。
- d) 競技規則で特別に定められていない限り、人工的な推進手段は競技で使用することはできない（水かき、腕バンドなど）。
- e) プール種目において、粘着性、接着性のある物質（液体状、個体状、または噴霧するもの）を、競技者の手や足へ使用すること、または掴みやすいようにマネ

キン又はレスキューチューブの表面への使用すること、またはプールの底を蹴りやすくするために使用すること、は認められない（DQ7）。

予防的、医療的、治療的又は運動学的な目的に用いられるボディテープは、それが競争的優位性を与えない限り、チーフレフリーの判断で認可される。

- f) 競技者は、特に許可された競技種目（例えば、障害物スイム、マネキンリレーなど）を除いて、プールの底を補助に利用してはならない（DQ8）。
- g) 競技者は、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いてはならない（プールの底は含まれない）（DQ17、24）。
- h) 競技中に他の競技者を妨害した競技者は失格となる（DQ2）。
- i) 全ての競技において、競技者は競技終了後、退水の合図があるまで指定されたレーン内の水中にいなければならぬ（DQ9）。また、競技者がプールから退水する際は、指定されたプールサイドから退水しなければならぬ（タッチ板の上から退水してはならない）。ただし、リレーの場合、第1、第2、第3競技者は、それぞれの区間が終了したら、他の競技者を妨害することなく、直ちに指定されたレーンから退水しなければならぬ。退水後は、再度プールに入ってはならない（マネキンリレーを除く）。
- j) 競技者は全ての種目においてクラブ（又は国の代表チーム）のプール競技用キャップを着用せねばならぬ。（デザインがプール競技用と同じであれば）オーシャン競技のキャップ、又はゴム製、シリコン製キャップを着用しても良い。
- k) ジャッジによるか又は全自动装置によるかを問わず、着順判定は抗議又は上訴の対象とならない。
- l) イベントディレクター、スターター、又はチーフレフリー（又はチーフレフリーが指定した者）によるスタートに関する決定は抗議または上訴の対象とならない。
- m) 出場確認及び招集
  - ・ プール競技において出場確認を行うかどうかは、チーフレフリーの判断による。出場確認を行う場合、競技者または代理人は、指定された場所で出場確認の手続きを行わなければならない。指定された時刻までに出場確認を行わなかった場合は、原則として失格となる。
  - ・ 競技者は指定された時刻までに招集場所に集合し、マーシャルの指示により整列する。

- ・競技会当日のコンディション等により、チーフレフリーの判断でタイムテーブルが変更されることがある。その場合は競技者に周知しなければならない。

n) レスキューチューブの扱い方

- ・レスキューチューブは、肩掛け部分の紐の輪を一方の肩から交差させるか、または一方の肩の上に掛けて着用しなければならない。
- ・レスキューチューブは、マネキンに巻きつけるまではクリップをオーリングにかけてはならない。
- ・レスキューチューブは、マネキンの両腕の下でクリップをオーリングにかけて正しくつけなければならない。
- ・レスキューチューブを用いて溺者役またはマネキンを引っ張る場合、紐を十分に伸ばした状態で、救助者の後ろで引っ張らなければならない(ただし、マネキンを引っ張る場合は、種目別競技規則に従う)。
- ・レスキューチューブを正しく着用していれば、肩掛け部分の紐の輪が競技者の腕や肘に落ちても失格にはならない。

【JLA 主催／認定競技会では、以下の 2 項目を追加する】

- o) 競技者は、指定されたレーンで競技を行わなければならない。
- p) 終了の合図はチーフレフリーもしくはそれに準ずる者が出す。

### 3.2 スタート

- a) スタートは、1回制（1スタートルール）とする。
- b) スタートは、競技種目規定に準じ飛込スタート、または水中スタートのどちらかの方法で行われる（ラインスローを除く）。

#### 3.2.1 飛込スタート

- a) 長いホイッスルにより競技者はスタート台に上がる。
- b) スターターの「用意 (Take your marks)」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。
- c) スターターは、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。

### 3.2.2 水中スタート

マネキンリレー及びラインスローでは、以下のような水中スタートで競技を開始する：

- a) 1回目の長いホイッスルによって、マネキンリレーの第1競技者及びラインスローの溺者役はプールに入る。
- b) 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。
- c) マネキンリレーの第1競技者は一方の手にマネキンを水面に保持し、もう一方の手でプールの端壁またはスタートティンググリップを掴み水中からスタートする。
- d) ラインスローの溺者役は、割り当てられたレーン内で固定されたクロスバーの救助者側で立ち泳ぎをする。溺者役はスローラインとクロスバーの両方を片手または両手で掴む。
- e) スターターは、全ての競技者がスタート位置についたら、「用意 (Take your marks)」の号令を出す。
- f) 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。

### 3.2.3 失格

- a) スタートの合図をする前にスタートした（すなわち、スタート動作を開始した）競技者は全て失格となる (DQ10)。
- b) 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、競技は続行し不正スタートした競技者は、競技終了後失格となる (DQ10)。
- c) スタートの合図の前に明らかに不正スタートをしたとみなされる場合は、スタートの合図をしないで、その競技者を失格とする (DQ10)。他の競技者については再スタートをする。
- d) 競技者を呼び戻す合図は、スタートの合図と同じ合図を繰り返すと共にフライングロープを落とし競技者を呼び戻す。チーフレフリーまたはチーフレフリーが指名した者が、スタートが不正であったと判断した場合、チーフレフリーまたはチーフレフリーが指名した者はホイッスルを吹き、続いてスターターの合図を繰り返す。

マネキンキャリー・ウイズフィン（100 m）の場合、呼び戻す合図は可能ならば水中音とする。もし呼び戻す合図として別の信号が用いられる場合、競技者は予め伝えておく。

- e) オフィシャルの間違いにより競技者が違反した場合、その違反は取り消される。

### 3.2.4 注意

- a) イベントディレクター、チーフレフリー及びスターターの任務は、公正なスタートを保障することである。イベントディレクター、スターター又はチーフレフリーが、スタートが公正でないと判断した場合（技術的・器材的な問題を含む）、競技者は呼び戻され再スタートが行われる。
- b) 競技者は、スタートの合図の前に、前方へのスタート動作を起こした場合に失格となる。競技者が動いたことが全て失格となるわけではない。スタートの合図を予想して明らかに前方へのスタート動作を起こした競技者が失格となる（DQ10）。
- 1人あるいはそれ以上の競技者がスタート動作を起こしたか否かの判断は、イベントディレクター、スターター及びチーフレフリーの裁量による。一般に、ある競技者のスタート動作が他の競技者の不正スタートにつられて生じたと判断された場合は、不正スタートによる失格とはしない。
- c) イベントディレクター、スターター、もしくはチーフレフリー（またはチーフレフリーが指名した者）によるスタートに関する判断は、抗議または上訴の対象にはならない。

## 3.3 マネキン

### 3.3.1 マネキンの浮上

競技者がマネキンを水面に引き上げる場合、競技者はプールの底を蹴ったり押したりしてもよい。「水面」とは静水状態のプールの水平面を意味する。

- a) 競技者は、少なくとも一方の手でマネキンを掴んで水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面に浮上する事を意味する。
- b) 競技者は、マネキンの頭頂部が5 m ライン（マネキンキャリー、レスキューメドレー、スーパーライフセーバー）または10 m ライン（マネキンキャリー・ウ

イズフィン) を越える時点で、マネキンを正しい状態で運ばなくてはならない(キャリー)。

- c) 競技者は、マネキンの頭頂部が 5 m ライン(マネキンキャリー、レスキューメドレー、スーパーライフセーバー) または 10 m ライン(マネキンキャリー・ウイズフィン) を越えた後、再び潜ってはならない。

### 3.3.2 マネキンを運ぶ(キャリー)

- a) マネキンを運ぶ(キャリー) 際、マネキン(溺者及び傷病者)は、呼吸停止と想定する。
- b) 少なくとも一方の手が常にマネキンに触れてはいけなければならない。
- c) 競技者はマネキンを押したり、マネキンの喉、口、鼻及び目に手をかけたり、マネキンを水面下で運んではならない。「押す」とはマネキンの頭頂部が競技者の頭頂部の前方で運ばれることをいう。
- d) マネキンの顔を上に向けた状態で、水面を運ばなければならない。
- e) マネキンを運ぶ(キャリー) 際、マネキンの顔は斜めになってしまってもよいが、水面に対して 90 度を超えて傾いたり、プールの底に向いたりしてはいけない。
- f) 競技者及びマネキンが「水面下」にある場合は失格となる。競技者またはマネキンがストローク毎に水面から出ていれば、マネキンは水面に出てはいる必要はない。競技者が通常のストロークまたはキックサイクルの一部として水面下に沈んだとしても、レース全体で腕や頭といった競技者の身体のどこか一部が水面から出ていれば失格とはならない。
- g) 競技者の身体がマネキンを覆ったり、競技者の身体の下でマネキンを運んで(キャリー)はならない。
- h) 「マネキンを運ぶ(キャリー)」の規則は、マネキンの頭頂部が 5 m ライン(マネキンキャリー、レスキューメドレー、スーパーライフセーバー) または 10 m ライン(マネキンキャリー・ウイズフィン) を越えた時点から適用される。
- i) マネキンリレーの場合、(第 1 競技者の) 5 m のスタートゾーン、及びチェンジオーバーゾーン内では、「マネキンを運ぶ(キャリー)」の規則は適用されない。スタートゾーン及びチェンジオーバーゾーン内とは、マネキンの頭頂部がゾーンに入ってからゾーンを越える前までとする。

### 3.3.3 レスキュー・チューブを用いてマネキンを引っ張る（トウ）

- a) レスキュー・チューブを用いてマネキンを引っ張る（トウ）際、マネキン（溺者及び傷病者）は、呼吸していると想定する。
- b) 競技者は、マネキンの頭頂部が 5 m ラインを越える前にマネキンの本体及び両腕の下にレスキュー・チューブを正しく装着し、クリップをオーリングにかけなければならない。
- c) 競技者はマネキンの顔を上に向けた状態にして水面を引っ張らなければならぬ。
- d) マネキンの頭頂部が 5 m ラインを越えた後、マネキンの顔は斜めになってしまってもよいが、水面に対して 90 度を超えて傾いたり、プールの底に向いたりしてはいけない。
- e) マネキンがレスキュー・チューブの中で回転し、マネキンの頭部が下を向いてしまったり水面下に潜ってはならない。
- f) 競技者は、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを越える前に、できるだけ速やかにレスキュー・チューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない  
(競技者は、遅延行為なしにできるだけ速やかに、レスキュー・チューブの紐を十分に伸ばさなければならない)。
- g) レスキュー・チューブをマネキンに正しくつけた後、レスキュー・チューブとマネキンが離れた場合は失格となる。ただし、レスキュー・チューブがずれてマネキンの一方の腕の下のみに巻かれている状態になっても以下のことが満たされていれば失格にはならない。
  - (ア) 競技者がマネキンにレスキュー・チューブを装着した際に、マネキンにレスキュー・チューブが正しく装着されていた場合。
  - (イ) マネキンが顔を上にして引っ張られていた場合。
- h) 競技者は、マネキンを引っ張る（トウ）際、背泳ぎ、横泳ぎまたは平泳ぎをしてよく、またどんなキックまたはストロークをしてもよい。

### 3.3.4 マネキン・ハンドラー

- a) マネキントウ・ウイズフィン、スーパーライフセーバーの両種目では、マネキン・ハンドラーは、同一クラブの競技者の中から選出されなければならない。た

だし招集時までにチーフレフリーが認めた場合、同一クラブ以外の競技者からマネキン・ハンドラーを選出することができる。

- b) スタート前及び競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンを指定されたレーン内において、垂直に、顔をプールの壁に向け、自然に浮く状態で保持する。
- c) マネキン・ハンドラーは、自クラブ／チームのキャップを着用しなければならない。
- d) マネキン・ハンドラーは、競技中故意にプールに入ってはならない。

### 3.4 組み合わせ配置

- a) プール競技において組み合わせ配置（シード）を行う。
- b) プール競技では、競技者は個人種目及びチーム種目のタイムを提出することが求められる。
- c) タイムが提出されてない競技者は、一番遅いタイムだとみなされる。
- d) 同タイムであった競技者らの順番は抽選で決定される。また、タイムを提出していない競技者ら（一番遅いタイムとして同タイムとみなされる）の順番も抽選で決定される。

#### 3.4.1 予選における組み合わせ配置

(エントリー数に応じて) 競技で予選と決勝が行われる場合、競技者は以下の方法により提出されたタイムに応じて組み合わせ配置される。

- a) 1ヒートしかない場合、そのヒートは決勝として組み合わせ配置される。
- b) 2ヒートある予選の場合、最も早い競技者を第2ヒートに配置し、2番目に早い競技者を第1ヒートに配置する。3番目に早い競技者を第2ヒートに、4番目に早い競技者を第1ヒートに、というように配置する。
- c) 3ヒートある予選の場合、最も早い競技者を第3ヒートに配置し、次に早い競技者を第2ヒートに配置し、その次に早い競技者を第1ヒートに配置する。4番目に早い競技者を第3ヒートに、5番目に早い競技者を第2ヒートに、6番目に早い競技者を第1ヒートに、7番目に早い競技者を第3ヒートに、というように配置する。
- d) 4ヒート以上ある予選の場合、最後の3ヒートは上記 c) に従って組み合わせ

配置する。最後の3ヒートの1つ前のヒート（最後から4ヒート目）は、2番目に早い競技者群で構成される。最後の4ヒートの1つ前のヒート（最後から5ヒート目）は、3番目に早い競技者群で構成される。以後同様。レーンは、下記の「3.4.3 レーンの割り当て」に記載の方法に従って、提出されたタイムの降順で割り当てられる。

- e) 例外：1つの競技で複数のヒートがある場合、各ヒートには最低3人の競技者を配置する。

#### 3.4.2 タイム決勝の組み合わせ調整

競技がタイム決勝で行われる場合、競技者は提出されたタイムに応じて以下の方法により組み合わせ配置される。

- 1ヒートしかない場合、そのヒートは決勝として組み合わせ配置する。
- 2ヒート以上の場合、最も早い競技者群が最終ヒートに配置され、次節の詳細のとおりレーン割り当てされる。次に早い競技者群が最後から2番目のヒートに配置され、全ての競技者が提出タイムに応じてヒートに配置されレーン割り当てされるまで、同様に続く。

#### 3.4.3 レーンの割り当て

8レーンあるプールの第4レーンに最も早い競技者またはチームを配置する（レーンは、スタート側から見てプールの右側を第1レーンとする）。次に早いタイムの競技者またはチームをその1つ左のレーンに配置し、以下、右、左と交互に配置する。同タイムの競技者は抽選により、前述の方法に従ってレーンを割り当てられる。

#### 3.4.4 決勝における組み合わせ配置

プール競技のスタート位置は以下のように組み合わせ配置される：

- 予選のタイムに基づき、上位8位までの競技者はA決勝、9位から16位までの競技者はB決勝に割り当てされる。
- 予選の同じヒートまたは異なるヒートにおいて、8位または16位を決める競技者のタイムが1/100秒精度で同じだった場合、どの競技者がA、Bどちらの決勝に進むかを決定するためスイムオフを行う。そのスイムオフは関与する競技者

の予選ヒート終了後1時間以内には行われない（ただし、関与する競技者がより短い時間で行うことにして同意した場合を除く）。再度同タイムであれば、もう一回スイムオフが行われる。

- c) A又はB決勝において棄権した又はスタートしなかった(DNS)競技者又はチームは、チーム得点の点数を獲得しない（すなわち、「不参加」の加点は零点である）。
- d) 競技者が1人以上又はチームが1チーム以上A決勝を棄権した場合、B決勝から競技者（又はチーム）が繰り上げられ、代替として最大4人（又は4チーム）までの競技者が予選ヒートから繰り上げられる。B決勝は再シード（再度、組み合わせ配置）されない。代替競技者が足りなくても、招集できた競技者によりB決勝を行う。決勝は再シード（再度、組み合わせ配置）されない。

注意：プール競技において、代替競技者は予選ヒートのタイムに基づき決定される。オーシャン競技においては、棄権した競技者と同じ予選（選考レース）から代替競技者が繰り上がる。

### 3.5 計時と順位の決定

競技の順位及び記録を決定するために、計時は全自動装置またはデジタルストップウォッチのいずれかによって行われる。全自動装置とは、(財)日本水泳連盟の「自動審判装置等公認規則」に基づく装置をいう。

#### 3.5.1 全自動装置による計時

- a) 全自動装置の操作は、主催団体より任命されたオフィシャルの監督の下に行わなければならない。
- b) 全自動装置を使用する場合であっても、装置の故障や突発的な事故に備えて少なくとも各レーン2人のストップウォッチによるタイムキーパーを予備配置しなければならない。全自動装置が作動しなかった場合は、タイムキーパーが計測したタイムが採用される。
- c) 全自動装置の着順とタイムの判定は、1/100秒まで着順を決定する。1/1000秒の位まで計測可能な場合であっても、1/1000秒の位は切り捨てる。1/100秒までが同記録の場合は同着・同順位とする。公式結果や電光掲示板の表示は1/100

秒まででなくてはならない。

- d) 全自動装置によって判定された着順とタイムは、ストップウォッチによる手動計時の判定より優先される。

### 3.5.2 手動による計時

- a) ストップウォッチによる手動計時の場合、各レーン3人のタイムキーパーによって計測したタイムが採用される。さらに別途2人のタイムキーパーがあり、そのいずれかが、各レーンのタイムキーパーの計時がスタートまたはストップできなかった、もしくは何らかの理由でタイムを計測できなかった場合、その代わりとなるよう指示される。
- b) タイムはスタート合図が鳴った時に計測開始し、競技者の身体のいずれかの部分がフィニッシュ壁に触れたとき（タイムキーパーに明瞭に目視できたとき）に停止する。
- c) 3台のストップウォッチのうち2台が同じで、他の1台が異なるタイムを計測した場合、2台の合致したタイムを公式タイムとする。3台のストップウォッチがそれぞれ異なるタイムを計測した場合、中間のタイムを計測したストップウォッチのタイムを公式タイムとする。3台のストップウォッチのうち、2台だけがタイムを計測した場合、その2台の平均時間を公式タイムとする。
- d) タイムキーパーの記録したタイムによる順位が、フィニッシュジャッジの判定と一致しない場合は、フィニッシュジャッジの決定した順位を優先する。当該競技者のタイムは、みな同じとする。例えば、2人の競技者が関係する場合、2人のタイムは2人のタイムの合計÷2となる。

## 3.6 テクニカルオフィシャル

テクニカルオフィシャルは、種目が公正に、かつ、ILS/JLA規則及び手順の範囲内において運営されるように保障する。テクニカルオフィシャルはまた、競技者の動きが種目別競技規則を順守しているか否かを評価する。

テクニカルオフィシャルは、自分が判定するレーンが明瞭に見えるように配置されなければならない。

### 3.7 障害物スイム—200 m 及び 100 m (Obstacle Swim - 200 m and 100 m)

#### (1) 競技人数

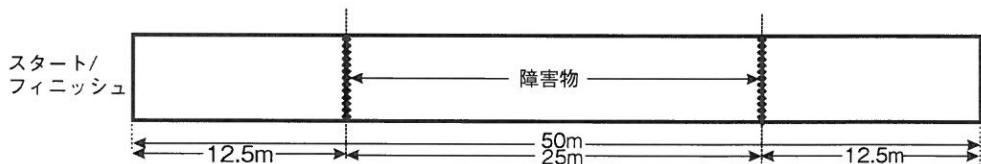
1人

#### (2) 使用器材

障害物（主催者が準備する）

#### (3) コース

障害物は、全レーンにまたがってまっすぐな線を描くようにレーンロープと垂直に固定する。最初の障害物は、スタートの壁から 12.5 m のところに設置し、2 番目の障害物は逆のサイドから 12.5 m のところに設置する。2 つの障害物の距離は 25 m とする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者はスタートの後、水中の障害物を 8 回（4 回）潜りながら 200 m (100 m) 泳ぐ。
- ③フィニッシュははっきりと見えるように、フィニッシュの壁にタッチする。
- ④競技者は飛込後、各障害物の前と下を潜った後、及び折返した後水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面に浮上することを意味する。
- ⑤競技者は各障害物の下から水面に浮上する際、プールの底を蹴っても押してもよい。
- ⑥障害物にぶつかっても失格にはならない。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①飛込んだ後または折返した後、障害物の下を潜る前に浮上しなかった場合（DQ12）。
- ②障害物の上を通過し、ただちに障害物の上または下を戻り、その後下を潜り直さなかった場合（DQ11）。
- ③それぞれの障害物を潜った後に浮上しなかった場合（DQ13）。
- ④折返しの際、壁にタッチをしなかった場合（DQ14）。
- ⑤競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。

### 3.8 マネキンキャリー—50 m (Manikin Carry - 50 m)

#### (1) 競技人数

1人

#### (2) 使用器材

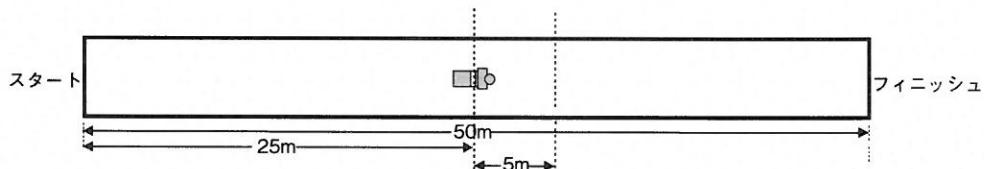
マネキン（水を一杯に入れたマネキン、主催者が準備する）

#### (3) コース

マネキンの位置

マネキンは1.8 mから3 mの深さに置く。3 mより深い場合、マネキンを台（またはその他の補助）の上に置き、規定の深さになるようする。

マネキンは背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。マネキンの胸部中央の横ラインが25 mライン（ピックアップライン）にくるようにする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者はスタートの後、25 m泳ぎ、水中に潜ってマネキンを引き上げる。  
ただし、マネキンを確保する前に水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面に浮上する事を意味する。
- ③マネキンを引き上げる際には、マネキンの位置から5 m以内の水面に浮上しなければならない。
- ④マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。
- ⑤フィニッシュは競技者がマネキンを保持しながら、はっきりと見えるように

フィニッシュの壁にタッチする。

### (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを確保する前に水面に浮上しなかった場合（DQ16）。
- ②マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ③マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ④マネキンの頭頂部が5mラインを越えた時点で、マネキンを正しい状態で確保していなかった場合（DQ18）。
- ⑤マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない（DQ17）。
- ⑥フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前に、マネキンを放した場合（DQ21）。
- ⑦競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。

### 3.9 レスキュー・メドレー—100 m (Rescue Medley - 100 m)

#### (1) 競技人数

1人

#### (2) 使用器材

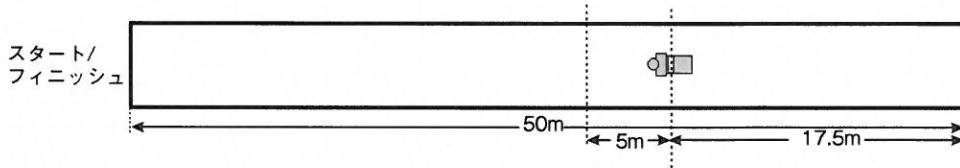
マネキン（水を一杯入れたマネキン、主催者が準備する）

#### (3) コース

##### マネキンの位置

マネキンは1.8 mから3 mの深さに置く。3 mより深い場合、マネキンを台（またはその他の補助）の上に置き、規定の深さになるようにする。

マネキンは背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。マネキンの胸部中央の横ラインが折返し側から17.5 mライン（ピックアップライン）にくるようにする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者はスタートの後、50 m泳ぎ、折返し後マネキンの位置まで潜行し、マネキンを引き上げ残り32.5 mマネキンを運ぶ。
- ③競技者は、折返しの際呼吸してもよいが、足が折返しの壁を離れた後は、マネキンと一緒に水面に浮上するまで呼吸してはならない。
- ④マネキンを引き上げる際には、マネキンの位置から5 m以内の水面に浮上しなければならない。
- ⑤マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。

⑥フィニッシュは競技者がマネキンを保持しながら、はっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチする。

### (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ②マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ③折返し後マネキンを引き上げる前に浮上した場合（DQ22）。
- ④マネキンの頭頂部が5mラインを越えた時点で、マネキンを正しい状態で確保していなかった場合（DQ18）。
- ⑤マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品（レンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない（DQ17）。
- ⑥フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前に、マネキンを放した場合（DQ21）。
- ⑦競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。

### 3.10 マネキンキャリー・ウィズフィン—100 m (Manikin Carry with Fins-100 m)

#### (1) 競技人数

1人

#### (2) 使用器材

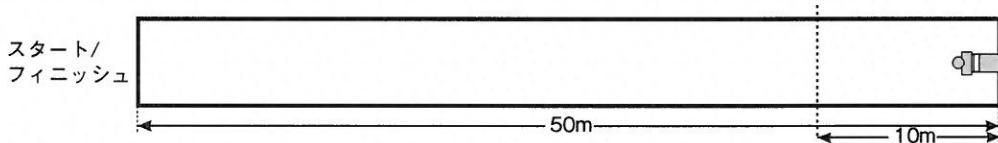
マネキン（水を一杯入れたマネキン、主催者が準備する）、フィン

#### (3) コース

マネキンの位置

マネキンは 1.8 m から 3 m の深さに置く。3 m より深い場合、マネキンを台（またはその他の補助）の上に置き、規定の深さになるようにする。

マネキンはスタートと反対側の壁のプールの底に背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。プールの設計上、プールの壁が、プールの底と直角ではない場合、マネキンは、壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内の位置に配置する。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者は、フィンをつけて 50 m 泳ぎ、マネキンを引き上げ残り 50 m マネキンを運ぶ。
- ③スタート後にフィンを落としてしまった場合は、競技者はフィンを回収するかまたはフィンなしで競技を継続することができる。フィンを回収する場合、マネキンの扱い方に違反していない限り競技を継続することができる。ただし、再レースを行うことはできない。

- ④競技者は折返しの壁を触らなくてもよい。
- ⑤マネキンを引き上げる際には、折返しの壁から 10 m 以内の水面に浮上しなければならない。
- ⑥マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。
- ⑦フィニッシュは競技者がマネキンを保持しながら、はっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチすること。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ②マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ③マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過する前に、正しい状態でマネキンを確保していない場合（DQ23）。
- ④マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない（DQ17）。
- ⑤フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前に、マネキンを放した場合（DQ21）。
- ⑥競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。

### 3.11 マネキントウ・ウィズフィン—100 m (Manikin Tow with Fins - 100 m)

#### (1) 競技人數

競技者1人、マネキン・ハンドラー

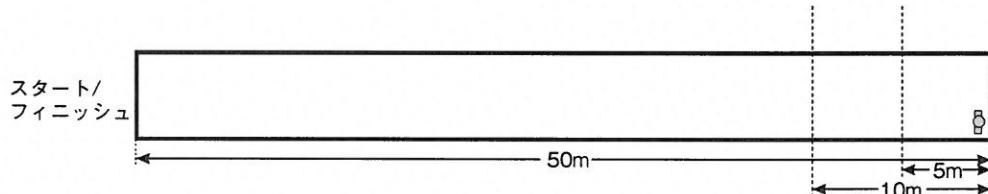
#### (2) 使用器材

マネキン（胸部の横ラインの上部が水面と等しく浮くように水を入れたマネキン）、フィン、レスキューチューブ  
(マネキン、レスキューチューブは主催者が準備する)

#### (3) コース

マネキンの位置

スタート前及び競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンをプールサイドから、顔を折返しの壁に向け、レーン内で垂直に、そしてマネキンが自然に浮く位置となるようとする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者は、フィンとレスキューチューブをつけて50m泳ぐ。レスキューチューブを付けてスタートする場合、レスキューチューブの本体と紐は、競技者の判断で指定されたレーン内に位置させる。ただし、競技者は、レスキューチューブを付けたスタートが安全にできるようにしなければならない。
- ③競技者が折返しの壁をタッチしたら、直ちにマネキン・ハンドラーはマネキンを放す。その際、マネキン・ハンドラーは競技者やフィニッシュの壁の方へマネキンを押してはならない。

- ④競技者は、折返しの壁をタッチした後、プールの壁から5m以内でマネキンの両腕の下にレスキューチューブをつけ、マネキンの顔が水面で上を向いた状態でフィニッシュまでそれを引っ張る。ここで、5m以内でマネキンにレスキューチューブをつけられず失格となったあと、レスキューチューブを正しくつけ直すために再度5m以内に戻ってはいけない。
- ⑤競技者は、マネキンの頭頂部が10mラインを通過する前に、できるだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。競技者は、遅延行為なしにできるだけ速やかな動作で、レスキューチューブの紐を十分に伸ばさなければならない。
- ⑥マネキンからレスキューチューブが外れた場合は失格とする。マネキンを引っ張っている間にレスキューチューブがずれて、一方の腕のみで固定されている状態になっても失格にはならない。ただし、最初にレスキューチューブを「正しく」固定し、マネキンの顔が水面で上を向いた状態で維持されていた場合に限る。
- ⑦50m地点で壁にタッチする前にマネキンに触れてはならない。
- ⑧スタート後にフィンを落としてしまった場合は、競技者はフィンを回収するかまたはフィンなしで競技を継続することができる。フィンを回収する場合、マネキンの扱い方に違反していない限り競技を継続することができる。ただし、再レースを行うことはできない。
- ⑨マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。
- ⑩競技者は、レスキューチューブとマネキンが離れていない、及びマネキンの顔が水面で上を向いた状態であれば、マネキンを引っ張っている途中でも、レスキューチューブを巻き直すことができる。
- ⑪フィニッシュは、マネキンにレスキューチューブが巻かれた状態で、競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチすること。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）  
②競技者が折返しの壁にタッチした後、マネキン・ハンドラーがただちにマネ

キンを放さなかった場合 (DQ27)。

- ③マネキン・ハンドラーがマネキンを正しく保持していなかった場合、または競技者が折返しの壁をタッチした後、マネキン・ハンドラーが再度マネキンを触った場合 (DQ25)。
- ④マネキン・ハンドラーが競技中故意にプールに入った場合、プールに入り他の競技者を妨害した場合または競技の判定を妨害した場合 (DQ29)。
- ⑤競技者が折返しの壁にタッチする前に、レスキューチューブのクリップをオーリングにかけた場合 (DQ30)。
- ⑥50 m / 150 m 地点で壁にタッチする前にマネキンに触れた場合 (DQ26)。
- ⑦レスキューチューブをマネキンに正しくつけなかった場合 (マネキンの両腕の下の周りでない場所や、クリップをオーリングにかけていないなど) (DQ31)。
- ⑧マネキンの頭頂部が 5 m ラインを越えるまでに、マネキンの両腕の下に正しくレスキューチューブが固定されていなかった場合 (DQ32)。
- ⑨マネキンの頭頂部が 10 m ラインを越えた時点で、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされていない場合 (DQ34)。
- ⑩マネキンの頭頂部が 10 m ラインを越えた後、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされた状態でマネキンを引っ張っていない場合 (ただし、マネキンを再度固定するために競技者が停止した場合を除く) (DQ35)。
- ⑪マネキンを引っ張る代わりに押したり、抱えたりした場合 (DQ33)。
- ⑫レスキューチューブをマネキンに巻きつける際、プールの付属品 (レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等) を補助として用いた場合 (DQ24)。
- ⑬レスキューチューブがマネキンに正しく固定された後、外れた場合 (DQ36)。
- ⑭レスキューチューブとマネキンが正しい位置にない状態でフィニッシュの壁をタッチした場合 (DQ37)。
- ⑮競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合 (DQ15)。
- ⑯マネキン・ハンドラーが、マネキンを競技者の方、またはフィニッシュの壁側へ押した場合 (DQ28)。

### 3.12 スーパーライフセーバー—200 m (Super Lifesaver - 200 m)

#### (1) 競技人数

競技者1人、マネキン・ハンドラー

#### (2) 使用器材

キャリー用マネキン（水を一杯に入れたマネキン）、トウ用マネキン（胸部の横ラインの上部が水面と等しく浮くように水を入れたマネキン）、フィン、レスキューチューブ  
(マネキン、レスキューチューブは主催者が準備する)

#### (3) コース

##### ①フィンとレスキューチューブの位置

競技者は、スタート前にフィンとレスキューチューブをスタート台ではなく各レーンのプールデッキに配置しなければならない。

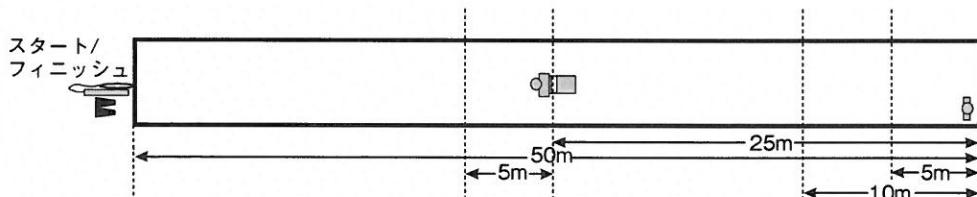
##### ②キャリー用マネキンの位置

マネキンは1.8 mから3 mの深さに置く。3 mより深い場合、マネキンを台（またはその他の補助）の上に置き、規定の深さになるようとする。

マネキンは背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。マネキンの胸部中央の横ラインが25 mライン（ピックアップライン）にくるようとする。

##### ③トウ用マネキンの位置

スタート前及び競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンをプールサイドから、顔を折返しの壁に向け、レーン内で垂直に、そしてマネキンが自然に浮く位置となるようとする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②競技者はスタートの後 75 m 泳ぎ、その後水中に潜って水中のマネキンを引き上げる。
- ③マネキンを引き上げる際には、マネキンの位置から 5 m までのピックアップゾーン内の水面に浮上しなければならない。
- ④競技者はマネキンを 100 m 地点の折返しの壁まで運び、壁にタッチしたらマネキンを放す。
- ⑤競技者は 100 m 地点の折返しの壁をタッチした後、フィンとレスキューチューブを装着し、50 m 泳ぐ。
- ⑥競技者が 150 m 地点の折返しの壁をタッチした後、直ちにマネキン・ハンドラーはマネキンを放す。その際、マネキン・ハンドラーは競技者やフィニッシュの壁の方向へマネキンを押してはならない。
- ⑦競技者は 150 m 地点の壁にタッチした後、プールの壁から 5 m までのピックアップゾーン内でマネキンの両腕の下にレスキューチューブを付け、マネキンの顔が水面で上を向いた状態でフィニッシュまでそれを引っ張る。ここで、5 m 以内でマネキンにレスキューチューブをつけられず失格となったあと、レスキューチューブを正しくつけ直すために再度 5 m 以内に戻ってはいけない。
- ⑧競技者は、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過する前に、できるだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。競技者は、遅延行為なしにできるだけ速やかな動作で、レスキューチューブの紐を十分に伸ばさなければならない。
- ⑨マネキンからレスキューチューブが外れた場合は失格とする。マネキンを引っ張っている間にレスキューチューブがずれて、一方の腕のみで固定されている状態になっても失格にはならない。ただし、最初にレスキューチューブを「正しく」固定し、マネキンの顔が水面で上を向いた状態で維持されていた場合に限る。
- ⑩ 150 m 地点で壁にタッチする前にマネキンに触れてはならない。
- ⑪スタート後にフィンを落としてしまった場合は、競技者はフィンを回収する

かまたはフィンなしで競技を継続することができる。フィンを回収する場合、マネキンの扱い方に違反していない限り競技を継続することができる。ただし、再レースを行うことはできない。

- ⑫マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。
- ⑬競技者は、レスキューチューブとマネキンが離れていない、及びマネキンの顔が水面で上を向いた状態にあれば、マネキンを引っ張っている途中でも、レスキューチューブを巻き直すことができる。
- ⑭フィニッシュは、マネキンにレスキューチューブが巻かれた状態で、競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチすること。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ②マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ③マネキンの頭頂部が5 m ラインを越えた時点で、マネキンを正しい状態で確保していなかった場合（DQ18）。
- ④競技者が折返しの壁にタッチした後、マネキン・ハンドラーがただちにマネキンを放さなかった場合（DQ27）。
- ⑤マネキン・ハンドラーが、マネキンを競技者の方、またはフィニッシュの壁側へ押した場合（DQ28）。
- ⑥マネキン・ハンドラーがマネキンを正しく保持していなかった場合、または競技者が折返しの壁をタッチした後、マネキン・ハンドラーが再度マネキンを触った場合（DQ25）。
- ⑦マネキン・ハンドラーが競技中故意にプールに入った場合、プールに入り他の競技者を妨害した場合または競技の判定を妨害した場合（DQ29）。
- ⑧50 m / 150 m 地点で壁にタッチする前にマネキンに触れた場合（DQ26）。
- ⑨フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前にマネキンを放した場合（DQ21）
- ⑩レスキューチューブをマネキンに正しくつけなかった場合（マネキンの両腕の下の周りでない場所や、クリップをオーリングにかけていないなど）

(DQ31)。

- ⑪マネキンの頭頂部が5mラインを越えるまでに、マネキンの両腕の下に正しくレスキューチューブが固定されていなかった場合(DQ32)。
- ⑫マネキンの頭頂部が10mラインを越えた時点で、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされていない場合(DQ34)。
- ⑬マネキンの頭頂部が10mラインを越えた後、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされた状態でマネキンを引っ張っていない場合(ただし、マネキンを再度固定するために競技者が停止した場合を除く)(DQ35)。
- ⑭マネキンを引っ張る代わりに押したり、抱えたりした場合(DQ33)。
- ⑮レスキューチューブをマネキンに巻きつける際、プールの付属品(レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等)を補助として用いた場合(DQ24)。
- ⑯レスキューチューブがマネキンに正しく固定された後、外れた場合(DQ36)。
- ⑰レスキューチューブとマネキンが正しい位置にない状態でフィニッシュの壁をタッチした場合(DQ37)。
- ⑱競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合(DQ15)。
- ⑲マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品(レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等)を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない(DQ17)。
- ⑳競技者が折返しの壁にタッチする前に、レスキューチューブのクリップをオーリングにかけた場合(DQ30)。

### 3.13 ラインスロー 12.5 m (Line Throw - 12.5 m)

#### (1) 競技人数

2人（救助者1人 溺者役1人）

#### (2) 使用器材

スローライン、クロスバー

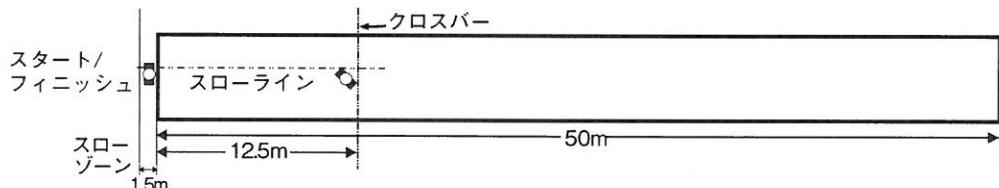
（器材は主催者が準備する）

#### (3) コース

##### ①クロスバーの位置

硬い（曲がらない）クロスバーを、スタート側のプールの端から12.5m地点の水面に各レーンを横断するように設置する。許容差は各レーンに於いてプラス0.10m、マイナス0.00mである。

②スローゾーンはプールの縁から1.5mまでのプールデッキ上で、指定されたレーン内とする。もしプールサイドに隆起した部分がある場合、隆起した部分のデッキ側から1.5mとする。



#### (4) 競技の方法

①投げる練習は認められない。

②スタートーの1回目のホイッスルで2人の競技者はスローゾーンに入る。救助者はスローラインの一方の端だけを持つ。溺者役はスローラインを持ってプールに入り、スローラインを伸ばしてクロスバーまで移動する。余ったスローラインはクロスバーの上または下のどちらにあってもよい。

③2回目のホイッスルで、競技者は遅れのないようにスタートの位置につく。

④スタートの「用意 (Take your marks)」の号令でスタートの姿勢をとる。

#### ⑤スタートの姿勢

救助者は、溺者役が正面となるように向かい合ってスローゾーン内に立ち、“気をつけ”の姿勢（踵と膝の両方、又は、踵と膝のいずれかを揃えてつけて、両腕をまっすぐに伸ばして体側につける）でスローラインの端を片手で持ち静止する。溺者役は、クロスバーの救助者側で水中に位置し、スタート前にクロスバーとスローラインの両方を掴み（片手または両手）立ち泳ぎする。溺者役はクロスバーから手を放さない限り、クロスバーに沿って手をスライドすることができる。

⑥スタートの合図で、救助者はスローラインを回収し、溺者役に投げ返し溺者役はそれを掴む。そして救助者は溺者役がプールの壁にタッチするまで引っ張る。溺者役は指定されたレーン内のクロスバーの前または後においてスローラインを掴むことができる。

⑦オフィシャルが音による競技終了の合図を出すまで、溺者役は指定されたレーンの水中に、救助者はスローゾーンに残っていなければならない。オフィシャルの合図前に水中から上がろうとしたり、プールの縁に座ったりした場合は失格となる。

⑧溺者役は、スローラインが自分のレーン内（空中を含む）にあり、かつクロスバーから手を離さなくても届く場合のみ、スローラインを掴むことができる。ただし、レーンロープは自分のレーンには含まれない。また、溺者役はスローラインを掴むために、水中に潜ってもよい。溺者役は、スローラインを一方の手で掴む前に、クロスバーから他方の手を離してはならない。

⑨溺者役は完全に自分のレーンに留まり、クロスバーから手を離さない限り、足その他の身体の部分を使ってスローラインを両手で掴めるように調整してよい。スローラインに到達しようとしてクロスバーを引っ張っても構わない。

⑩プールの壁まで引っ張られている間、溺者役は前を向いた状態で、かつ両手でスローラインを掴んでいかなければならない。ただし、安全上の理由により、溺者役が壁にタッチするために一方の手をスローラインから放すことは認められる。また、溺者役が引っ張られている間、スローラインを手繰り寄せてはならない。

- ⑪溺者役はゴーグルを装着することができる。
- ⑫救助者は、どちらか一方の足（全部）をスローボーン内に位置しなければならない。救助者が溺者役を引っ張っている間または競技終了の合図の前にスローボーンから出た場合（両足で判断），失格となる。
- ⑬救助者は、他の競技者を妨害せず，かつどちらか一方の足（全部）がスローボーン内に位置していれば，救助者の身体のいかなる部分がスローボーンのラインを触れるか越えても失格とはならない。また，救助者の足がスローボーンのプールの壁側を越えても失格とはならない。
- ⑭救助者は、他の競技者を妨害せず，かつどちらか一方の足が（全部）スローボーン内に位置していれば，スローボーンの外にあるスローラインを回収することができる。
- ⑮救助者が水中に入った場合や落ちた場合は失格となる。
- ⑯救助者は，制限時間の45秒以内に，スローラインを正しく投げ，溺者役をプールの壁まで引っ張ってこなければならぬ。投げたスローラインが届かなかったり，決められたレーンの外に落ちた場合，救助者は45秒以内であればスローラインを回収し，何回でも投げ返すことができる。制限時間内に終了できなければ「終了しなかった」（DNF = Did Not Finish）となる。

## （5）失格

- 総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて，次のような場合は失格となる。
- ①溺者役の手がスローラインを掴む前に，クロスバーから離れた場合（DQ51）。
  - ②溺者役が自分のレーンの外にあるスローラインを掴んだ場合（DQ54）。
  - ③溺者役がフィニッシュの壁まで引っ張られている間，前を向いていなかった場合（DQ55）。
  - ④溺者役がフィニッシュの壁まで引っ張られている間，両手でスローラインを掴んでいない場合（壁にタッチするために一方の手をスローラインから放することは認められる）（DQ56）。
  - ⑤溺者役が引っ張られている間，スローラインを手繕り寄せた場合（DQ57）。
  - ⑥救助者がスタートの合図から競技終了の合図の間に，スローボーンから出た場合（両足で判断）（DQ52）。



プ  
ール  
競  
技

- ⑦溺者役が45秒の競技終了の合図の前に、水中から出た場合（DQ53）。
- ⑧救助者が投げる練習をした場合（DQ58）。
- ⑨競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁をタッチしなかった場合（DQ15）。

### 3.14 マネキンリレー—4×25 m (Manikin Relay - 4×25 m)

#### (1) 競技人数

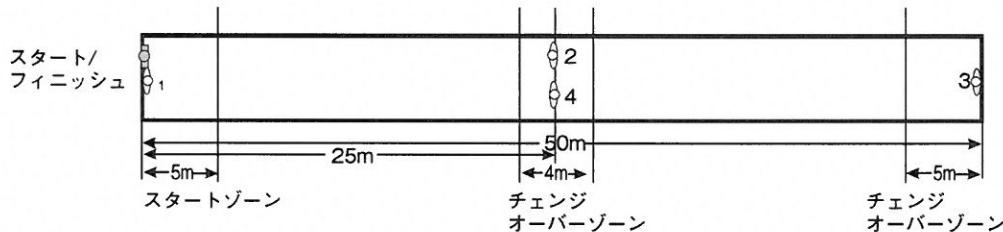
4人

#### (2) 使用器材

マネキン（水を一杯に入れたマネキン、主催者が準備する）

#### (3) コース

スタートとチェンジオーバーゾーンは、次のようにそれぞれ2つの目印（旗など）を置いて示される（スタートゾーンはスタートの壁から5m、チェンジオーバーゾーンはスタートの壁から23mと27mの間及び折返しの壁から5m）。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.2 水中スタート」に準じる。
- ②第1競技者は、一方の手で水面にマネキンを保持し、もう一方の手でプールの端壁またはスタートティンググリップを掴み、水中からスタートする。スタートの合図で、競技者はマネキンを運び、23m地点から27m地点のチェンジオーバーゾーン内で第2競技者に手渡す。
- ③第2競技者はマネキンを運び、折返しの壁にタッチし、第3競技者にマネキンを手渡す。
- ④第2競技者から第3競技者へマネキンを引き継ぐ際、第3競技者は少なくとも一方の手で壁に触れるか、またはスタートティンググリップを掴んで待機する。第3競技者は第2競技者が折返しの壁にタッチした後でなければマネキンを手渡さない。

ンに触れることができない。

- ⑤第3競技者はマネキンを運び、73m地点から77m地点のチェンジオーバーゾーン内で第4競技者にマネキンを手渡す。
  - ⑥第4競技者はマネキンを運び、競技者の身体のいずれかの部分でフィニッシュの壁をタッチすることで競技終了となる。
  - ⑦競技者は各自の担当区間が終了した後、各自のレーンのチェンジオーバーゾーンに戻り、競技終了の合図があるまでチェンジオーバーゾーンに留まっていなければならない。さらに、第1競技者と第3競技者はマネキンの引き継ぎに関係しない場合には水面にとどまっていなければならない。
  - ⑧マネキンの扱い方は「3.3 マネキン」に準じる。
  - ⑨マネキンの手渡しに参加できるのは、マネキンを運んでいる競技者と、マネキンを受け取る競技者のみである。マネキンを運んでいる競技者は、マネキンの頭頂部がチェンジオーバーゾーン内にある限り、マネキンを受け取る競技者を補助してもよい。
  - ⑩競技者は、次の競技者がマネキンを掴むまで、マネキンから手を放してはならない（各競技者は、一方の手がいつもマネキンに触れていないければならない）。
  - ⑪競技者は、チェンジオーバーソーン内でプールの底を蹴ってもよい。
  - ⑫スタートゾーン及びチェンジオーバーゾーン内では「3.3.2 マネキンを運ぶ（キャリー）」の規則は適用されない。スタートゾーン及びチェンジオーバーゾーン内とは、マネキンの頭頂部がゾーンに入ってからゾーンを越える前までとする。
- 注意：リレー最後のフィニッシュ付近でも「3.3.2 マネキンを運ぶ（キャリー）」の規則が適用される。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ②マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ③マネキンの受け渡し方について（DQ42）。

- ・マネキンが指定されたチェンジオーバーゾーンの外で受け渡された場合。
  - ・第2競技者が折返しの壁にタッチする前に第3競技者がマネキンを受けとった場合。
- ④前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者がスタートした場合 (DQ41)。
- ⑤マネキンを運んでいる競技者と次にマネキンを受け取る競技者以外の競技者が、チェンジオーバーのために助力を与えた場合 (DQ39)。
- ⑥次の競技者がマネキンを掴む前に、競技者がマネキンを放した場合 (一方の手がいつもマネキンに触れていなければならない) (DQ43)。
- ⑦マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品 (レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等) を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない (DQ17)。
- ⑧フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前にマネキンを放した場合 (DQ21)。
- ⑨競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合 (DQ15)。
- ⑩1人の競技者が、2つまたはそれ以上の区間に出場した場合 (DQ40)。

### 3.15 障害物リレー—4×50 m (Obstacle Relay - 4×50 m)

#### (1) 競技人数

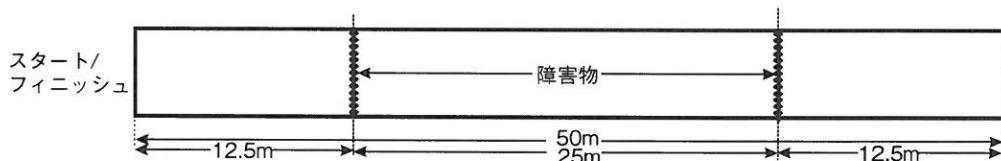
4人

#### (2) 使用器材

障害物（主催者が準備する）

#### (3) コース

障害物は全レーンにまたがってまっすぐな線を描くようにレーンロープと垂直に固定する。最初の障害物はスタートの壁から 12.5 m 地点に設置し、2 番目の障害物は逆のサイドから 12.5 m 地点に設置する。2つの障害物の距離は 25 m とする。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②第1競技者は、スタートの合図の後、水中の障害物を2回潜りながら50m泳ぐ。
- ③第2競技者から第4競技者まで第1競技者と同じ手順で競技を行う。
- ④フィニッシュは第4競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチする。
- ⑤飛込後、競技者は最初の障害物の前までに、及び各障害物の下を潜った後水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面に浮上することを意味する。
- ⑥競技者は各障害物の下から水面に浮上する際、プールの底を蹴っても押してもよい。

- ⑦障害物にぶつかっても失格にはならない。
- ⑧第1, 第2, 第3競技者は、それぞれの区間が終了したら、他の競技者を妨害することなく、直ちに指定されたレーンから退水しなければならない。退水後は、再度プールに入ってはならない。

#### (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①飛び込んだ後または折返した後、障害物の下を潜る前に浮上しなかった場合（DQ12）。
- ②障害物の上を通過し、ただちに障害物の上または下を戻り、その後下を潜り直さなかった場合（DQ11）。
- ③それぞれの障害物を潜った後に浮上しなかった場合（DQ13）。
- ④前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者がスタートした場合（DQ41）。
- ⑤競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。
- ⑥1人の競技者が、2つまたはそれ以上の区間に出場した場合（DQ40）。
- ⑦競技者が、自分の区間を終了した後に再度プールに入った場合（DQ50）。

### 3.16 メドレーリレー—4×50 m (Medley Relay - 4×50 m)

#### (1) 競技人数

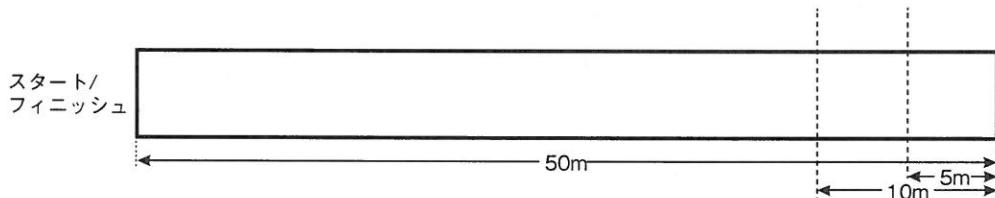
4人

#### (2) 使用器材

レスキューチューブ、フィン

(レスキューチューブは主催者が準備する)

#### (3) コース



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②第1競技者は、スタートの合図の後、フィンをつけないで50m泳ぎ壁にタッチする。
- ③第2競技者はフィンをつけてスタート台からスタートし、50m泳ぎ壁にタッチする。第1競技者と第2競技者は自分のリレー区間を終えたら他の競技者を妨害することなくプールから上がらなければならない。また、上がった後、再度プールに入ってはならない。
- ④第3競技者（溺者役）はフィンなしでレスキューチューブをつけてスタート台からスタートし、レスキューチューブを引いて50m泳ぎ壁にタッチする。レスキューチューブをつけてスタートする場合、レスキューチューブの本体と紐は、競技者の判断で指定されたレーン内に位置させる。ただし、競技者は、レスキューチューブを付けたスタートが安全にできるようにしなければならない。第3競技者がレスキューチューブをつけてスタートするとき、レ

レスキューチューブのクリップはオーリングにかけてはならない。

- ⑤第4競技者はフィンをつけ、少なくとも一方の手で壁に触れるか、またはスタートティンググリップを掴んで水中で待機し、第3競技者（溺者役）が壁にタッチした後、レスキューチューブの肩掛けの部分を受け取る。第4競技者は、手、腕、足で壁を蹴っても押してもよい。
- ⑥第4競技者は、レスキューチューブをつけ第3競技者（溺者役）を引っぱつて50m泳ぎ、はっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチする。
- ⑦第3競技者から第4競技者へ引き継ぐ際、第3競技者（溺者役）は、5mラインを越える前にレスキューチューブに触れてはいけない。10mラインを通過する前に、できるだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。その後、第3競技者は溺者役となりレスキューチューブを両手で掴んで50m引っ張られる。5mライン又は10mラインを越えたかどうかは第3競技者の頭頂部で判断する。
- ⑧第3競技者（溺者役）は、引っぱられている間、足でキックすることは許されるが、それ以外は救助者に協力してはならない。レスキューチューブの紐が第3競技者（溺者役）のキック力が原因で十分に伸びていない場合、チームは失格となる。
- ⑨第3競技者（溺者役）は、レスキューチューブの本体を掴まなければならぬ（紐やクリップの部分を掴んではならない）。第3競技者は引っ張られている間、両手でレスキューチューブに掴まらなければならぬが、チューブ上で手の位置を変えても失格とはならない。
- ⑩スタート後にフィンを落としてしまった場合は、競技者はフィンを回収するか、またはフィンなしで競技を続けることができる。ただし、再レースを行うことはできない。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①第3競技者が折返しの壁にタッチする前に第4競技者がレスキューチューブ（肩掛け部分、紐、その他全ての部分を含む）を触った場合（DQ44）。
- ②競技者がレスキューチューブのクリップをオーリングにかけた場合

- (DQ45)。
- ③第3競技者が腕を動かして協力したり、またはレスキューチューブを両手で掴んでいない場合 (DQ47)。
- ④第3競技者が5mラインを越えた後、レスキューチューブの本体を掴まずに紐やクリップを掴んでいる場合 (DQ46)。
- ⑤5mラインを越えた後に、第3競技者がレスキューチューブを放してしまった場合 (DQ48)。
- ⑥第4競技者が10mラインを越えた後、レスキューチューブの紐が十分に伸びされた状態で第3競技者を引っ張っていなかった場合 (DQ49)。
- ⑦競技者が、はっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合 (DQ15)。
- ⑧1人の競技者が、2つまたはそれ以上の区間に出場した場合 (DQ40)。
- ⑨競技者が、自分の区間を終了した後に再度プールに入った場合 (DQ50)。
- ⑩前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者がスタートした場合 (DQ41)。

**3.17 プールライフセーバーリレー—4×50 m (Pool Lifesaver Relay - 4×50 m)****(1) 競技人数**

4人

**(2) 使用器材**

マネキン（水を一杯に入れたマネキン、主催者が準備する）、フイン

**(3) コース****①チェンジオーバーゾーン**

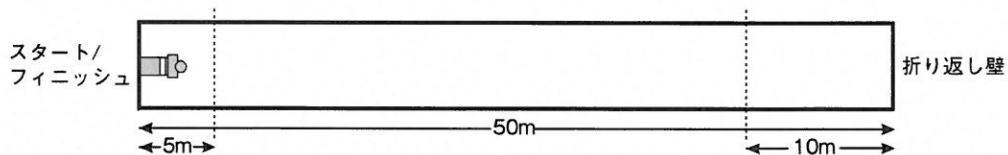
マネキンを運ぶ区間のチェンジオーバーゾーンは、次のようにそれぞれ2つの目印（旗など）を置いて示される（第2競技者から第3競技者へのチェンジオーバーゾーンはスタートの壁から5m、第3競技者から第4競技者へのチェンジオーバーゾーンは折り返しの壁から10m）。

**②マネキンの位置**

- ・水深が3.0mまでの深さに置くこと。3.0m以上の場合は台を置いて3.0mにあわせる。

【JLA主催／認定競技会では以下の3項を追加する】

- ・マネキンを設置する水深は最も浅くとも1.8mとする。
- ・マネキンはスタートの壁のプールの底に背を下にして横たえ、マネキンの底をスタートの壁に付け、折り返しの壁の方向に頭を向けておく。
- ・プールの設計上、プールの壁がプールの底と直角ではない場合、マネキンは壁に出来るだけ近く、水面で測定した距離が壁から30cm以内の位置に設置しなければならない。



#### (4) 競技の方法

- ①スタートは「3.2.1 飛込スタート」に準じる。
- ②第1競技者は、スタートの合図の後、フインをつけないで50m泳ぎ壁にタッチする。
- ③第2競技者は、フインをつけて50m泳ぎ、水中のマネキンを引き上げる。  
第2競技者から第3競技者へマネキンを引き継ぐ際、第2競技者は引き継ぐ前に壁にタッチしなくてよい。
- ④第2競技者は、スタートしてからマネキンを引き上げるまで、全区間を水面に浮上せずに泳いでも、浮上してもよい。
- ⑤第3競技者は少なくとも一方の手で壁に触れて、水中でフインをつけずに待機しておく。
- ⑥第3競技者は、マネキンが水面に浮上したあと、第2競技者からマネキンを受け取る。第3競技者はマネキンを運び（キャリー）50m泳ぎ壁にタッチしてから第4競技者にマネキンを渡す。
- ⑦第4競技者は少なくとも一方の手で壁に触れて、水中でフインをつけて待機しておく。
- ⑧第4競技者は第3競技者が壁にタッチした後、マネキンを運び、はっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチする。
- ⑨第2競技者は、マネキンを浮上させた後、マネキンの頭頂部が5mチャンジオーバーゾーン内にある限り、マネキンを受け取る第3競技者を補助してよい。
- ⑩競技者は、次の競技者がマネキンを掴むまで、マネキンから手を放してはならない（各競技者は、一方の手がいつもマネキンに触れていなければならぬ）。
- ⑪チャンジオーバーゾーン内では、第3競技者及び第4競技者は「3.3.2 マネキンを運ぶ（キャリー）」の規則は適用されない。
- ⑫第2競技者及び第4競技者がスタート後にフインを落としてしまった場合は、競技者はフインを回収するかまたはフインなしで競技を継続することができる。ただし、再レースを行うことはできない。
- ⑬第3競技者及び第4競技者は、それぞれの区間でマネキンを受け取った後、

プールの壁を手、腕もしくは脚で押してもよい。

- ⑭第3競技者はマネキンの頭頂部が5mチェンジオーバーラインを通過する前に、正しい姿勢でマネキンを運ばなければ（キャリー）ならない。
- ⑮第3競技者は、折り返しの壁にタッチした後、マネキンの頭頂部が10mチェンジオーバーゾーン内にある限り、マネキンを受け取る第4競技者の補助をしてよい。第4競技者はマネキンの頭頂部が10mチェンジオーバーラインを通過する前に、正しい姿勢でマネキンを運ばなければ（キャリー）ならない。
- ⑯第4競技者はマネキンを正しく運び、競技者の身体のいずれかの部分でフィニッシュの壁をタッチすることで競技終了となる。
- ⑰第1、第2、第3競技者は、それぞれの区間が終了したら、他の競技者を妨害することなく、直ちに指定されたレーンから退水しなければならない。退水後は、再度プールに入ってはならない。
- ⑱ライフセービング世界選手権（LWC）のプールライフセーバーリレーは、男子2人、女子2人でチームが構成される男女混合種目である。主催者は、競技の男子区間と女子区間を決める抽選をしなければならない。

## (5) 失格

総則（共通・プール競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ①マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合（DQ19）。
- ②マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合（DQ20）。
- ③マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない（DQ17）。
- ④第3競技者が、マネキンに触れる前にプールの壁から手を放した場合（DQ59）。
- ⑤マネキンが以下のときに引き渡された場合：（DQ60）。
- ・第2競技者がマネキンを浮上させる前、
  - ・第3競技者がプールの壁にタッチする前。
- ⑥マネキンを運んでいる競技者と次にマネキンを受け取る競技者以外の競技者

- が、チェンジオーバーのために助力を与えた場合（DQ39）。
- ⑦次の競技者がマネキンを掴む前に、競技者がマネキンを放した場合（一方の手がいつもマネキンに触れてなければならない）（DQ43）。
- ⑧競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合（DQ15）。
- ⑨1人の競技者が、2つまたはそれ以上の区間に出場した場合（DQ40）。
- ⑩抽選で決められた男子区間と女子区間に従って競技しなかった場合（DQ61）。
- ⑪前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者がスタートした場合（DQ41）。
- ⑫競技者が、自分の区間を終了した後に再度プールに入った場合（DQ50）。

## プール競技失格コード表

コードNo	失格内容	競技種目
1	総則及び種目別の競技規則に違反した場合。	全競技種目
2	チーム、競技者及びハンドラーが、不正行為をした場合。不正行為とは、下記のような場合等をいう。 ①ドーピングまたは、ドーピングに関連した行為を行った場合 ②他の競技者になりました場合 ③競技順や位置決めの投票／抽選で不正を試みた場合 ④同じ個人種目に2度出場した場合 ⑤他のクラブの競技者として同じ種目に2度出場した場合 ⑥自分が優位になるために故意に他の競技者を妨害した場合 ⑦他の競技者またはハンドラーを押したり、進路を妨害した場合 ⑧競技者が外部から身体的または物質的な助力を受けた場合（口頭またはその他の指示を除く）	全競技種目
3	招集場所への集合に遅れた競技者は、競技をスタートすることができない。	全競技種目
4	競技開始時刻に競技者がいなかった場合（A, B 決勝を除く）	全競技種目
5	会場施設・宿泊施設、その他の競技会関連施設を故意に損壊した場合。	全競技種目
6	競技役員を侮辱（暴言・暴力）した場合。	全競技種目
7	プールの底を蹴りやすくするために、競技者の手や足またはマネキンやレスキューチューブに粘着性のある物（液体・固体・煙霧質）を塗布した場合。	プール競技
8	競技者は競技中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（ただし障害物スイム、障害物リレー、マネキンリレー、及びマネキンを引き上げる場合を除く）。	プール競技
9	競技者はレース終了後、ジャッジによる退水の合図があるまで指定されたレーン内の水中にいなかった場合。	全競技種目
10	競技者はスタートの合図の前に、前方へのスタート動作を起こした場合。	全競技種目
11	障害物の上を通過し、ただちに障害物の上または下を戻り、その後下を潜り直さなかった場合。	障害物スイム 障害物リレー

コードNo.	失格内容	競技種目
12	飛び込んだ後または折返した後、障害物の下を潜る前に浮上しなかった場合。	障害物スイム 障害物リレー
13	それぞれの障害物を潜った後に浮上しなかった場合。	障害物スイム 障害物リレー
14	折返しの際、壁にタッチをしなかった場合。	障害物スイム
15	競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュの壁にタッチしなかった場合。	全競技種目
16	マネキンを確保する前に水面に浮上しなかった場合。	マネキンキャリー
17	マネキンを確保して水面に浮上する際、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。ただし、プールの底は含まれない。	マネキンキャリー マネキンキャリー・ウイズフイン マネキンリレー レスキューメドレー スーパーライフセーバー <sup>1</sup> プールライフセーバーリレー
18	マネキンの頭頂部が5 m ラインを越えた時点で、マネキンを正しい状態で確保していなかった場合。	マネキンキャリー レスキューメドレー スーパーライフセーバー
19	マネキンを正しくない方法で運んだ（キャリー）場合。	マネキンキャリー マネキンキャリー・ウイズフイン マネキンリレー レスキューメドレー スーパーライフセーバー <sup>1</sup> プールライフセーバーリレー
20	マネキンの顔を下向きで運んだ（キャリーまたはトウ）場合。	マネキンキャリー マネキンキャリー・ウイズフイン マネキントウ・ウイズフイン マネキンリレー レスキューメドレー スーパーライフセーバー <sup>1</sup> プールライフセーバーリレー
21	フィニッシュの壁または折返しの壁にタッチする前に、マネキンを放した場合。	マネキンキャリー マネキンキャリー・ウイズフイン マネキンリレー レスキューメドレー スーパーライフセーバー <sup>1</sup>

コードNo	失格内容	競技種目
22	折返し後マネキンを引き上げる前に浮上した場合。	レスキューメドレー
23	マネキンの頭頂部が10mラインを通過する前に、正しい状態でマネキンを確保していない場合。	マネキンキャリー・ウイズワイン
24	レスキューチューブをマネキンに巻きつける際、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管、水中ホッケーの備品等）を補助として用いた場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
25	マネキン・ハンドラーがマネキンを正しく保持していなかった場合、または競技者が折返しの壁をタッチした後、マネキン・ハンドラーが再度マネキンを触った場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
26	50m / 150m 地点で壁にタッチする前にマネキンに触れた場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
27	競技者が折返しの壁にタッチした後、マネキン・ハンドラーがただちにマネキンを放さなかつた場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
28	マネキン・ハンドラーが、マネキンを競技者の方、またはフィニッシュの壁側へ押した場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
29	マネキン・ハンドラーが競技中故意にプールに入った場合、プールに入り他の競技者を妨害した場合または競技の判定を妨害した場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
30	競技者が折返しの壁にタッチする前に、レスキューチューブのクリップをオーリングにかけた場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
31	レスキューチューブをマネキンに正しくつけなかった場合（マネキンの両腕の下の周りでない場所や、クリップをオーリングにかけていないなど）。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
32	マネキンの頭頂部が5mラインを越えるまでに、マネキンの両腕の下に正しくレスキューチューブが固定されていなかった場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
33	マネキンを引っ張る代わりに押したり、抱えたりした場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
34	マネキンの頭頂部が10mラインを越えた時点で、レスキューチューブの紐が十分伸ばされていない場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
35	マネキンの頭頂部が10mラインを越えた後、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされた状態でマネキンを引っ張っていない場合（ただし、マネキンを再度固定するために競技者が停止した場合を除く）。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー

コードNo	失格内容	競技種目
36	レスキューチューブがマネキンに正しく固定された後、外れた場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
37	レスキューチューブとマネキンが正しい位置にならない状態でフィニッシュの壁をタッチした場合。	マネキントウ・ウイズフィン スーパーライフセーバー
38	折返しの壁フィニッシュの壁にタッチする前にマネキンを離した場合。(このDQコードは使用しない)	マネキンリレー
39	マネキンを運んでいる競技者と次にマネキンを受け取る競技者以外の競技者が、チェンジオーバーのために助力を与えた場合。	マネキンリレー プールライフセーバーリレー
40	1人の競技者が、2つまたはそれ以上の区間に出場した場合。	障害物リレー マネキンリレー メドレーリレー プールライフセーバーリレー
41	前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者がスタートした場合。	障害物リレー マネキンリレー メドレーリレー プールライフセーバーリレー
42	マネキンの受け渡し方について。 ・マネキンが指定されたチェンジオーバーゾーンの外で受け渡された場合 ・第2競技者が折返しの壁にタッチする前に第3競技者がマネキンを受けとった場合	マネキンリレー
43	次の競技者がマネキンを掴む前に、競技者がマネキンを放した場合(一方の手がいつもマネキンに触れてなければならない)。	マネキンリレー プールライフセーバーリレー
44	第3競技者が折返しの壁にタッチする前に第4競技者がレスキューチューブ(肩掛け部分、紐、その他全ての部分を含む)を触った場合。	メドレーリレー
45	競技者がレスキューチューブのクリップをオーリングにかけた場合。	メドレーリレー
46	第3競技者が5mラインを越えた後、レスキューチューブの本体を掴まずに紐やクリップを掴んでいる場合。	メドレーリレー
47	第3競技者が腕を動かして協力したり、またはレスキューチューブを両手で掴んでいない場合。	メドレーリレー
48	5mラインを越えた後に、第3競技者がレスキューチューブを放してしまった場合。	メドレーリレー

コードNo	失格内容	競技種目
49	第4競技者が10mラインを越えた後、レスキューチューブの紐が十分に伸ばされた状態で第3競技者を引っ張っていなかった場合。	メドレーリレー
50	競技者が、自分の区間を終了した後に再度プールに入った場合。	障害物リレー メドレーリレー プールライフセーバーリレー
51	溺者役の手がスローラインを掴む前に、クロスバーから離れた場合。	ラインスロー
52	救助者がスタートの合図から競技終了の合図の間に、スローゾーンから出た場合（両足で判断）。	ラインスロー
53	溺者役が45秒の競技終了の合図の前に、水中から出た場合。	ラインスロー
54	溺者役が自分のレーンの外にあるスローラインを掴んだ場合。	ラインスロー
55	溺者役がフィニッシュの壁まで引っ張られている間、前を向いていなかった場合。	ラインスロー
56	溺者役がフィニッシュの壁まで引っ張られている間、両手でスローラインを掴んでいない場合（壁にタッチするために一方の手をスローラインから放すことは認められる）。	ラインスロー
57	溺者役が引っ張られている間、スローラインを手繰り寄せた場合。	ラインスロー
58	救助者が投げる練習をした場合。	ラインスロー
59	第3競技者が、マネキンに触れる前にプールの壁から手を放した場合。	プールライフセーバーリレー
60	マネキンが以下のときに引き渡された場合： ・第2競技者がマネキンを浮上させる前、 ・第3競技者がプールの壁にタッチする前。	プールライフセーバーリレー
61	抽選で決められた男子区間と女子区間に従って競技しなかった場合。	プールライフセーバーリレー
注：45秒の音による競技終了合図までに溺者役をフィニッシュの壁まで引っ張れなかった場合は、「終了しなかった」(DNF=Did Not Finish)となる。失格(DQ)ではない。		ラインスロー