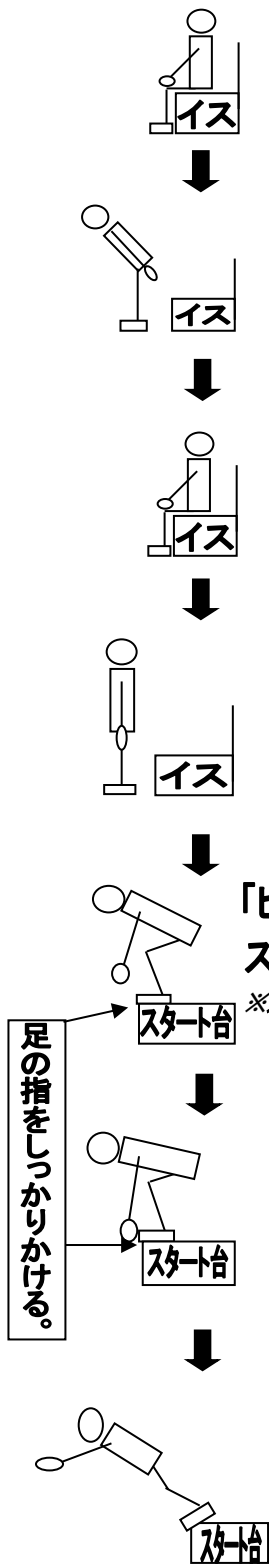


## スタート台から飛び込む場合



座って待つ。

「第〇レーン〇〇さん」と呼ばれたら、起立し、礼をする。

着席する。  
(全コースの選手紹介が終るまで待つ)

「ピツ、ピツ、ピツ、ピツ」  
審判長の笛が鳴ったら立つ

「ピー」と長い笛で  
スタート台に立つ

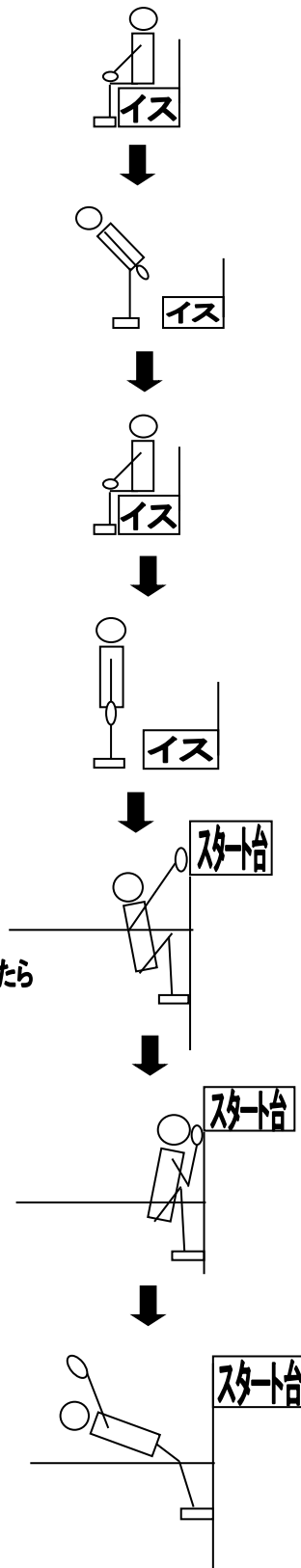
※水中からのスタートは  
次のページに掲載

「ピー」と長い笛で  
プールに入り、  
もう一度長い笛が鳴ったら  
スタート棒を握る。

「テイク ユア マーク」の合図で構える。  
※ふらふらしないように  
しっかりと止まる

ピストルの合図で  
スタートする

## 背泳ぎの場合

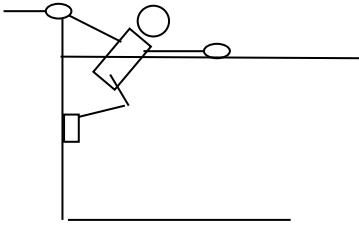


※フライングは即失格となります。

※スタート台から飛び込みが怖い場合、スタート台の横、または水中からのスタートを認めます。

※明らかな泳法違反などの場合は失格となりますが、多少のことは大目に見ます。

# 水中スタート方法



審判長の「ピー」と長い笛でプールに入り

片手でバーをつかみ、片手を前に出し、

両足は壁につけて待ちます。

「テイク ユア マーク」の合図では上記の体勢で待ちます。

ピストルの合図でスタートしてください。