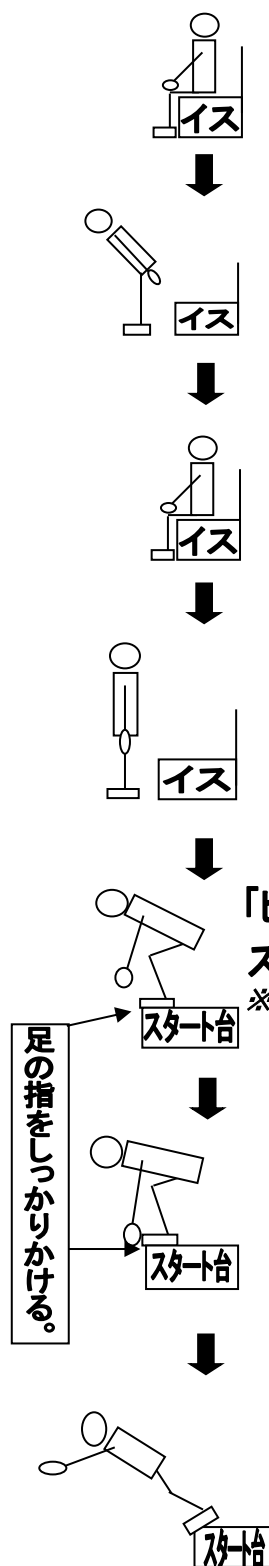
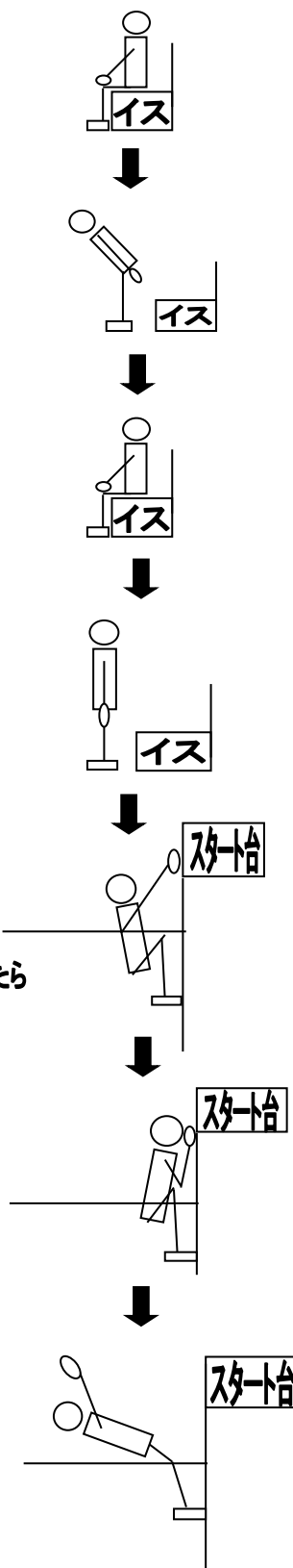


スタート台から飛び込む場合



背泳ぎの場合

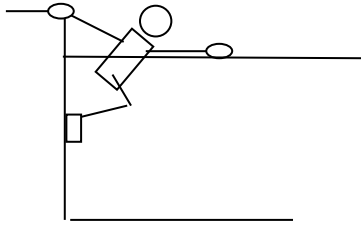


※フライングは即失格となります。

※スタート台から飛び込みの経験がない場合、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。