

水泳記録会に参加される皆様へ

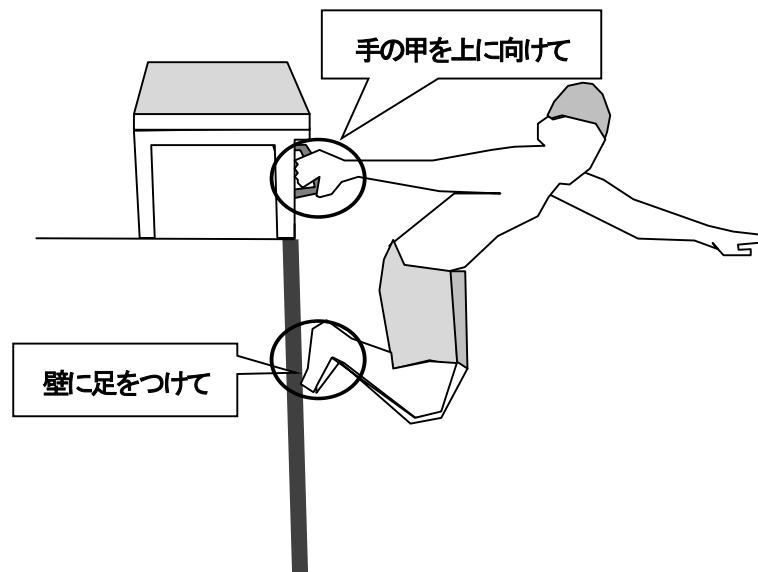
～以下の事をしっかり練習して、記録会に臨みましょう！～

水中スタート についての注意

水中スタートは、スターティンググリップをつかんだ状態からスタートしましょう。

※握れない人は、水面上の身体の一部がプールの壁についている状態からスタートしましょう。

[良い（望ましい）持ち方]



ゴールタッチ、ターン についての注意

1、ゴールタッチ時はしっかり壁にタッチしましょう。

※選手がゴールタッチを行うまで、タイムが計測されています。

計時員（タイム計測係）にゴールしたことが分かるように、しっかりタッチしましょう。

**2、平泳ぎとバタフライのターンとゴールタッチは、両手で行ってください。
自由形と背泳ぎのターンとゴールタッチは、片手でかまいません。**

※ターンの時は床に立たないようにしましょう。

※ビート板を使用している人は最後に「手」でタッチするようにしましょう

