

# 水泳記録会に参加される皆様へ

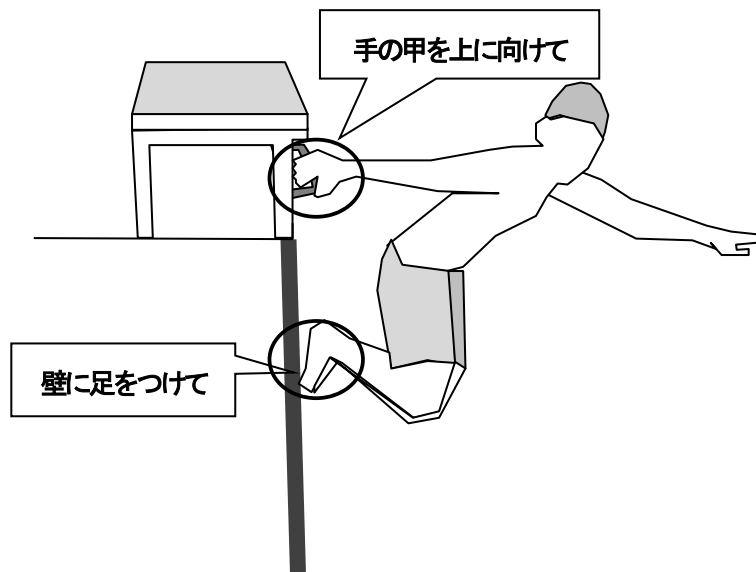
～以下の事をしっかり練習して、記録会に臨みましょう！～

## 水中スタート に関する注意

**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 に関する注意

**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、片手がかまいません。**

※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

