

はじめて敷島公園水泳場の大会に出場する選手の皆さんへ

競技会の流れを知って落ち着いて参加し、力を発揮できるようにしてください。

【会場】 ~~競技開始後は、審判長、通告がある本部前に立ち入ったり、横切ってはけません。~~

プールサイドは選手ははだしです。サンダルや靴は履けません。
アップダウンは1レーンの手前「Aレーン」で行います。入退水できるのはターン側です。

【プログラムの確認】

- (1) 会場に入ったらプログラムを確認し、自分が正しくプログラムに載っているかを確認します。
氏名の文字、学年、学校名、種目が正しいかを調べます。
- (2) 間違いがあったら、引率の先生を通して大会本部に相談します。

【アップ・ダウン】

- (1) 朝のアップの時間には、しっかりアップします。
- (2) 朝のアップ中、泳ぐレーンとスタート練習のレーン(ダッシュレーン)は分かれているので、それを守ってアップします。放送の指示を聞きましょう。実際のレースの時のスターターがピストルを打ってくれる公式スタート練習でスタート練習をしておきます。
- (3) レース前後に必要なアップダウンをします。ダウンレーンへの通り道は守りましょう。

【招集】

- (1) レースに参加するために、選手はそのレースの5レース前に招集所に集まります。
招集に間に合わないと失格となることもあります。来ていることが伝わるように、しっかり返事しましょう。係の方の指示にしたがい泳ぐレーン順に並びます。招集に集まったら、そこからはなれず、順番を待って、レースに臨みます。
- (2) 棄権する場合には、棄権届けを招集所に提出します。(用紙は招集所に用意されている)
棄権届けは顧問の先生にサインをもらって提出します。

【スタートの手順】

- 【審判長の短い笛】 4回鳴る。選手は立ち上がる。ゴーグルはこのときにははしている。
- 【審判長の長い笛】 スタート台に上がり、スタート台の端に、足の指をかける。
構えてしまっている。少なくともすばやく構えられるようにする。
背泳ぎでは、プールに足から入る。
(背泳ぎではもう一度の【審判長の長い笛】で
棒をつかみプールの壁に足をかけ、構えられるようにする。)
- 【「用意」のかけ声】 すばやく構え、制止する。ゴーグルや顔を触ることはもちろん、体がぶれてもいけない。初心者は止まっているつもりでも止まれていることが多い。
- 【出 発 合 図】 スタート音とともに、飛び込む。

【ゴール後】

- (1) 競技を~~オーバーザトップ~~で行います。背泳ぎ以外の種目ではゴール後、プールの中に入れてください。
次の競技者がスタートしてから上がります。
背泳ぎとや種目の最終組の前の組では、ゴール後すぐに上がってください。
- (2) プールから上がったたら、すぐに退場します。Aレーンでダウンしましょう。
- (3) 記録は掲示板に発表されます。

応援者のマナー

スタートの時には、選手が集中できるように、スタート音がしっかり聞こえるように、応援者は静粛にしなければなりません。

**審判長の笛が鳴ったら、選手がスタートするまで、
応援者は静粛にします。**

お互いに気持ちのいい応援をして、力を発揮しましょう。