

令和 8 年 6 月 28 日(日) NSP グループ杯兼泳力検定会参加者の皆様へ

スケジュール&注意事項

※スケジュールにより、時間に変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

時 間	会 順	内 容
8:15～	受付開始	・参加者は必ず券売機にて券を購入し、 受付窓口へ出してください。
8:30 ～ 9:20	ウォームアップ時間	・25mプール 8 時 30 分～9 時 20 分全レーンアップ可能 8 時 50 分～9 時 20 分 4・5 レーンは 飛込み専用レーンとなります。
9:30 ～ 9:45	開会式	・25m プールプールサイドで開会式を 行いますのでご参加ください。
9:45 ～	競技開始	・NSP グループ杯兼泳力検定会スタート ◇泳ぐ順番、レーン等は事前に運営スタッフが召集します。 ◇招集所には、5レース前までにお集まりください。 ※招集に来なかった場合、棄権とみなしますのでご注意ください。
～その他事項～		
◇ 検定参加者は来場された際に、必ずロビーで受付を行ってから入場してください。 (付き添いの方の入場料はかかりません。)		
◇ プログラム表は当日 200 円で受付にて販売いたします。		
◇ ウォーミングアップ等は下記の時間で行ってください。 ※8 時 30 分～ 9 時 20 分		
◇ 当日は 8 時 30 分から、検定参加者の付き添いの方も見学が可能となっております。(入場料無料) (付き添いの方は見学者専用のブースをご利用ください。)		
◇ 1 級～3 級の合格者氏名は「月刊水泳」「日本水泳連盟ホームページ」「スイミングマガジン」に 掲載されます。		
◇ 泳力認定書・認定バッジは、後日ご自宅まで郵送いたします。		
※検定終了後、合格者で認定証・バッジの購入を希望される方は、1セット 1,000 円で販売いたします。		
認定証・バッジは、個々での受付(バッジのみ)は行いませんので、ご了承ください。 合格種目が複数ある場合は複数購入可能です。 ※バッジ購入希望の方は、可否をご確認のうえ、大会当日施設にてお申し込みください。		
◇ その他ご不明な点やご質問がございましたら、玉村町 B&G 海洋センターまでご連絡ください。 TEL 0270-64-5311		

NSPグループ杯兼泳力検定会注意事項

- スタートは一回とする。しっかり静止し失格とならないように注意すること。
また、スタート方法は、
① 水中から壁を蹴って ② スタート台横からの飛び込み ③ スタート台からの飛び込み
どれでも良い。
- 泳力検定の可否判定基準
泳力検定基準タイム以内で、かつ（財）日本水泳連盟競泳競技規則に違反しない泳ぎであること。
- 競技中にプールの底に立ったり、歩いたり、蹴ったりしてはならない。
ただし、自由型競技またはメドレー競技の自由形に限り、プールの底に立つことは失格とならない。
- 競技中にコースロープを握ったり、引っ張ってはならない。
- 自由形の注意点
スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出ていなければならない。
- 背泳ぎの注意点
① 折り返しの動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。
仰向けの姿勢とは頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し 90 度未満であることをいう。
② 競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出なければならない。
スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出なければならない。
③ ゴールタッチの際、泳者は仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。
- 平泳ぎの注意点
① 折り返し及びゴールタッチは、両手同時に行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。
タッチの前、最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。
② 競技中は、泳ぎのサイクルの間に頭の一部が水面上に出なければならない。
頭頂部が波をかぶっている状態は認められない。
③ スタートおよび折り返し後の一かき目に完全に脚のところまで行うことができ、次の平泳ぎの蹴りに
つながる一回の下方へのドルフィンキックは、身体全体が水没状態の中で許される。
- バタフライの注意点
① 折り返し及びゴールタッチは、両手同時に行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。
タッチの前、最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。
② スタートおよび折り返しの後、壁から 15m地点までに頭は水面上に出なければならない。
③ 次の折り返しあるいはゴールまで体は水面上に出なければならない。
- 招集に遅れないこと。（5レース前にはお集まりください。）余裕を持って点呼を受けること。
- 大会の結果は速報を招集所付近で掲示します。参加者は必ず可否を確認してください。