

バックストロークレッジの使用について

50m背泳ぎ種目は「バックストロークレッジ」を競技中、常に設置しております。
100m・200m・メドレーリレーにおいては使用する場合、下記の通り折返監察員に使用する旨を申告してください。ご注意とご理解を、よろしくお願いいたします。

<50m種目でバックストロークレッジを使用しない選手>

レーン入場後、折返監察員に「**使用しない**」と伝える

<100m以上の個人種目・メドレーリレーでバックストロークレッジを使用する選手>

レーンに入場後、折返監察員に「**使用する**」と伝える

☆50m種目でバックストロークレッジを調整する場合は、入場後速やかに行ってください。

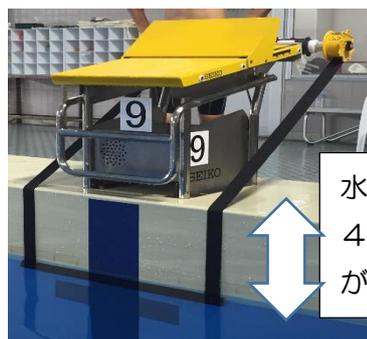
☆100m以上の種目でバックストロークレッジを調整する場合は、折返監察員に使用を伝え、設置後速やかに行ってください。

☆バックストロークレッジの高さ調節は選手自身が行います。

☆バックストロークレッジのダイヤルは、水面からの距離を表しており、水面から±4cmの調節ができます。

【SW6.1】出発合図がなされる前、競技者はスタート台に向き、
両手でスターティンググリップを持っていないなければならない。
排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指を掛けてはならない。
バックストロークレッジを使用する場合は、
両足のつま先はタッチ板に接していないなければならない。

※（公財）日本水泳連盟 競泳競技規則から抜粋



水面から上下
4cmの調節
が可能

○ つま先がタッチ版（壁）に接している



良い例

× つま先がタッチ版（壁）に接していない



悪い例（失格となる）



① 右に引く

調節する際
右側に引き
メモリを合わ
せて左に押す

③ 左に押す

② メモリを合わせる

水面の位置が0となります。
メモリの大きさが「+1、+2、+3、+4」
と大きくなるにつれて、身体を支える腕力が
必要になってきます。慣れていない場合には
メモリを小さくマイナス設定したほうが良
いと考えられます。
ウォーミングアップ等で練習してみてください。