

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。

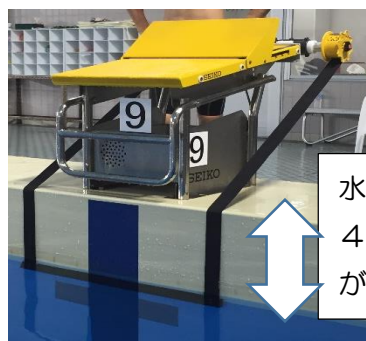
☆100m以上の種目でバックストロークレッジを調整する場合は、折返監察員に使用を伝え、設置後速やかに行ってください。

☆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。

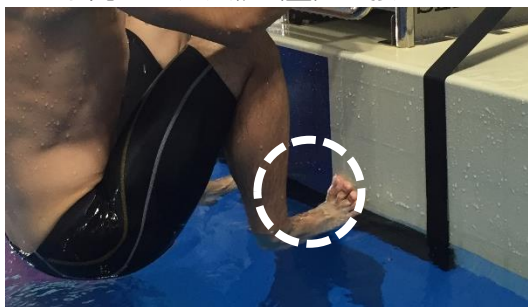
【SW6.1】出発合図がなされる前、競技者はスタート台に向き、
両手でスターティンググリップを持っていないといけない。
排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指を掛けてはならない。
バックストロークレッジを使用する場合は、
両足のつま先はタッチ板に接していないといけない。

※（公財）日本水泳連盟 競泳競技規則から抜粋



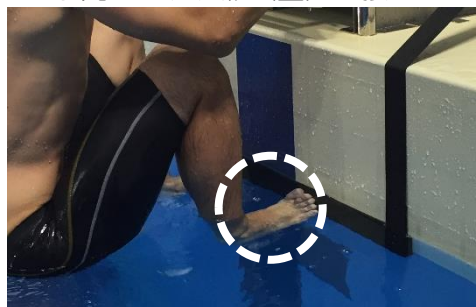
水面から上下
4cmの調節
が可能

○ つま先がタッチ版（壁）に接している

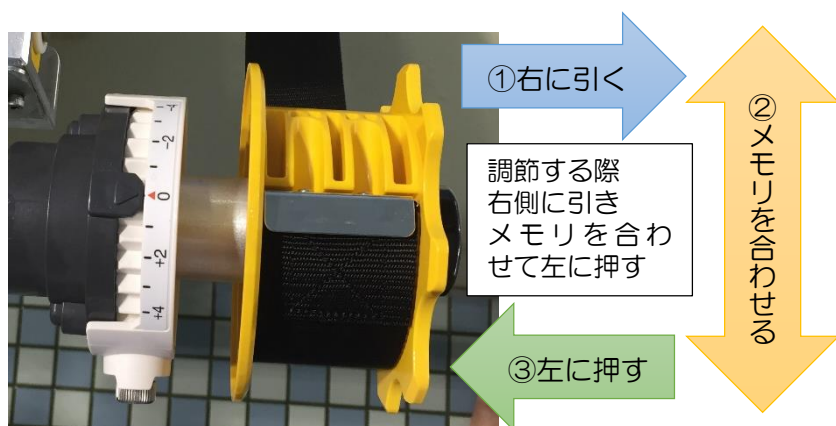


良い例

× 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。