

ジャパンマスターズ2017ご出場のみなさまへ

## バックプレート付スタート台・バックストロークレッジの取り扱いについて

(一社) 日本マスターズ水泳協会競技委員会

ジャパンマスターズ2017では【バックプレート付スタート台】と【バックストロークレッジ】を使用します。それぞれの取り扱いについて以下のポイントをご確認のうえ、競技会に臨んでいただきますようお願いいたします。

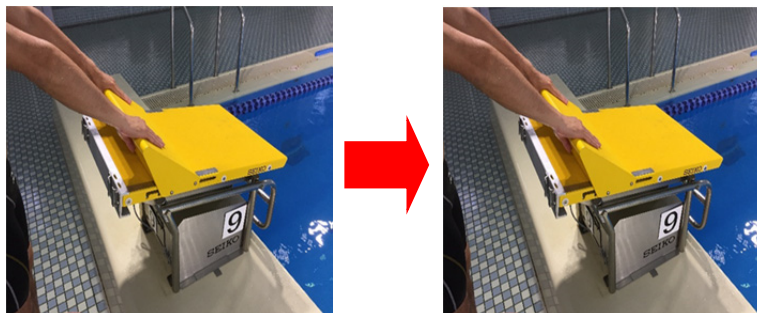
### 1. バックプレート付スタート台

◆ スタート台は、バックプレート付スタート台を使用します。

- ① スタート台の高さが非常に高くなっています。  
スタート台上に上がることに不安がある方は、プールデッキ、水中からのスタートも可能です。



- ② 招集所より自レーンへ移動したら、速やかにバックプレートの位置を調整、固定してください。  
➤ 審判長のホイッスル後にバックプレートの位置調整を行うことで、競技が遅れる場合、競技の遅延行為として失格になることがあります。



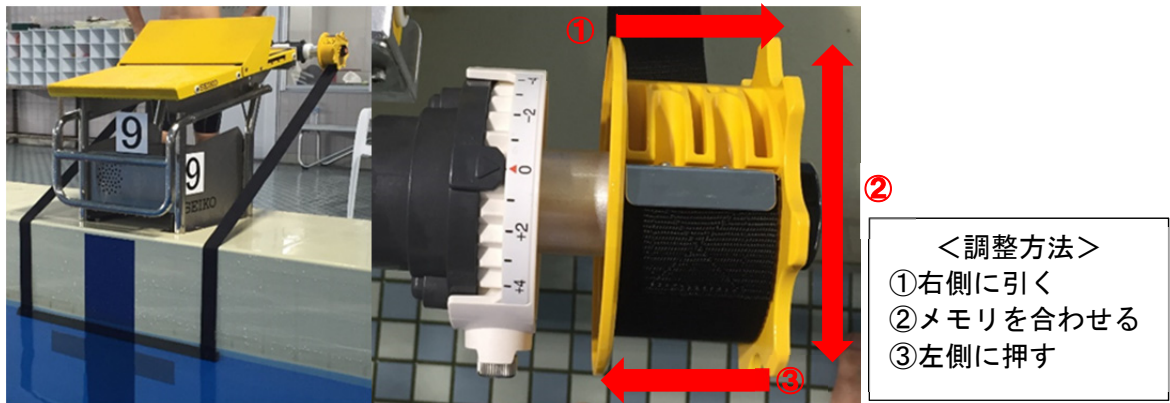
(バックストロークレッジについては裏面へ)

## 2. バックストロークレッジ

◆ 背泳ぎは、バックストロークレッジを使用することができます。

- ① バックストロークレッジを使用する場合は、招集所より自レーンへ移動したら速やかにバックストロークレッジの高さを調整してください。

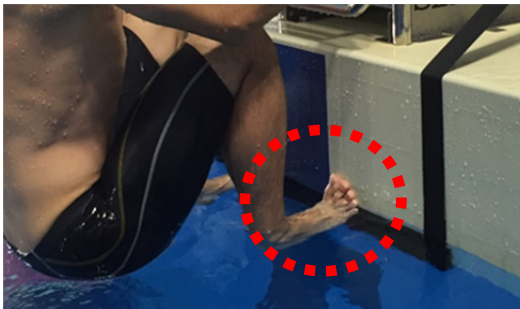
使用しない場合は、折返監察員へ使用しない旨を伝えてください。



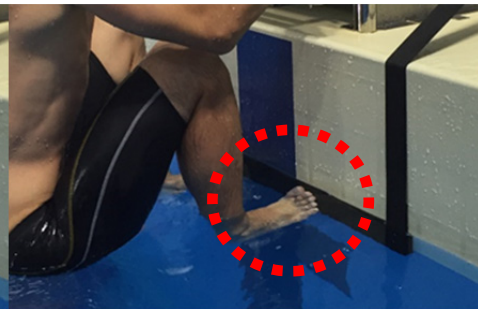
※ レッジの位置は、水面から上下4 cmの調整が可能です。

- ② 審判長の2回目のロングホイッスルで、両手でグリップを持ち、両足のつま先は壁に接していなければなりません。

＜正しい＞



＜誤り＞



※ 必ずウォーミングアップ時にバックプレート付スタート、バックストロークレッジを使用して、確認してください。

※ 出発合図の号令は『 ようい 』ではなく『 take your mark(s) 』で行われます。公式スタート練習時に、出発合図の号令に慣れてください。

また、『 take your mark(s) 』の号令でしっかり静止してください。