

第36回日本マスターズ水泳選手権大会（ジャパンマスターズ2019）
アーティスティックスイミング競技（プレ大会）

テクニカルルーティン規定要素について

本大会のテクニカルルーティン規定要素については、FINA マスターズテクニカルルーティン規定要素 2017-2021 に基づき、本大会に限り、以下の通りとする。

一般規定

下記要素以外に自由要素を追加してもよい。

1. 規定要素の説明で特に指示がない限り：
 - ・すべてのフィギュアまたはその部分は、下表に説明されている通りに行うこと。
 - ・すべての規定要素は、高く、よくコントロールされ、かつユニフォームモーションで行われ、各部が明確であること。
2. 制限時間は、要項に記載の通り。
3. 選手は黒い水着に白いキャップを着用すること。

デュエット規定要素

規定要素 1 から 5 はリストされた順に実施する。

規定要素 6、7 はルーティン中にいつでも実施してもよい。

1. **フィッシュテイル姿勢**：下向き水平姿勢から**フロントパイク姿勢**になる。片方の脚をフィッシュテイル姿勢の位置に、もう一方の脚は垂直にのぼす。（終わり方は任意。）
2. **スプリット姿勢**：スプリット姿勢から**ウォークアウトフロント**又は**ウォークアウトバック**を行う。
3. **スピン 180°**：**ベントニー垂直姿勢**から、両脚を揃えて**垂直姿勢**になりながら足首の位置まで**180° スピン**を行う。**垂直沈み込み**を行う。
4. **バレレッグコンビネーションによる移動**：上向き水平姿勢から始め、次に掲げる中から 2 種類の姿勢を行う。**右脚ベントニー上向き水平姿勢**、**左脚ベントニー上向き水平姿勢**、**左脚バレレッグ姿勢**、**右脚バレレッグ姿勢**、**左脚フラミンゴ姿勢**、**右脚フラミンゴ姿勢**、**ダブルバレレッグ姿勢**。
5. **バラクダベントニー**：両脚が水面に垂直でつま先が水面直下にある**水中バックパイク姿勢**から、片方の脚をもう一方の脚の内側に沿わせながら**スラスト**を行ない、**垂直ベントニー姿勢**になる。**スラスト**と同じテンポで**垂直沈み込み**を行う。
6. **2種類の推進動作**：前進、横移動のいずれかもしくは両方の立ち泳ぎを入れなければならない。
7. **コネクティッド動作**：次に掲げる条件に従い、二人が触れているもしくは接触している状態で動作を行う。
 - ・二人が触れている状態でのフィギュア、フロート、あるいは泳ぎ。
 - ・動作は二人同時に行わなければならない。ミラーアクションは認められる。
 - ・スタック、リフト、プラットホーム、スローをしてはいけない。

陸上動作、入水、コネクティッド動作で述べられている場合を除いて、全ての規定要素も自由要素も、二人が同じ方向を向き、同時に行わなければならない。水中パターン変化の際には推進動作と

進行方向の差異は認められる。

チーム規定要素

規定要素1から5はリストされた順に実施する。

規定要素6、7、8、9はルーティン中にいつでも実施してよい。

1. フィッシュテイル姿勢: 下向き水平姿勢からフロントパイク姿勢になる。片方の脚をフィッシュテイル姿勢の位置に、もう一方の脚は垂直にのぼす。(終わり方は任意。)
2. スプリット姿勢: スプリット姿勢からウォークアウトフロント又はウォークアウトバックを行う。
3. スピン 180° : ベントニー垂直姿勢から、両脚を揃えて垂直姿勢になりながら足首の位置まで180° スピンを行う。垂直沈み込みを行う。
4. バレーレグコンビネーションによる移動: 上向き水平姿勢から始め、次に掲げるなかから2種類の姿勢を行う。右脚ベントニー上向き水平姿勢、左脚ベントニー上向き水平姿勢、左脚バレーレグ姿勢、右脚バレーレグ姿勢、左脚フラミンゴ姿勢、右脚フラミンゴ姿勢、ダブルバレーレグ姿勢。
5. バラクダベントニー: 両脚が水面に垂直でつま先が水面直下にある水中バックパイク姿勢から、片方の脚をもう一方の脚の内側に沿わせながらスラストを行ない、垂直ベントニー姿勢になる。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。
6. 2種類の推進動作: 前進、横移動のいずれかもしくは両方の立ち泳ぎを入れなければならない。
7. コネクティッド動作: 次に掲げる条件に従い、チームメンバー全員が触れているもしくは接触している状態で動作を行う。
 - ・ チームメンバー全員が触れている状態でのフィギュア、フロート、あるいは泳ぎ。
 - ・ 動作はチームメンバー全員が同時に行わなければならない。ミラーアクションは認められる。
 - ・ スタック、リフト、プラットホーム、スローをしてはいけない。
8. カデンス動作: すべてのチームメンバーが同一の動きを一人ずつ連続的に行う。複数のカデンス動作が行われる場合、それらは連続していて、他の動作や規定要素で切り離されてはいけない。最初のカデンス動作をチームメンバー全員が完了する前に、二つ目のカデンス動作を開始してもよい。ただし、各チームメンバーはそれぞれのカデンス動作を行わなければならない。
9. パターン: 少なくとも1つの円と1つの直線をルーティン中に含まなければならない。円あるいは直線のパターン中に規定要素を行ってもよい。
 - ※ ただし、円で円方向もしくは円の中心に向かって規定要素1,2,3,4,5を行った場合は、同じ方向を向いていると認められない。

陸上動作、入水、カデンス、そしてコネクティッド動作で記述されている場合を除き、すべての要素は規定、自由要素を問わず、すべてのチームメンバーが同じ方向を向いて同時に行わなければならない。円の場合は泳者が同じ方向を向く必要はない。水中パターン変化の際には、推進動作と進行方向の差異は認められる。規定要素の説明で述べられている場合を除き、ミラーアクションは認められない。