

## 技術審判ポイント

### ●全体

- ルール  
JTU HPの「JTU認定記録会開催マニュアル」  
JTU競技規則 (2018.12.26) 修正版

### ●スイム

- ルールは、2018年度 日本水泳連盟競技規則に則る
  - フライングの場合は・・・
  - FINAの水着が基本。ウェットスーツは禁止。
  - ・スイムキャップは着用
- 競技
  - 基本的に8名/組をA面、B面で15秒ほど差でスタート
  - ・オーバーヘッド方式。フィニッシュしたらすぐにプールから上がらずに、次の組がスタートするまで水中で待ってください。
  - 最終周回ビート板で知らせる
- アップ、ダウン
  - ・ウォーミングアップは、メインは8:45、サブは8:30まで。
  - ダイビングプールは競技中も可能。
  - 安全に十分配慮するとともに、アップのプールはアップのためなので、遊ばないように。
- 終了後
  - ・終了後の再集合はありません。順次 陸上競技場へ移動してください。
  - 12:30まで競技場内にはいることはできません。
  - フィールドには入ることができません。
- 注意事項:
  - ・相模原市短水路ディスタンス大会の中で実施。
  - ・プールサイドは素足。上履きは禁止。
  - 更衣は、大会参加者利用エリア内で。ロッカーの利用は不可。
  - 女子専用荷物置き場はあり。

### ●ラン

- ルール
  - ・ランシューズ（長距離用スパイクは、ギオンフィールドの競技用赤タータンのうえでのみ使用可能）  
更衣室やフィールド内人工芝上は不可。
- 競技
  - ・最終周回で鐘
  - ラップ表示
- アップ、ダウン
- 終了後
- 注意事項: