

シンクロ競技規則

(2010)

目 次

| | | |
|------|--------------------------------------|----|
| SS1 | 総 則 | 4 |
| SS2 | イベント | 4 |
| SS3 | 年齢要件 | 4 |
| SS4 | セッション | 4 |
| SS5 | プログラム | 6 |
| SS6 | エントリー | 8 |
| SS7 | 予選および決勝 | 12 |
| SS8 | フィギュアセッション | 12 |
| SS9 | フィギュアパネル | 14 |
| SS10 | フィギュアの審判 | 16 |
| SS11 | フィギュアセッションにおけるペナルティー | 18 |
| SS12 | フィギュア結果の算出 | 18 |
| SS13 | ルーティンセッション | 20 |
| SS14 | ルーティンの制限時間 | 24 |
| SS15 | 音 楽 | 28 |
| SS16 | ルーティンパネル | 30 |
| SS17 | ルーティンの審判 | 32 |
| SS18 | ルーティンにおける減点とペナルティー | 38 |
| SS19 | ルーティン結果の算出 | 40 |
| SS20 | 最終結果 | 42 |
| SS21 | 競技役員とその任務 | 44 |
| SS22 | レフリー | 46 |
| SS23 | 他の競技役員 | 48 |
| SS24 | 主催者の任務 | 50 |
| GR5 | スィムウェア | 54 |
| GR6 | 広告宣伝 | 54 |
| GR9 | オリンピック競技大会、世界選手権大会、 FINA 競技大会一般規則 | 55 |
| BL6 | テクニカルオフィシャル | 56 |
| BL9 | オリンピック競技大会および世界選手権大会 | 56 |

| | | |
|------|--|-----|
| BL10 | ワールドカップ | 58 |
| FR10 | シンクロナイズドスイミング用プール | 58 |
| FR11 | オリンピック競技大会および世界選手権大会での シンクロナイズドスイミング用プール | 59 |
| FR12 | 自動記録機器 | 59 |
| FR13 | 音響装置と表示基準 | 60 |
| SSAG | FINA エイジグループ規則 | 62 |
| 別表1 | 国際フィギュア群別表 | 66 |
| 別表2 | 基本姿勢 | 74 |
| 別表3 | 基本動作 | 84 |
| 別表4 | フィギュアの解説 | 96 |
| 別表5 | FINA フィギュアグループ 2009-2013 | 156 |
| 別表6 | FINA テクニカルルーティン規定要素 | 160 |
| | 国民体育大会 テクニカルルーティン規定要素 | 170 |
| | 全国JOC ジュニアオリンピックカップ規定 | 171 |
| | (財)日本水泳連盟 競技者資格規定 | 174 |
| | (財)日本水泳連盟 肖像等の使用禁止に対する除外認定競技者規定 | 177 |
| | (財)日本水泳連盟 競技会において着用、又は携行することができる 水泳用品、用具の商業ロゴマークについての取り扱い規定 | 178 |
| | プロテスト(抗議) | 178 |

(注記)

SS、SSAG、GR、BL、FR は、それぞれ次の規則の略号を示す。

SS：FINA シンクロナイズドスイミング規則

SSAG：FINA シンクロナイズドスイミングエイジグループ規則

GR：FINA 一般規則 (FINA General Rules)

BL：FINA 付則 (FINA By Laws)

FR：FINA 施設規則 (FINA Facilities Rules)

SS、SSAG、GR、BL、FR は FINA HANDBOOK 2009-2013 より抜粋

シンクロナイズドスイミング 競技規則

国内競技会は、競技会要項等で、別段の定めができるものとする。

SS1 総 則

すべてのシンクロナイズドスイミング国際競技会は、国際水泳連盟（以下「FINA」と言う）ルールに基づいて行われる。

SS2 イベント

シンクロナイズドスイミングのイベントは、ソロ、デュエット、チーム、フリーコンビネーションとする。

SS3 年齢要件

オリンピック競技大会、世界選手権大会、ワールドカップの競技者は、競技会開催年の12月31日に15歳に達していなければならない。

SS4 セッション

SS4.1 フィギュア

各競技者は、別表5に掲げる4フィギュアを行わなければならない。

シニアフィギュア、ジュニアフィギュア、エイジグループフィギュアは、FINA理事会の承認の下に、FINAシンクロ技術委員会（以下「TSSC」と言う）によって4年毎に選ばれる。

SS4.2 テクニカルルーティン：予選および決勝

テクニカルルーティンでは、ソロ、デュエット、チームはそれぞれ別表6に掲げる規定要素を行わなければならない。規定要素はFINA理事会の承認の下に、TSSCによって4年毎に選ばれる。

SYNCHRONISED SWIMMING

SS 1 All international Synchronised Swimming competitions shall be held under FINA rules.

SS 2 The events of Synchronised Swimming are Solos, Duets, Teams and Free Combination.

SS 3 Competitors in Synchronised Swimming younger than fifteen (15) years of age (on December 31st on the year of the competition) shall not be permitted to compete at the Olympic Games, World Championships or World Cups.

SS 4 SESSIONS

SS 4.1 Figures

Each competitor must perform four (4) figures as described in the Appendix V of these rules.

The Senior Figures, the Junior Figures and the Age Group Figures will be selected by the TSSC every four (4) years, subject to the approval of the FINA Bureau.

SS 4.2 Technical Routine: Preliminaries / Finals

In the Technical Routine each Solo, Duet and Team must perform the required elements described in the Appendix VI of these rules. The required elements are selected by the TSSC every four (4) years, subject to approval by the FINA Bureau.

SS4.3 フリールーティン：予選および決勝

ソロ、デュエット、チームは、それぞれフリールーティンを行わなければならない。フリールーティンは、群別表にあるいずれのフィギュア、ストローク、およびそれらの部分で構成してもよい。音楽に合わせて行う。

フリールーティンは、選曲、内容または構成に制限はなく自由である。

SS4.4 フリーコンビネーション：予選および決勝

フリーコンビネーションは、最大10名の競技者がルーティンを組み合わせて構成される。

SS5 プログラム

SS5.1 オリンピック競技大会のチーム：テクニカルルーティンとフリールーティンとし、フリールーティンの抽選はSS13.5.1による。

オリンピック競技大会のデュエット：テクニカルルーティンとフリールーティン予選とフリールーティン決勝とする。

SS5.2 世界選手権大会：テクニカルルーティン予選、テクニカルルーティン決勝、フリールーティン予選、フリールーティン決勝、フリーコンビネーション予選およびフリーコンビネーション決勝とする。

SS5.3 FINAシンクロナイズドスイミングワールドカップは、BL10.4.1参照のこと。

FINAシンクロナイズドスイミングワールドトロフィは、BL10.4.2参照のこと。

SS 4.3 Free Routine: Preliminaries / Finals

Each Solo, Duet and Team must perform the Free Routine, which may consist of any listed figures, strokes and / or parts thereof to music.

Free Routines have no restrictions as to choice of music, content or choreography.

SS 4.4 Free Combination: Preliminaries / Finals

Free Combination has a maximum of ten (10) competitors who make a combination of routines.

SS 5 PROGRAMMES

SS 5.1 For Olympic Games, Teams: Technical Routine and Free Routine, with Free Routine draw according to SS 13.5.1.

For Olympic Games, Duets: Technical Routine, Free Routine Preliminary and Free Routine Final.

SS 5.2 For World Championships: Technical Routines Preliminaries, Technical Routines Finals, Free Routine Preliminaries, Free Routine Finals, Free Combination Preliminary and Free Combination Final.

SS 5.3 For FINA Synchronised Swimming World Cup: see BL 10.4.1

For FINA Synchronised Swimming World Trophy: see BL 10.4.2

- SS5.4** 世界ジュニア選手権大会においては、次の順番で実施する：フリールーティン予選、フリーコンビネーション予選（制限時間はSSAG6に記載の通り）、ジュニアフィギュア（別表5参照）、フリールーティン決勝およびフリーコンビネーション決勝とする。
- SS5.5** その他のすべての国際競技会において、プログラムはSS4.1-SS4.3のあらゆる組み合わせで行うことができるが、必ずフリールーティンが含まれる。フリーコンビネーションを含んでもよい。

SS6 エントリー

- SS6.1** オリンピック競技大会、世界ジュニア選手権大会、大陸および地域別選手権大会、FINA競技大会においては、（特に指示がない限り）各国より1ソロ、1デュエット、1チームおよび1コンビネーションのエントリーができる。
- SS6.1.1** 世界選手権大会においては、各国1テクニカルソロ、1フリーソロ、1テクニカルデュエット、1フリーデュエット、1テクニカルチーム、1フリーチームおよび1フリーコンビネーションのエントリーができる。1名の競技者は7イベントすべてに出場することができる。
- SS6.1.2** その他のすべての競技会においては、全参加国の相互合意により、各種目各国1以上のエントリーができる。
- SS6.1.3** 競技者は、（特に指示がない限り）各競技会においてソロ、デュエット、チームおよびフリーコンビネーションに各1回出場できる。

SS 5.4 For World Junior Championships, in this order: Free Routines Preliminaries, Free Combination Preliminary (time limits as listed in SSAG 6), Junior Figures (see Appendix V), Free Routine Finals and Free Combination Final.

SS 5.5 For all other international competitions the programme may be any combination of SS 4.1 – SS 4.3 so that the Free Routine is included. The Free Combination may be included.

SS 6 ENTRIES

SS 6.1 For Olympic Games, World Junior Championships, Continental and Regional Championships and FINA competitions each country shall be entitled to enter one Solo, one Duet, one Team and one Free Combination (unless otherwise specified).

SS6.1.1 In World Championships each country shall be entitled to enter one Technical Solo, one Free Solo, one Technical Duet, one Free Duet, one Technical Team, one Free Team and one Free Combination. A competitor may compete in all seven events.

SS 6.1.2 In all other competitions, by mutual agreement of all participating federations, more than one Solo, more than one Duet, more than one Team and more than one Combination shall be allowed.

SS 6.1.3 A competitor shall be permitted to swim one Solo, one Duet, one Team and one Free Combination (unless otherwise specified).

SS6.2 チームおよびフリーコンビネーションルーティン

SS6.2.1 オリンピック競技大会において、チームルーティンは8名で構成する。各国がエントリーする競技者の総数は、（特に指示がない限り）9名を超えてはならない。

SS6.2.2 世界選手権大会およびFINA競技大会において、チームルーティンは8名、フリーコンビネーションは10名で構成する。各加盟国がエントリーする競技者の総数は、（特に指示がない限り）12名を超えてはならない。

SS6.3 エントリー用紙は、競技会開始の遅くとも7日前までに、競技会事務局またはその代理者に提出しなければならない。この期限を過ぎると、エントリーは受理されない。

SS6.3.1 エントリーには、ソロ出場者と補欠の氏名、デュエット出場者と補欠最大1名の氏名、チーム出場者と補欠最大2名の氏名、フリーコンビネーション出場者と補欠最大2名の氏名を明記する。

世界選手権大会：テクニカルソロ出場者と補欠の氏名、フリーソロ出場者と補欠の氏名、テクニカルデュエット出場者と補欠最大1名の氏名、フリーデュエット出場者と補欠最大1名の氏名、テクニカルチーム出場者と補欠2名の氏名、フリーチーム出場者と補欠2名の氏名、フリーコンビネーション出場者と補欠2名の氏名を明記する。

FINAシンクロナイズドスイミングワールドカップは、BL10.4.1参照のこと。

FINAシンクロナイズドスイミングワールドトロフィは、BL10.4.2参照のこと。

SS 6.2 Team and Free Combination Routines:

SS 6.2.1 For Olympic Games, team routines shall consist of eight (8) competitors. The total number of competitors entered by each Federation (unless otherwise specified) may not exceed nine (9) competitors.

SS 6.2.2 For World Championships and FINA competitions, team routines shall consist of eight (8) competitors and ten (10) for Free Combination. The total number of competitors entered by each Federation (unless otherwise specified) may not exceed twelve (12) competitors.

SS 6.3 Entry forms must be received by the secretary or deputy of the meet at least seven (7) days prior to the start of the competition. After this date no entries will be accepted.

SS 6.3.1 The entry shall designate the name of the Solo and the reserve, the names of the Duet competitors and a maximum of one reserve, the names of Team competitors and maximum two reserves and the names of the competitors in Free Combination and maximum two reserves.

For World Championships: The name of the Technical Solo and the reserve, the name of the Free Solo and the reserve, the names of the Technical Duet competitors and a maximum one reserve, the names of the Free duet competitors and a maximum one reserve, the names of the Technical Team competitors and the two reserves, the names of the Free Team competitors and the two reserves, and the names of the competitors in the Free Combination and the two reserves.

For FINA Synchronised Swimming World Cup: see BL 10.4.1

For FINA Synchronised Swimming World Trophy see BL 10.4.2

SS7 予選および決勝

SS7.1 いずれのフリールーティンまたはフリーコンビネーションにおいて、エントリーが13以上ある場合は、予選を行う。上位12位のみ公式決勝に出場できる。

SS7.1.1 世界選手権大会：テクニカルルーティンにも適用する。

SS7.2 いずれのフリールーティンまたはフリーコンビネーションにおいて、エントリーが13に満たない場合でも予選を行ってもよい。

SS7.2.1 世界選手権大会：テクニカルルーティンにも適用する。

SS7.3 この内容は、競技会要項に記載しなければならない（SS24.2.7参照）。

SS8 フィギュアセッション

SS8.1 フィギュアセッションは1回のみ行う。

SS8.2 世界ジュニア選手権大会とFINAの競技会、大陸別選手権と地域別選手権以外の競技会において、主催者は、参加国の合意により、参加選手の能力に応じて、エイジグループフィギュア（別表5参照）から選択することができる。

SS8.3 実施フィギュアのグループは、運営委員会の抽選により決定する。

SS8.3.1 前項の抽選は、フィギュアセッション開始前18～72時間に行う。

SS8.3.2 抽選は公開で行う。

SS8.4 フィギュアの出場順は、抽選により決定する。この抽選は競技会開始の最低24時間前までに公開で行う。抽選の場所、日時は少なくともその抽選の24時間前までに発表する。

SS 7 PRELIMINARIES AND FINALS

SS 7.1 If there are more than twelve (12) entries in any Free Routine or Free Combination, preliminaries shall be held. Only the twelve (12) best results shall be allowed in the official finals.

SS 7.1.1 In World Championships: Applies also for Technical Routines.

SS 7.2 If there are less than thirteen (13) entries in any Free Routine or Free Combination, preliminaries may be held.

SS 7.2.1 In World Championships: Applies also for Technical Routines.

SS 7.3 This information must be included on the information sheet (see SS 24.2.7).

SS 8 FIGURE SESSION

SS 8.1 Only one figure session shall be held.

SS 8.2 Organizers in competitions other than World Junior Championships and FINA competitions, continental Championships and regional Championships may, by mutual consent, choose from the Age Group figures (see Appendix V) for the level of ability of the competitors entered in the competition.

SS 8.3 For the Figure session one group of Figures shall be drawn by the Management Committee.

SS 8.3.1 The draw shall be made eighteen (18) to seventy-two (72) hours before the start of the Figure Session.

SS 8.3.2 The draw shall be public.

SS 8.4 The order of appearance for figures shall be decided by lot. The draw shall take place at least twenty-four (24) hours before the first part of the competition and shall be public. Place and time shall be announced at least twenty-four (24) hours in advance.

SS8.4.1 FINA競技大会では、フィギュアにプレスイマーをおくことを推奨する。

SS8.5 フィギュアセッションのスィムウェアは、FINAルールGR5に従い、黒い水着に白いキャップを着用すること。ゴーグルとノーズクリップの使用は任意とする。ジュエリー類は認められない。

SS9 フィギュアパネル

SS9.1 有資格ジャッジが十分に揃う場合は、ジャッジ6名または7名による1パネル、2パネルまたは4パネルで審判にあたる。

SS9.1.1 1パネルの場合、すべての競技者はフィギュアのリスト順に1つずつ4つのフィギュアを行う。

SS9.1.2 2パネルの場合、各パネルは2フィギュアを審判する。

SS9.1.3 4パネルの場合、各パネルは1フィギュアを審判する。

SS9.2 フィギュアセッションの間、ジャッジは競技者の側面が見える高い所に位置する。

SS9.2.1 すべてのフィギュアは、レフリーまたはアシスタントレフリーの合図で開始する。

SS9.2.2 レフリーまたはアシスタントレフリーの合図で、すべてのジャッジは、同時に採点を表示する。

SS9.2.3 ジャッジの採点は、レフリーまたは任命された競技役員の承認を経て初めてスコアボードに表示されるか、またはコンピューターに送られる。

SS 8.4.1 For FINA competitions preswimmers are recommended for figures.

SS 8.5 Swimwear for the figure session must be according to FINA rule GR 5. It shall be black and competitor shall wear white cap. Goggles and nose clips may be worn. Jewellery is not allowed.

SS 9 FIGURE PANELS

SS 9.1 When qualified judges are available in sufficient numbers one (1), two (2) or four (4) panels of six (6) or seven (7) judges may officiate.

SS 9.1.1 When one (1) panel of judges is used, all competitors shall perform the four (4) figures one by one in the listed order.

SS 9.1.2 When two (2) panels of judges are officiating, each panel shall judge two (2) figures.

SS 9.1.3 When four (4) panels of judges are officiating, each panel shall judge one (1) figure.

SS 9.2 During the Figure session, the judges shall be placed in such elevated positions as to have a profile view of the competitors.

SS 9.2.1 All figures shall commence at a signal from the referee or assistant referee.

SS 9.2.2 On a signal from the referee or assistant referee all judges shall simultaneously flash their score.

SS 9.2.3 Judges scores may only be flashed on the score board or be sent to the computer after approval by the referee or the appointed official.

SS10 フィギュアの審判

SS10.1 すべての審判は、完璧の観点から行われる。

デザイン：フィギュアの解説に示されているように、姿勢とトランジションの正確さについて考慮する。

コントロール：フィギュアの解説に特に指示がない限り、のび、高さ、安定性、明確さ（鮮明さ）、ユニフォームーションについて考慮する。

フィギュアは定位置で行う（フィギュアの解説に特に指示がない限り）。

SS10.1.1 採点は0～10とし、1/10ポイントを使用。

| | |
|-------|---------|
| 完璧 | 10 |
| 完璧に近い | 9.9～9.5 |
| 秀でている | 9.4～9.0 |
| 大変よい | 8.9～8.0 |
| よい | 7.9～7.0 |
| 充分 | 6.9～6.0 |
| 普通 | 5.9～5.0 |
| 不充分 | 4.9～4.0 |
| 弱い | 3.9～3.0 |
| 大変弱い | 2.9～2.0 |
| 認めがたい | 1.9～0.1 |
| 完全な失敗 | 0 |

SS10.2 ジャッジが病気または不測の事態により、フィギュアを採点できなかった場合、他の5名または6名のジャッジの採点を平均し、そのジャッジの採点とみなす。この場合、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位まで計算する。

SS 10 JUDGEMENT OF FIGURES

SS 10.1 All judgements are made from the standpoint of perfection.

Design: Consider: the accuracy of positions and transitions as specified in figure description.

Control: Consider: extension, height, stability, clarity, uniform motion, unless otherwise specified in the figure description.

Figures are executed in a stationary position (unless otherwise specified in the figure description).

SS 10.1.1 The competitor can obtain points from 0 — 10 using 1/10th points.

| | |
|---------------------|-----------|
| Perfect | 10 |
| Near perfect | 9.9 — 9.5 |
| Excellent | 9.4 — 9.0 |
| Very Good | 8.9 — 8.0 |
| Good | 7.9 — 7.0 |
| Competent | 6.9 — 6.0 |
| Satisfactory | 5.9 — 5.0 |
| Deficient | 4.9 — 4.0 |
| Weak | 3.9 — 3.0 |
| Very weak | 2.9 — 2.0 |
| Hardly recognizable | 1.9 — 0.1 |
| Completely failed | 0 |

SS 10.2 If a judge by reason of illness or other unforeseen circumstances has made no award for any one figure, the average of the awards of the other five (5) or six (6) judges shall be computed and shall be considered as that of the missing award. This shall be calculated to the nearest 0.1 point.

SS11 フィギュアセッションにおけるペナルティー

SS11.1 次の場合は、2点を減ずる（SS12.2参照）。

SS11.1.1 競技者が、自らフィギュアを中止し、再びフィギュアをやりたいと申し出たとき。

SS11.1.2 競技者が、通告されたフィギュアを行わなかったとき、またはそのフィギュアに要求されるすべての要素を満たさなかったとき。この場合、アシスタントレフリーは競技者とジャッジに通知する。競技者は通告されたフィギュアを再度行う機会がある。

SS11.2 もし競技者が、同じ失敗をしたとき、または別の失敗をしたとき、またはフィギュアをやり直そうとしなかったときはこのフィギュアの得点を0点とする。

SS12 フィギュア結果の算出

SS12.1 採点の最高点と最低点（各1）を除く。4つまたは5つの採点を合計し、4または5で割る。そのフィギュアの難易率をかけ、4つのフィギュアのそれぞれの点数を算出する。

SS12.2 4フィギュアの合計をそのフィギュアグループの合計難易率で割り、10をかける（100点満点に換算）。その後ペナルティーを減ずる。

SS12.3 フィギュア結果

SS12.3.1 ソロの場合、フィギュア結果はSS12.2の通り。

SS12.3.2 デュエットの場合、各競技者のフィギュア結果をSS12.2に従って算出し、これらを合計し、2で割り平均値を求める（小数点以下第4位を四捨五入する）。

SS12.3.3 チームの場合、チームルーティンを泳いだ各競技者のフィギュア結果をSS12.2に従って算出し、これらを合計し、チーム出場人数で割り平均値を求める（小数点以下第4位を四捨五入する）。

SS 11 PENALTIES IN FIGURE SESSIONS

SS 11.1 A two (2) point penalty shall be deducted (see SS 12.2).

SS 11.1.1 A competitor stops voluntarily and requests to do the figure again.

SS 11.1.2 A competitor does not perform the announced figure, or if the figure does not have all the required elements, the assistant referee shall advise the judges and the competitor. The competitor shall have another opportunity to perform the announced figure.

SS 11.2 If the competitor makes the same or another mistake or does not attempt to perform the figure again, then the result of this figure will be zero.

SS 12 CALCULATION OF THE FIGURE RESULT

SS 12.1 The highest and the lowest awards are cancelled (one of each). The four (4) or five (5) awards are added, the sum divided by four (4) or five (5). The result is multiplied by the degree of difficulty, to obtain the score for each of the four figures.

SS 12.2 The sum of the four figures shall be divided by the total of the degree of difficulty of the group and multiplied by 10, and then the penalties shall be deducted.

SS 12.3 The figure result shall be:

SS 12.3.1 For Solo the result shall be obtained according to SS 12.2.

SS 12.3.2 For Duets — for each competitor the result shall be obtained according to SS 12.2. These results shall be added and divided by two (2) to find the average score (round off to the fourth decimal places).

SS 12.3.3 For Teams — for each competitor who swims a team routine the result shall be obtained according to SS 12.2. These results shall be added and the total divided by the number of competitors on the team to find out the average score (round off to the fourth decimal places).

SS12.3.4 デュエット予選、またはチーム予選後に競技者が（病気またはけがにより）フィギュア競技に出場することができない場合、デュエットの場合は、補欠のフィギュア得点をデュエットの合計得点に用いる。チームの場合、補欠2名のうちフィギュア得点の高い方をそのチームの合計得点に用いる。

SS13 ルーティンセッション

SS13.1 チームは4～8名とする（例外についてはSS6.2を参照）。チーム人数は、予選と決勝で、またはテクニカルルーティンとフリールーティンで、変更することはできない。

SS13.2 フリーコンビネーションは、少なくとも2パートは3名未満、少なくとも2パートは4～10名で構成しなければならない。最初のパートの開始は陸上でも水中でもよい。それに続くすべてのパートは、水中から開始しなければならない。新しいパートは、その直前のパートが終了した場所から開始する。

SS13.3 デュエット、チームおよびフリーコンビネーションのイベントにおいては、SS6.3.1に従い、エントリーした競技者同士は、ルーティンセッション前に交代することができる。

SS13.3.1 もっとも新しいエントリーリストから競技者の名前を変更する場合、公式に発表されたルーティン出場順1番の開始時刻の最低2時間前までに、レフリーに書面で提出しなければならない。この時刻は公式競技会スケジュールで公表しなければならない。これ以降の変更は、競技者の急病または事故の場合で、補欠選手が競技会に遅れることなく出場できる場合のみ許可される。このような状況における最終決定はレフリーが行う。

SS13.3.2 交代要員不足のため、SS6.2またはSS13.1に規定されるチームまたはフリーコンビネーションのサイズに満たない場合、そのチームは失格とする。

SS 12.3.4 If a competitor after the preliminaries in Duet or Team is not able to swim figures (due to illness or injury), in Duet the figure score of the reserve is used to determine the total score for the duet: in Team, the higher figure score of the two reserves is used to determine the total score for the team.

SS 13 ROUTINE SESSIONS

SS 13.1 A team shall consist of at least four (4) but not more than eight (8) competitors (for the exceptions, see SS 6.2). The number of team competitors may not change between Preliminary and Finals or Technical and Free Routines.

SS 13.2 In Free Combination, at least two (2) parts must have fewer than three (3) competitors and at least two (2) parts must have four (4) to ten (10) competitors.

Start of the first part of the routine may be on the deck or in the water. All of the following parts must start in the water.

A new part begins where the previous part ends.

SS 13.3 In Duet, Team and Free Combination events competitors who are listed on the entry according to rule SS 6.3.1 may be interchanged before routine sessions.

SS 13.3.1 Any changes of the names of the competitors from the most recent entry lists must be handed to the referee in writing at least two hours prior to the published start time of routine number one. This time must be published in the official competition schedule. Changes after this can only be made in case of sudden illness or accident of a competitor and if the reserve is ready to compete without delaying the competition. The final decision in such a situation shall be made by the referee.

SS 13.3.2 If the lack of the reserve reduces the Team or Free Combination size to less than that defined in SS 6.2, or SS 13.1 the team shall be disqualified.

SS13.3.3 SS13.3.1に従って、交代や棄権をレフリーに届け出なかった場合、そのルーティンは失格とする。

SS13.4 テクニカルルーティン、フリールーティン予選、またはフリーコンビネーション予選の出場順は、抽選で決定する。抽選は競技会開始の最低18時間前までに公開で行う。抽選の場所、日時は、その抽選の最低24時間前までに発表する。

SS13.4.1 抽選は、チーム、フリーコンビネーション、デュエットおよびソロ予選の順に行う。テクニカルルーティンとフリールーティンの両方を行う競技会では、そのイベントのテクニカルルーティンの抽選を先に行い、次にフリールーティンの抽選を行う。(チームテクニカル、チームフリー予選、フリーコンビネーション予選、デュエットテクニカル、デュエットフリー予選、ソロテクニカル、ソロフリー予選)

SS13.4.2 テクニカルルーティン、フリールーティン予選、またはフリーコンビネーション予選で、出場順1番を引いた国は、他のテクニカルルーティン、フリールーティン予選、またはフリーコンビネーション予選の1番から除外される。

SS13.4.3 FINAの競技会においては、テクニカルルーティン、フリールーティン、フリーコンビネーションにプレスマーをおくことを推奨する。

SS13.5 フィギュアとテクニカルルーティン両方またはいずれか一方と、フリールーティン予選との合計得点(SS20.2参照)、およびフリーコンビネーション予選の得点の上位12位が決勝に進出できる。

世界選手権大会における例外：テクニカルルーティン、フリールーティン、フリーコンビネーションの上位12位は、各決勝に進出する。

SS 13.3.3 Failure to notify the Referee of substitution and / or scratching according the rule SS 13.3.1 shall result in disqualification of the routine.

SS 13.4 The order of appearance for Technical Routines, Free Routines Preliminaries or Free Combination Preliminaries shall be decided by lot. The draw shall take place at least eighteen (18) hours before the first part of the competition and shall be public. Place and time shall be announced at least twenty-four (24) hours in advance.

SS 13.4.1 The order of the draw shall be Teams, Free Combination, Duets and Solos Preliminaries. For competitions involving both Technical and Free Routines, the draw for the event' s Technical Routine shall first be held followed by the Free Routine Draw (Team Technical, Team Free Preliminary, Free Combination Preliminary, Duet Technical, Duet Free Preliminary, Solo Technical, Solo Free Preliminary).

SS 13.4.2 When a federation draws start number one (1) in a Technical Routine or Free Routine Preliminary or Free Combination Preliminary, this federation shall be exempted from start number one (1) in another the Technical Routine, Free Routine Preliminary or Free Combination Preliminary.

SS 13.4.3 For FINA competitions preswimmers are recommended for Technical Routines, Free Routines and Free Combinations.

SS 13.5 After the Figures and/or Technical Routines and Free routines Preliminaries and Free Combination Preliminary the first twelve (12) by total score (see 20.2) shall compete in the finals.

Exception: In World Championships: After each Technical / Free Routine / Free Combination the twelve best will compete in the respective Final.

SS13.5.1 決勝の出場順は、6出場者ごとのグループで抽選し、決定する。SS13.5に従い、1～6位となった出場者は、出場順の7～12番を抽選し、7～12位になった出場者は、出場順の1～6番を抽選する。もし出場者の数が6で割り切れない場合は、最小のグループから抽選を開始する。

オリンピック競技大会では、チームフリールーティン出場順の抽選は、4チームずつ2グループで行う。

SS13.5.2 決勝の抽選は、各グループの最高位の通過者が最初に抽選をし、続けて順位順に行う。6グループずつの同じグループ内に同点があった場合、出場順を先に抽選する競技者をくじによって決定する。もし、6位と7位（違うグループ）で同点のものがあった場合、そのルーティンで独自のグループ（1～5位、6～7位、8～12位）を作り抽選を行う。

SS13.6 ルーティンのスイムウェアはGR5に従い、かつシンクロナイズドスイミングの競技会にふさわしいものであること。アクセサリ類、ゴーグル、または附属的な衣類は認められない。ただし、医学的見地より必要とされる場合はこの限りではない。ノーズクリップやプラグの使用は任意とする。ジュエリー類は認められない。

SS13.6.1 イベントで、レフリーが競技者のスイムウェアがGR5とSS13.6に従っていないと判断した場合、競技者は適切なスイムウェアに着替えるまで、競技に参加することはできない。

SS14 ルーティンの制限時間

SS14.1 テクニカルルーティンとフリールーティンの制限時間は、陸上動作10秒を含み、以下の通りとする。

SS 13.5.1 The order of appearance in the finals shall be determined by lot in groups of six competitors. Those who placed 1-6 per SS 13.5 shall draw for start numbers 7-12; those who placed 7-12 per SS 13.5 shall draw for start numbers 1-6. If the number of the competitors is not divisible by six (6), the smallest group must start first.

At the Olympic Games the draw for order of appearance for the Team Free Routine shall be in two (2) groups of four (4).

SS 13.5.2 For the final draw: the highest qualifier in each group shall draw first, with the next qualifiers drawing in order of placement. If there is a tie for the placement within the same group of six, the names of the tied competitors shall be drawn by lot to determine the competitor to draw first for order of swim. If there is a tie for places 6 and 7 (different groups), those routines will form their own group in the draw (1-5, 6-7, 8-12).

SS 13.6 In routines the swimwear must conform to GR 5 and be appropriate for Synchronised Swimming competitions. The use of accessory equipment, goggles or additional clothing is not permitted unless required by medical reasons. Nose clips or plugs may be worn. Jewellery is not allowed.

SS 13.6.1 In the event that the referee thinks a competitor(s) swimwear does not conform to GR 5 and SS 13.6 the competitor will not be permitted to compete until changing into appropriate swimwear.

SS 14 TIME LIMITS FOR ROUTINES

SS 14.1 Time limits for Technical Routines and Free Routines including ten (10) seconds for deck movement:

- | | | | |
|-----------------|-------------|------------|-------|
| SS14.1.1 | ソロ | テクニカルルーティン | 2分00秒 |
| | | フリールーティン | 3分00秒 |
| SS14.1.2 | デュエット | テクニカルルーティン | 2分20秒 |
| | | フリールーティン | 3分30秒 |
| SS14.1.3 | チーム | テクニカルルーティン | 2分50秒 |
| | | フリールーティン | 4分00秒 |
| SS14.1.4 | フリーコンビネーション | | 4分30秒 |
- SS14.1.5** テクニカルルーティン、フリールーティン、フリーコンビネーションのそれぞれの制限時間に増減15秒を認める。
- SS14.1.6** ルーティンイベントにおいて、競技者は指定されたスタート地点から静止するまでのウォークオンにかかる時間は、30秒を超えてはならない。計時は最初の競技者がスタート地点を通過するときに開始し、最後の競技者が静止するときに終了する。
- SS14.1.7** ルーティンイベントにおいて、ルーティンを水中でスタートする場合、競技者は水中で開始姿勢をとるまでに30秒を超えてはならない。計時は最初の競技者がスタート地点を越えたときから最後の競技者が開始姿勢をとったときまでとする。
- SS14.1.8** エイジグループの制限時間－SSAG6参照
- SS14.2** ルーティンの計時は、音楽の開始と終了により行う。陸上動作の計時は、最後の競技者がプールデッキを離れた時までとする。ルーティンの開始は、陸上または水中のどちらでもよいが、終了は水中でなければならない。
- SS14.3** 音楽と審判は、レフリーまたは任命された競技役員の合図で開始する。競技者は、この合図の後、中断することなくルーティンを行わなければならない（SS18.4参照）。

SS 14.1.1 Technical Routine Solos: 2 minutes 00 seconds

Free Routine Solos: 3 minutes 00 seconds

SS 14.1.2 Technical Routine Duets: 2 minutes 20 seconds

Free Routine Duets: 3 minutes 30 seconds

SS 14.1.3 Technical Routine Teams: 2 minutes 50 seconds

Free Routine Teams 4 minutes 00 seconds

SS 14.1.4 Free Combination: 4 minutes 30 seconds

SS 14.1.5 There shall be an allowance of fifteen (15) seconds less or plus the allotted time for Technical Routines, Free Routines and Free Combination.

SS 14.1.6 In routine events, the walk-on of the competitors from the designated starting point to achievement of a stationary position(s) may not exceed 30 seconds. Timing shall commence when the first competitor passes the starting point and end when the last competitor becomes stationary.

SS 14.1.7 In routine events, when the Routine starts in the water, the time allowance for the competitors to achieve a stationary starting position in the water shall not exceed 30 seconds. Timing shall commence when the first competitor moves past the starting point and end when the last competitor assumes a starting position.

SS 14.1.8 Age Group time limits – see SSAG 6.

SS 14.2 Timing of the routines shall start and finish with the accompaniment. Timing of the deck movements shall end as the last competitor leaves the deck. Routines may start on the deck or in the water, but they must finish in the water.

SS 14.3 The accompaniment and judging shall begin upon a signal from the referee or appointed official. After the signal the competitor(s) must perform the routine without interruption (see SS 18.4).

SS14.4 計時員は、ウォークオンと陸上動作の時間と同様に、ルーティン全体の時間も計時する。計時した時間は記録用紙に記録する。陸上動作や、ルーティンの制限時間の許容（SS14.1参照）を逸脱した場合、計時員はレフリーまたはレフリーに任命された競技役員に通知する。

SS15 音楽

SS15.1 音響責任者は、各ルーティンの音楽を確保し、かつ適切に再生できるように責任を持つ。

SS15.2 FINAの競技会では、デシベル（サウンドレベル）メーターをサウンドレベルのモニター用に使用し、平均90デシベル、または瞬間最高100デシベルを超えないように注意する。

SS15.3 チームマネージャー／コーチは、ルーティンごとに3枚のディスクを用意し、それぞれのディスクに速度、競技者氏名、国名を表記しなければならない。これらのディスクの提出期限は練習セッション開始15日前までとする。期限が守られた場合、音響責任者は音楽の正確な再生に関して全責任を持つ。

他のいかなる状況において、もし音響再生が作動しない場合、チームマネージャーは直ちにその音楽のディスクをさらに、2枚提出する権利がある。もし、その2枚のディスクもまた作動しない場合、その競技者は失格となる。

SS 14.4 The timers shall check the overall time of the routine as well as that of the deck movements. The times shall be recorded on the score sheet. If the time limit is exceeded for the deck work or there is a deviation from the routine time limit allowance (see SS 14.1) the timer shall advise the referee or the appointed official designated by the referee.

SS 15 MUSIC ACCOMPANIMENTS

SS 15.1 The Sound Center Manager shall be responsible for the securing and properly presenting the accompaniment for each routine.

SS 15.2 For FINA competitions a decibel (sound level) meter shall be used to monitor the sound level and ensure that no person is exposed to average sound levels exceeding 90 decibels (rms) or momentary peak sound levels exceeding 100 decibels.

SS 15.3 Team Managers / Coaches are responsible for labeling three individual discs for each routine as to speed, name of the competitor and national federation. The deadline for receiving the discs is 15 days prior to the start of practice sessions. If the deadline is respected, the Sound Center Manager is entirely responsible for correct execution of the music. In all other circumstances if the sound reproduction is not working, the Team Manager is entitled to bring immediately two additional discs of the music. If the two additional discs fail again, the competitor is disqualified.

SS16 ルーティンパネル

SS16.1 有資格のジャッジが十分に揃う場合は、ジャッジ6名または7名の2パネルを編成する。

フリールーティンとフリーコンビネーションでは、1パネルがテクニカルメリット、1パネルがアーティスティックインプレッションを審判する。

テクニカルルーティンでは、1パネルがエクスキューション、1パネルがオーバーオールインプレッションを審判する。

SS16.2 ルーティンセッションの間、ジャッジはプールの両側で高い所に位置する。

SS16.3 それぞれのルーティンが終了したとき、ジャッジは大会運営委員会が用意した採点用紙に採点を記入する。これらの採点用紙は、採点を表示する前に集められる。また、誤りや異議のある場合、これらの採点用紙が承認された採点となる。

SS16.3.1 レフリー（またはアシスタントレフリー）の合図で、その結果をスコアボードに表示あるいはアナウンスをする。

SS16.4 ジャッジが病気または不測の事態により、ルーティンを採点できなかった場合、他の5名または6名のジャッジの採点を平均し、そのジャッジの採点とみなす。この場合、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までとする。

SS16.5 ジャッジの採点は、レフリーまたは任命された競技役員の承認を経てスコアボードに表示されるか、またはコンピューターに送られる。

SS 16 ROUTINE PANELS

SS 16.1 When qualified judges are available in sufficient number, two panels of six (6) or seven (7) judges must officiate: in Free Routines and Free Combination one for Technical Merit and one for Artistic Impression and in Technical Routines one for Execution and one for Overall Impression.

SS 16.2 During routine sessions the judges shall be placed in elevated positions on opposite sides of the pool.

SS 16.3 At the completion of each routine the judges record their scores on judging papers provided by the meet Management Committee. These judging papers shall be collected before the scores are flashed and shall be the accepted score in case of error or dispute.

SS 16.3.1 On a signal of the referee (or assistant referee), the results will be displayed on the scoreboard or will be announced.

SS 16.4 If a judge by reason of illness or other unforeseen circumstances has made no award for a routine, the average of the awards of the other five (5) or six (6) judges shall be computed and shall be considered as the award. This shall be calculated to the nearest 0.1 point.

SS 16.5 After approval by the referee or the appointed official, judges scores may be flashed on the score board or be sent to the computer.

SS17 ルーティンの審判

SS17.1 採点は0～10とし、1/10ポイントを使用。

| | |
|-------|---------|
| 完璧 | 10 |
| 完璧に近い | 9.9～9.5 |
| 秀でている | 9.4～9.0 |
| 大変よい | 8.9～8.0 |
| よい | 7.9～7.0 |
| 充分 | 6.9～6.0 |
| 普通 | 5.9～5.0 |
| 不充分 | 4.9～4.0 |
| 弱い | 3.9～3.0 |
| 大変弱い | 2.9～2.0 |
| 認めがたい | 1.9～0.1 |
| 完全な失敗 | 0 |

SS17.2 フリールーティンとフリーコンビネーションは、2回採点
で、それぞれ10点満点（SS17.1参照）とする。

以下のパーセント配分は、TSSCが決定する。

SS17.2.1 1回目 テクニカルメリット

| | ソロ | デュエット | チーム | コンビネーション |
|---|-----|-------|-----|----------|
| 完遂度：ストローク、フィギュアとその部分、 推進技術、およびパターンの正確さ | 50% | 40% | 40% | 40% |
| 同時性：泳者相互、および泳者と音楽 | 10% | 30% | 30% | 30% |
| 難易度：ストローク、フィギュアとその部分、 パターン、同時性 | 40% | 30% | 30% | 30% |

SS17.2.2 2回目 アーティスティックインプレッション

| | ソロ | デュエット | チーム | コンビネーション |
|--------------------------------------|-----|-------|-----|----------|
| 構成：多様性、創造性、プール水域の利用、 パターン、トランジション | 50% | 50% | 50% | 60% |
| 音楽の解釈：音楽の使い方 | 20% | 30% | 30% | 30% |
| プレゼンテーション：全体の統制 | 30% | 20% | 20% | 10% |

SS 17 JUDGEMENT OF ROUTINES

SS 17.1 In Routines the competitor can obtain points from 0 — 10 using 1/10th points.

| | |
|---------------------|-----------|
| Perfect | 10 |
| Near perfectto | 9.9 — 9.5 |
| Excellent | 9.4 — 9.0 |
| Very Good | 8.9 — 8.0 |
| Good | 7.9 — 7.0 |
| Competent | 6.9 — 6.0 |
| Satisfactory | 5.9 — 5.0 |
| Deficient | 4.9 — 4.0 |
| Weak | 3.9 — 3.0 |
| Very weak | 2.9 — 2.0 |
| Hardly recognizable | 1.9 — 0.1 |
| Completely failed | 0 |

SS 17.2 In Free Routine and Free Combination two scores shall be awarded 0 — 10 points each (see SS 17.1)

All the following percent arrays are subject of decision of the TSSC.

SS 17.2.1 First Score — Technical Merit Score

| Consider | Solo | Duet | Team | FreeCombination |
|---|------|------|------|-----------------|
| EXECUTION of strokes, figures and parts thereof, propulsion techniques, precision of patterns | 50% | 40% | 40% | 40% |
| SYNCHRONISATION, one with another and with music | 10% | 30% | 30% | 30% |
| DIFFICULTY of strokes, figures and parts thereof, patterns, synchronisation | 40% | 30% | 30% | 30% |

SS 17.2.2 Second Score — Artistic Impression Score

| Consider | Solo | Duet | Team | FreeCombination |
|---|------|------|------|-----------------|
| CHOREOGRAPHY, variety, creativity, pool coverage, patterns, transitions | 50% | 50% | 50% | 60% |
| MUSIC INTERPRETATION, use of music | 20% | 30% | 30% | 30% |
| MANNER OF PRESENTATION, total command | 30% | 20% | 20% | 10% |

SS17.2.3 オリンピック競技大会、世界選手権大会、世界ジュニア選手権、ワールドカップにおいてフリールーティンとフリーコンビネーションセッションでは、各ジャッジは0-10点（SS17.1）で3つのコンポーネントを評価する。テクニカルメリットジャッジは、完遂度、同時性、難易度を個別に評価する。アーティスティックインプレッションジャッジは、構成、音楽の解釈、プレゼンテーションを個別に評価する。

フリールーティンの6つの各コンポーネント（テクニカルメリット：完遂度、同時性、難易度、アーティスティックインプレッション：構成、音楽の解釈、プレゼンテーション）で、最高点と最低点（各1）を削除する。残りの採点を合計し、それをジャッジの人数から2を引いた数で割り、平均点を出す。テクニカルメリットについては、その平均点にSS17.2.1が示す割合をかけ、アーティスティックインプレッションについては、その平均点にSS17.2.2が示す割合をかける。

テクニカルメリット点は完遂度、同時性、難易度の各コンポーネント点の合計、アーティスティックインプレッション点は構成、音楽の解釈、プレゼンテーションの各コンポーネント点の合計である。

フリールーティン得点はテクニカルメリット点の50%とアーティスティックインプレッション点の50%を合計したものであるが、SS18.1とSS18.2規則のペナルティーがあれば、減点を行う。

ソロ フリールーティン得点 (例)
 テクニカルメリット (例)
 ジャッジ

| | % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 平均 | COMP. | 得点 50% |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|-----------|
| 完遂度 | 50 | 9.4 | 9.3 | 9.3 | 9.4 | 9.3 | 9.5 | 9.3 | 9.34 | 46.700 | |
| 同時性 | 10 | 9.5 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.4 | 9.2 | 9.5 | 9.34 | 9.340 | |
| 難易度 | 40 | 9.4 | 9.4 | 9.4 | 9.5 | 9.5 | 9.4 | 9.5 | 9.44 | 37.360 | |
| | | | | | | | | | | 93.800 | 46.900 |

SS 17.2.3 In the Olympic Games, World Championships, World Junior Championships and World Cups, for the Free Routine and Free Combination sessions, each judge shall award three scores, from 0-10 points each (see SS 17.1). Technical Merit judges shall award scores for Execution, Synchronisation and Difficulty. Artistic Impression judges shall award scores for Choreography, Music Interpretation, and Manner of Presentation.

For each of the six components of the Free Routine (Technical Merit: Execution, Synchronisation, and Difficulty; Artistic Impression: Choreography, Music Interpretation and Manner of Presentation), cancel the highest and lowest award (one each) for each set of components. Add the remaining awards, divide the sum by the number of judges less two (2). Multiply the result by the factors in SS 17.2.1 for Technical Merit and SS 17.2.2 for Artistic Impression to get the component score.

The Technical Merit Score shall be the sum of the Execution, Synchronisation and Difficulty scores. The Artistic Impression Score shall be the sum of the Choreography, Music Interpretation, and Manner of Presentation Scores.

The Free Routine score shall be the sum of 50% of the Technical Merit score and 50% of the Artistic Impression score, less any penalty deductions from rules SS 18.1 and 18.2.

SOLO FREE ROUTINE SCORING EXAMPLE

TECHNICAL MERIT EXAMPLE

| JUDGE | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | AVG | | SCORE |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|--------|
| CAT | % | | | | | | | | | COMP. | 50% |
| E | 50 | 9.4 | 9.3 | 9.3 | 9.4 | 9.3 | 9.5 | 9.3 | 9.34 | 46.700 | |
| S | 10 | 9.5 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.4 | 9.2 | 9.5 | 9.34 | 9.340 | |
| D | 40 | 9.4 | 9.4 | 9.4 | 9.5 | 9.5 | 9.4 | 9.5 | 9.44 | 37.360 | |
| | | | | | | | | | | 93.800 | 46.900 |

| アーティストティックインプレッション (例) | | | | | | | | | 平均 | COMP. |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|
| ジャッジ | % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 構成 | 50 | 9.5 | 8.9 | 8.9 | 9.3 | 9.3 | 9.4 | 9.4 | 9.26 | 46.300 |
| 音楽の解釈 | 20 | 9.5 | 9.3 | 9.0 | 9.4 | 9.5 | 9.5 | 9.3 | 9.38 | 18.760 |
| プレゼンテーション | 30 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.3 | 9.5 | 9.5 | 9.2 | 9.30 | 27.900 |
| | | | | | | | | | | 92.960 |
| | | | | | | | | | 合計 | 46.480 |
| | | | | | | | | | | 93.380 |

SS17.3 テクニカルルーティン

テクニカルルーティンは2回採点で、それぞれ10点満点 (SS17.1参照) とする。

以下のパーセント配分は、TSSCが決定する。

SS17.3.1 1回目 エクスキュージョン

- ・規定要素の完遂度： 70%
- ・規定要素以外の完遂度： 30%

SS17.3.2 2回目 オーバーオールインプレッション

| | ソロ | デュエット | チーム |
|--------------|-----|-------|-----|
| 構成および音楽の使い方： | 40% | 40% | 40% |
| 同時性： | 10% | 20% | 30% |
| 難易度： | 30% | 30% | 20% |
| プレゼンテーション： | 20% | 10% | 10% |

ARTISTIC IMPRESSION EXAMPLE

| JUDGE 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | AVG | COMP. |
|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|
| CAT | % | | | | | | | | | |
| C | 50 | 9.5 | 8.9 | 8.9 | 9.3 | 9.3 | 9.4 | 9.4 | 9.26 | 46.300 |
| MI | 20 | 9.5 | 9.3 | 9.0 | 9.4 | 9.5 | 9.5 | 9.3 | 9.38 | 18.760 |
| MP | 30 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.3 | 9.5 | 9.5 | 9.2 | 9.30 | 27.900 |
| | | | | | | | | | | 92.960 |
| | | | | | | | | | 合計 | 46.480 |
| | | | | | | | | | | 93.380 |

SS 17.3 Technical Routines

For Technical Routines two scores shall be awarded, 0 to 10 points each (see SS 17.1.)

All the following percent arrays are subject of decision of the TSSC.

SS 17.3.1 First score - Execution

Consider

Execution of required elements: 70%

Execution of rest of the routine: 30%

SS 17.3.2 Second score — Overall Impression

| | | | |
|----------------------------|------|------|------|
| Consider | Solo | Duet | Team |
| Choreography, use of music | 40% | 40% | 40% |
| Synchronisation | 10% | 20% | 30% |
| Difficulty | 30% | 30% | 20% |
| Manner of presentation | 20% | 10% | 10% |

SS18ルーティンにおける減点とペナルティー

SS18.1 チームでは、フリールーティン予選、フリールーティン決勝、テクニカルルーティンのいずれにおいても、メンバーが8名に達しない場合は、1名につき0.5点を合計得点から減点する（SS13.1参照）。

SS18.2 フリールーティン、テクニカルルーティンおよびフリーコンビネーションにおけるペナルティー

次の場合は、ルーティン得点より1点を減ずる。

SS18.2.1 陸上動作が10秒を超えたとき。

SS18.2.2 ルーティンの指定制限時間の許容（SS14.1とSSAG6参照）を逸脱したとき。

SS18.2.3 ウォークオンが30秒を超えたとき。

SS18.2.4 SS13.2のルール各々に違反したとき。

SS18.2.5 ルーティンの間、競技者が故意にプールの底を使用したとき。

次の場合は、ルーティン得点より2点を減ずる。

SS18.2.7 ルーティンの間、競技者が他人を支えるために、故意にプールの底を使用したとき。

SS18.2.8 競技者が、陸上動作中に自ら演技を中断し、やり直したとき。

SS18.2.9 ルーティンにおいて、陸上動作中にスタック、タワー、ヒューマンピラミッドを実施したとき。

SS18.3 テクニカルルーティンにおけるペナルティー

SS18.3.1 ソロ競技者またはデュエット、チームにおけるすべての競技者が、各規定要素の1つを省略したとき、エクスキュション点から2点を減ずる。

SS 18 DEDUCTIONS AND PENALTIES IN ROUTINES

SS 18.1 In Team competition, whether in Free Routine Preliminary, Free Routine Final or Technical Routine, one half point penalty shall be deducted from the total score for each member less than eight (8) (see SS 13.1).

SS 18.2 Penalties in Free Routines, Technical Routines and Free Combinations:

A one (1) point penalty shall be deducted from the routine score if:

SS 18.2.1 The time limit of ten (10) seconds for deck movements is exceeded.

SS 18.2.2 There is a deviation from the specified routine time limit allowed (less or more than) for the routine and in accordance with SS 14.1 and SSAG 6.

SS 18.2.3 If the time limit of 30 seconds for the deck walk-on is exceeded.

SS 18.2.4 Each violation of rule SS 13.2.

SS 18.2.5 A competitor has made a deliberate use of the bottom of the pool during the routine.

A two (2) point penalty shall be deducted from the routine score if:

SS 18.2.7 A competitor has made a deliberate use of bottom of the pool during a routine to assist another competitor.

SS 18.2.8 A routine is interrupted by a competitor during the deck movements and a new start is allowed.

SS 18.2.9 If during the deck movements in routines competitors are executing stacks, towers or human pyramids.

SS 18.3 Penalties in Technical Routines

SS 18.3.1 A two (2) point penalty shall be deducted from the Execution score for each required element omitted by competitor in Solo or by all competitors in Duet and Team.

SS18.3.2 ソロ競技者またはデュエット、チームにおけるすべての競技者が、各規定要素の一部を省略したとき、または、ソロ競技者またはデュエット、チームにおけるすべての競技者が、規定要素に、間違っただ動作／追加した動作を行ったときは、エクスキューション点から1点を減ずる。

SS18.3.3 規定要素の一部を省略したとき、または規定要素に間違っただ動作／追加した動作を行ったときは、競技者1名につき0.5点をエクスキューション点から減ずる。ただし最大2点までとする。

SS18.3.4 別表6のデュエット規定要素9およびチーム規定要素9にそれぞれ違反があったときは、エクスキューション点から0.5点減ずる。

SS18.3.5 異議のある場合、レフリーが最終決定を下すためにビデオを使用してもよい。

SS18.4 ルーティン終了前に競技者の1人、またはそれ以上が、演技を中止したときは、失格とする。競技者以外の理由による場合、レフリーはそのセッション中に、やり直しを認める。

SS19 ルーティン結果の算出

SS19.1 フリールーティン得点の算出は、SS17.2.3 を用いる。テクニカルルーティン得点の算出は、エクスキューションとオーバーオールインプレッションの各パネルの最高点と最低点（各1）を削除する。残りの採点を合計し、ジャッジの人数から2を引いた数で割り、5をかける。各パネルの最高点は50点である。

ジャッジ7名の場合

$$\frac{(\cancel{10} + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + \cancel{10})}{5} \times 5 = 50.000$$

SS 18.3.2 A one (1) point penalty shall be deducted from the Execution score for each part of a required element omitted by competitor in Solo or by all competitors in Duet or Team or if there is an incorrect /additional sequence in a required element performed by competitor in Solo or by all competitors in Duet or Team.

SS 18.3.3 A half-point (0,5) penalty shall be deducted from the Execution score for each competitor omitting a part of the required element, or if there is an incorrect /additional sequence in each required element for each competitor, up to a maximum deduction of two (2) points.

SS 18.3.4 A half-point (0,5) penalty shall be deducted from the Execution score for each violation in Duet required element 9 and Team required element 9 of the Appendix VI.

SS 18.3.5 In case of dispute about required elements, video recording may be used for final decision by the Referee.

SS 18.4 If one (or more) competitor(s) stops swimming before the routine is completed the routine will be disqualified. If the cessation is caused by circumstances beyond the control of the competitor(s), the Referee shall allow the routine to be resumed during the session.

SS 19 CALCULATION OF THE ROUTINE RESULTS

SS 19.1 To calculate the Free Routine score, refer to SS 17.2.3. To calculate the Technical Routine score, cancel the highest and lowest award (one each) for each set of awards, Execution and Overall Impression. Add the remaining awards, divide the sum by the number of judges less two (2) and multiply the result by five (5) for a maximum of 50 points.

Example with seven (7) judges:

$$\frac{(\uparrow 9 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + \uparrow 9) \times 5}{5} = 50.000$$

ジャッジ6名の場合

$$\frac{(\text{A} + 10 + 10 + 10 + 10 + \text{A})}{4} \times 5 = 50.000$$

SS19.2 ルールSS18.3の規定要素を含むテクニカルルーティンにおけるペナルティーをエクスキュージョン点から減じ、新しいエクスキュージョン点を算出する。

SS19.3 ルーティン得点は、テクニカルメリット点とアーティスティックインプレッション点（フリールーティン）、またはエクスキュージョン点とオーバーオールインプレッション点（テクニカルルーティン）を合計し、ルールSS18.1およびSS18.2にそってペナルティーを減ずる。

SS20 最終結果

SS20.1 フィギュアの最終結果は、実際にフリールーティンを泳いだ競技者のフィギュア結果を用いる。SS12.3.4に該当する場合は例外とする。

SS20.2 最終結果は実施した各セッションの最終得点を合計する。
（予選決勝がある場合、決勝の最終結果には決勝のルーティン得点を用いる。）

SS20.2.1 1セッション（フリーコンビネーション、テクニカルルーティン、フリールーティン、またはフィギュア）の場合、そのセッションの最終得点が最終結果となる。最高点は100点。

SS20.2.2 2セッション（フィギュアとフリールーティンまたはテクニカルルーティンとフリールーティン）の場合、各セッション最終得点の合計が最終結果となる。最高点は200点。

SS20.2.3 3セッション（フィギュア、テクニカルルーティンとフリールーティン）の場合、各セッション最終得点の合計が最終結果となる。最高点は300点。

Example with six (6) judges:

$$\frac{(10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10) \times 5}{4} = 50.000$$

SS 19.2 Any penalties in Technical Routines involving the required elements from rule SS 18.3 shall be deducted from the Execution score to calculate a new Execution score.

SS 19.3 The routine score shall be the sum of the Technical Merit and Artistic Impression scores (Free Routine) or Execution and Overall Impression scores (Technical Routine), less any penalty deductions from rules SS 18.1 and SS 18.2.

SS 20 FINAL RESULT

SS 20.1 The final figure result shall be that of the competitors who actually swam the Free Routine. For exceptions see rule SS 12.3.4.

SS 20.2 The final result is determined by adding the final score of each performed session; with each session worth a maximum of 100 points (if both Preliminary and Final Routine sessions are held, the routine score from the Final session shall replace that of the Preliminary session to determine the Final result.)

SS 20.2.1 In events that include one (1) session — Free Combination or Technical Routine or Free Routine or Figures — the result shall be the score of that session, for a maximum of 100 points.

SS 20.2.2 In events that include two (2) sessions — Figures and Free Routine or Technical Routine and Free Routine — the results shall be the sum of each session, for a maximum of 200 points.

SS 20.2.3 In events that include three (3) sessions — Figures, Technical Routines and Free Routines — the results shall be the sum of each session, for a maximum of 300 points.

SS20.3 ソロ、デュエット、チーム、およびフリーコンビネーションの最終結果（小数点以下第4位まで算出）が同点の場合は、同順位とする。

決勝進出、予選通過、昇格、降格等に関し決定しなければならない場合は、以下の手順を用いる。

ソロ、デュエット、チーム：

- ・最終結果のフリールーティン得点の高い方に決定する。
- ・それでも同点の場合は、フリールーティンのテクニカルメリット点で決定する。
- ・それでも同点の場合は、テクニカルルーティン得点の高い方に決定する。
- ・それでも同点の場合は、テクニカルルーティンのエクスキュージョン点で決定する。

フリーコンビネーション：

- ・テクニカルメリット点の高い方に決定する。

ポイントシステムを伴う競技会（GR9.8.5とBL10.4）

- ・同順位の場合、すべてのイベントの最終結果（SS20に準ずる）を合計し、より高い総合点で決定する。

SS21 競技役員とその任務

SS21.1 競技役員は、運営委員会によって選任され、緊急の場合（SS22.3, SS22.4参照）を除き確定とする。

SS21.2 主な競技役員

SS21.2.1 レフリー1名

SS21.2.2 アシスタントレフリーは、ルーティンに1名、フィギュアの各パネルに1名。

SS 20.3 In case of the same final result (calculated to four decimals) in Solo, Duet, Team and Free Combination, a tie shall be declared for the particular place(s).

If a decision has to be made to go to finals, to be qualified, to be promoted/ demoted, the following procedure will be used:

For Solo, Duet, Team:

The higher Free Routine scores of the final result will decide.

If they are still the same, the Technical Merit score of Free Routine determines the position.

If they are still the same, the higher Technical Routine scores will decide.

If they are still the same, the Execution score of the Technical Routine determines the position.

For Free Combination:

The higher Technical Merit score shall decide.

For competitions with point system GR 9.8.5 and BL 10.4

In case of a tie, the Final result according to SS 20 of all events shall be added and the higher total sum shall decide.

SS 21 OFFICIALS AND DUTIES

SS 21.1 Officials shall be chosen by the Management Committee. Their choice shall be final except emergency situation (see SS 22.3 and SS 22.4).

SS 21.2 The required officials shall be:

SS 21.2.1 A Referee

SS 21.2.2 An assistant referee for routines and an assistant referee for each panel of judges in figures.

SS21.2.3 ジャッジは、1パネル6名または7名とする。ルーティンでは、2パネルを使用してもよい。

フリールーティンセッションでは、1パネルはテクニカルメリットを、1パネルはアーティスティックインプレッションを審判する。

テクニカルルーティンセッションでは、1パネルはエクスキュションを、1パネルはオーバーオールインプレッションを審判する。

FINAの競技会では、ジャッジは、FINAリストより選出される。

SS21.2.4 テクニカルルーティンでは、規定要素をチェックする3名のテクニカルアシスタントをおく。

SS21.2.5 フリーコンビネーションでは、SS13.2をチェックする3名のテクニカルアシスタントをおく。

SS21.2.6 フィギュアでは、1パネルにつき招集員1名、記録員1名、電子装置を使用しない場合は計算係員2名とする。

SS21.2.7 ルーティンでは、計時員3名、招集員1名、記録員1名、電子装置を使用しない場合は計算係員2名とする。

SS21.2.8 記録主任1名

SS21.2.9 音響責任者

SS21.2.10 通告員1名

SS21.2.11 その他必要と思われる競技役員

SS22 レフリー

SS22.1 レフリーはイベントのすべてを統括し、すべての競技役員の指揮を取る。

SS22.2 レフリーは、FINAルールおよびFINAの決定を遂行し、競技の実施・運営に関わるすべての問題を采配する。また、ルールでカバーできないようなどんな事柄でも、最終的に解決する責任を持つ。

SS 21.2.3 Each panel of judges shall consist of six (6) or seven (7) judges. In Routines two (2) panels of judges may be used. If two panels are used, in Free Routine sessions, one panel shall judge Technical Merit and one Artistic Impression, in Technical Routine session, one panel shall judge Execution and one panel shall judge Overall Impression.

At FINA competitions, judges shall be chosen from the FINA list of judges.

SS 21.2.4 For Technical Routines three (3) technical assistants to monitor the required elements.

SS 21.2.5 For Free Combination three (3) technical assistants to monitor the SS 13.2.

SS 21.2.6 For each Figure panel — a clerk of course, a recorder and if no electronic system is used, two scorers.

SS 21.2.7 For routines — three (3) timers, a clerk of course, a recorder, and if no electronic system is used, two scorers.

SS 21.2.8 A Chief Recorder

SS 21.2.9 Sound Center Manager

SS 21.2.10 An announcer

SS 21.2.11 Other officials as deemed necessary

SS 22 REFEREE

SS 22.1 The Referee shall have full control of the event. He/she shall instruct all officials.

SS 22.2 He/she shall enforce all the rules and decisions of FINA and shall decide all questions relating to the actual conduct of the event and be responsible for the final settlement of any matter not otherwise covered by the rules.

- SS22.3** レフリーはセッション実施の際、必要な競技役員が所定の位置についているかを確認し、不在、不適格、能力不十分な競技役員からの代理を任命する。また、必要とあれば、追加の競技役員を任命することができる。
- SS22.4** 緊急の際、レフリーは代替のジャッジを任命することができる。
- SS22.5** レフリーは、競技者の準備を確認し、音楽の開始を合図する。競技者がルールに反したときは、計算係員にペナルティーを指示する。結果発表の前に成績を承認する。
- SS22.6** レフリーは、FINAの規則が守られているか否かの確認のため、イベントのいかなる場面でも介入し、また、進行中のセッションに関するすべての抗議を裁定する。
- SS22.7** レフリーは、自身が目にしたものであれ、他の権限を持つ競技役員からの報告であれ、ルールを侵害した競技者を失格とすることができる。

SS23 他の競技役員

- SS23.1** アシスタントレフリーは、レフリーから指示された任務を遂行する。
- SS23.2** 記録主任は、次の事項につき責任を負う。
1. 全セッションの出場順を抽選する。
 2. 報道や一般客を含む関係者へのスタートリストと結果リストを配付する。
 3. 各セッション開始前に、競技者の変更を記録する。
 4. 電子計算装置を確認する。
 5. 正確に得点を記録する。
 6. コンピューター結果を確認する。
 7. 結果リスト配付準備を監督する。

SS 22.3 The Referee shall ensure that all the necessary officials are in their respective positions to conduct the session. She/he may appoint substitutes for any persons who are absent, incapable of acting or found to be inefficient. He/she may appoint additional officials if considered necessary.

SS.22.4 In emergencies the referee is authorised to assign a substitute judge.

SS 22.5 He/she shall ensure that the competitors are ready and signal for the start of the accompaniment. He/she shall instruct the scorers to penalise the competitors in the session of an infraction of the rules. He/she shall approve the results before announcements.

SS 22.6 The Referee may intervene in the event at any stage to ensure that the FINA regulations are observed, and shall adjudicate all protests related to the session in progress.

SS 22.7 The referee shall disqualify any competitor for any violation of the rules that he/she personally observes or which is reported to her/him by other authorised officials.

SS 23 OTHER OFFICIALS

SS 23.1 The assistant referee(s) shall carry out duties assigned by the referee.

SS 23.2 The Chief Recorder shall be responsible for:

1. Draw for order of appearance in all sessions.
2. Distribution of start and result lists to all concerned, including those responsible for informing press and public.
3. Recording changes of competitors prior each session.
4. Checking the electronic scoring system.
5. Ensuring the accuracy of recording the scores.
6. Checking the computer results.
7. Overseeing preparation of result lists for distribution.

SS23.3 計算係員は、個々に採点を記録し、必要な計算をする。各パネルの記録員は、競技上の問題がおきた場合には、すみやかにレフリーまたは、指定された競技役員に報告する。

SS23.4 招集員は、レフリーから指示された任務を遂行する。各イベントの出場順を受け取り、すべての競技者が定められた時刻に用意ができていないか否かを確認する。

SS23.5 通告員は、レフリーから指示された範囲で通告をする。

SS24 主催者の任務

SS24.1 主催国は次の事項につき責任を負う。

SS24.1.1 プールの仕様がFINAルールFR10、FR11、FR12、FR13に列挙された規定に従っていること。

SS24.1.2 音楽の再生に適した装置の準備

SS24.1.3 主催国の安全基準に沿った水中スピーカーの準備

SS24.1.4 エントリー用紙の準備

SS24.1.5 エントリーリストとジャッジフォームの準備

SS24.1.6 プログラムの準備

SS24.1.7 フィギュアセッションとルーティンセッションで、ジャッジが採点を表示できるように準備する。自動記録表示装置を使用するときは、装置の故障に備えて、各ジャッジにフラッシュ板を準備する。

SS24.1.8 すべてのFINAの競技会では、FINAルールBL 9.2.3に沿って競技会前の練習期間を確保する。

SS24.1.9 全ルーティンのビデオ撮影およびプールの底の使用を確認するための水中ビデオ撮影を行う。

SS 23.3 The scorers, individually, shall record the marks and make the necessary computations. The recorder on each panel shall immediately inform the Referee or the designated official in case of technical problems.

SS 23.4 The clerks shall perform duties as assigned by the Referee. A clerk shall obtain the order of the draw for each event and ascertain that all competitors are ready at the required time.

SS 23.5 The announcer shall make only such announcements as are authorised by the Referee.

SS 24 DUTIES OF THE ORGANISER

SS 24.1 The country holding the competition is responsible for:

SS 24.1.1 Pool specifications and related regulations listed in rules FR 10, FR 11, FR 12 and FR 13.

SS 24.1.2 Providing suitable equipment for reproduction of an accompaniment.

SS.24.1.3 Providing underwater speakers which shall conform to the safety rules of the governmental jurisdiction of the hosting country.

SS.24.1.4 Providing the entry forms.

SS 24.1.5 Preparing a list of entries and judging forms.

SS 24.1.6 Providing programs.

SS 24.1.7 Providing the judges for figure and routine sessions with a means of signaling scores. When automatic Officiating Equipment is used each judge shall be provided with flash cards in case of technical failure.

SS 24.1.8 Ensuring that BL 9.2.3 regarding practice periods prior to the start, shall apply at all FINA competitions.

SS 24.1.9 Producing video records of all Routines and underwater video records of all Routines to enable checking the use of the bottom of the pool.

SS24.2 すべてのシンクロナイズドスイミング競技会の要項には、次の事項を含まなければならない。

プール図面、水深、デッキから水面までの距離、飛板の位置、梯子の位置等。プール横断面図があることが望ましい。フィギュアセッション、ルーティンセッションのプール図面。プール仕様がFINAルールFR10に沿っていない場合は、平面図および横断面図を含まなければならない。大会の案内状と共に送付しなければならない。

SS24.2.1 プール底面と側面のマーキング

SS24.2.2 プールと観客席の位置関係

SS24.2.3 照明の型式

SS24.2.4 ウォークオンのスタート位置を含む出入口の場所

SS24.2.5 音響装置の型式

SS24.2.6 代替設備

SS24.2.7 イベントスケジュールには、どのセッション（SS4による）がプログラム（SS5）に組み入れられるか、また、SS7.1とSS7.2による予選および決勝の有無を記載する。

SS 24.2 The information sheet for all Synchronised Swimming competitions must include the following information.

Pool dimensions with specific reference to the depth of the water, the water level below deck, position of diving boards, ladders, etc. A cross section drawing of the pool is desirable, and diagrams of the pools for figure session and routine sessions. In case the pool specifications are not according to FR 10, diagrams and cross section drawing are obligatory and must be sent out with meet invitation.

SS 24.2.1 Markings of bottom and sides of the pool.

SS 24.2.2 Position of audience with reference to the pool.

SS 24.2.3 Type of lightning.

SS 24.2.4 Open space for entrance and exit, to include designated starting point for walk-ons.

SS 24.2.5 Types of sound equipment available.

SS 24.2.6 Alternative facilities, if required.

SS 24.2.7 Schedule of events, indicating which sessions (per SS 4) will be included in the programme (SS 5) and stating whether preliminaries and finals will be held according to SS 7.1 and SS 7.2.

GR5 スイムウェア

- GR5.1 全競技者のスイムウェア（水着、キャップとゴーグル）は、道徳的品性を備え、当該競技に適したものであり、攻撃的伝達と考えられるいかなるシンボルもつけてはならない。
- GR5.2 水着はすべて透けないものとする。
- GR5.3 競技会のレフリーは、この規則に準じない水着やボディーションボルで出場しようとする競技者を出場停止とする権限を持つ。
- GR5.4 競技会において新しいデザイン、縫製、素材の水着を使用する場合、その水着の製造業者は、FINAに提出しその承認を得なければならない。

GR6 広告宣伝

- GR6.1 スイムウェアすなわち水着、ゴーグル、キャップとプールサイド用品すなわちトラックウェア（ジャージ）、競技役員ユニフォーム、靴、タオル、バッグには、BL7 にとり、ロゴ表示が許可される。ツーピースの水着は広告宣伝に関して1着とみなされる。競技者の国名や国旗や国コードは、広告宣伝とはみなされない。
- GR6.2 いかなる場合においても、身体に直接広告を表示し宣伝することは認められない。
- GR6.3 タバコまたは酒類の広告は禁止する。

GR9 オリンピック競技大会、世界選手権大会、FINA競技大会 一般規則

GR9.6 プログラミング

GR9.6.1.5 シンクロナイズドスイミング

女子

ソロ*

デュエット

チーム

フリーコンビネーション*

*印は現在、世界選手権大会のみで実施される。

GR9.8 得点

世界選手権大会においてのみ、すべての決勝進出者に対して、以下のポイント配点に従いポイントが与えられる。

GR9.8.5 ソロテクニカルルーティンとソロフリールーティン：

24, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 ポイント

デュエットテクニカルルーティンとデュエットフリールーティン：

36, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3 ポイント

チームテクニカルルーティンとチームフリールーティンとフリーコンビネーション：

72, 66, 60, 54, 48, 42, 36, 30, 24, 18, 12, 6 ポイント

GR9.8.6 同点の場合、その最高点が各競技者またはリレーチームに与えられる。

BL 6 テクニカルオフィシャル

FINA選手権大会またはFINA競技大会においてテクニカルオフィシャル（ジャッジ、スターター、レフリー）の最高年齢は、マスターズを除き、競技会開催年に65歳とする。国際レフリー、スターター、ジャッジのFINAテクニカルオフィシャルリストにある上記年齢を超えるテクニカルオフィシャルについては、任命期間が終了するまで資格を与えられるものとする。

BL9 オリンピック競技大会および世界選手権大会

BL9.2 施設

BL9.2.3 競技会開始前、すべてのプールを競技者に開放すること。競泳、水球、シンクロナイズドスイミングは競技会の5日前から、飛込は8日前からプールを開放する。

BL9.3 エントリー

BL9.3.9 シンクロナイズドスイミング

BL9.3.9.1 オリンピック競技大会においては、チームルーティンは8名で構成する。各国のエントリーする競技者の総数は、（特に指示がない限り）9名を超えてはならない。世界選手権大会およびFINA競技大会において、チームルーティンは8名、フリーコンビネーションは10名で構成する。各国のエントリーする競技者の総数は、（特に指示がない限り）12名を超えてはならない。

BL9.3.9.2 世界選手権大会においては、各国1ソロ、1デュエット、1チームと1フリーコンビネーションにエントリーすることができる。オリンピック競技大会においては、IOCの承認による。

BL9.3.9.3 世界選手権大会のイベント

ソロテクニカルルーティン、ソロフリールーティン、デュエットテクニカルルーティン、デュエットフリールーティン、チームテクニカルルーティン、チームフリールーティン、フリーコンビネーション

BL9.3.9.4 オリンピック予選会

オリンピック競技大会開催年、またはオリンピック競技大会に出来るだけ近い期日に予選会を行う。

BL9.3.9.5 オリンピック競技大会

BL9.3.9.5.1 チーム

オリンピック競技大会は、以下の方法で選ばれた最大8チームで行われる。

- ・5大陸の大陸選手権大会から各1チーム。主催国は自動的に大陸代表となる。
- ・その他の3チームは、オリンピック競技大会開催年に行われるオリンピック予選会において選ばれる。
- ・もし選抜されたチームが何らかの理由でオリンピック競技大会に参加を辞退した場合、オリンピック予選会における次点のチームが、出場資格を得る。

BL9.3.9.5.2 デュエット

オリンピック競技大会は、以下の方法で選ばれた最大24デュエットで行われる。

- ・主催国は自動的に出場資格を得る。
- ・5大陸の大陸選手権大会から各1デュエット
- ・上記の方法によりチーム競技で出場資格を得た国より8デュエット

- ・さらに、オリンピック予選会においてその次に続くデュエット
- ・もし選抜されたデュエットが何らかの理由でオリンピック競技大会に参加を辞退した場合、オリンピック予選会における次点のデュエットが、出場資格を得る。

BL10 ワールドカップ

BL10.4.1 シンクロナイズドスイミングワールドカップのルールはTSSCからの提案を基に、理事会によって決定される。

BL10.4.2 FINAシンクロナイズドスイミングワールドトロフィのルールはTSSCからの提案を基に、競技会の6カ月前に理事会によって決定される。

FR10 シンクロナイズドスイミング用プール

国内競技会については競技会要項などで別に定めることができる。

FR10.1 フィギュアセッションには、それぞれ縦10.0m×横3.0mの水域を2か所準備すること。両水域ともプールの壁近くに設け、10.0mのサイドがプールの壁と平行かつ壁から1.5m以内のところに位置するようにする。水域の一方は水深3.0m以上、他方は2.5m以上とする。

FR10.2 ルーティンセッションには12m×25m以上の水域を用意し、そのうちの12m×12m分は水深3m以上なければならない。残りの水域の水深は最低2mとする。

FR10.2.1 ソロとデュエットの場合、2本のレーンで、幅および長さ
に境界を引いてもよい。（最大幅は16m、長さ25m）
ソロ、デュエット競技では、演技場所の幅および長さを
限定してもよい。

FR10.3 水深が2.0m以上の場合、壁際での水深が2.0mで、壁から最大1.2mのところ通常の水深に達するように傾斜していればよい。

FR10.4 FR10.1のフィギュア用とFR10.2のルーティン用の水域が同じ水域であってもよい。

FR10.5 FR2.13に記されているようなレーンマーキングがない場合、プールの長さに沿って一方向の目立つ線を複数引かなければならない。

FR10.6 水は、プールの底が見えるほど透明でなければならない。

FR10.7 水温は、 $27^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ とすること。

FR11 オリンピック競技大会および世界選手権大会でのシンクロナイズドスイミング用プール

FR11.1 オリンピック競技大会および世界選手権大会のルーティンセッションでは、最低20.0m×30.0mの水域を必要とし、そのうちの12.0m×12.0mは水深が3.0m以上なければならない。残りの水域は2.5m以上とする。水深3.0mから水深2.5mへの傾斜水域は8m以上の距離を確保しなければならない。

FR11.2 水温はFR10.7を適用する。

FR11.3 照明装置の照度は1500ルクス以上とする。

FR11.4 自動記録機器は、FR12に従って用意する。

FR11.5 音響装置および表示基準はFR13に従って用意する。

FR12 自動記録機器

最低限、以下の装置を準備する。

FR12.1 得点記録装置：ジャッジ数と同数（フィギュア6～28、ルーティン6～14）

FR12.2 競技結果は、レフリーまたは指名された競技役員の確認後

に転送される。

- FR12.3 競技結果記録およびバックアップシステムを有する競技記録装置（コンピューター）。FINA承認のプログラムおよびシステムのみが使用できる。
- FR12.4 すべての記録情報、スタートリストおよび結果リストを印刷する印刷機器。
- FR12.5 競技結果（FR12.3）に基づくジャッジ査定システム。FINA TSSC承認のプログラムおよびシステムのみが使用できる。
- FR12.6 32桁×10行以上のスコアボード（またはFR4.6.1に規定されたスコアボード）が付いたスコアボード制御機器。スコアボードはすべての記録情報と経過時間が表示できなければならない。
- FR12.7 電気系統の故障に備えて、各ジャッジにフラッシュ板を準備する。

FR13 音響装置と表示基準

最低限、以下の音響装置を用意する。

- FR13.1 アンプおよびミキシングシステム
- FR13.2 音楽再生装置（カセットデッキおよびバックアップシステム）
- FR13.3 場内放送および式典用の高品質マイクとマイクスタンド
- FR13.4 スピーカー。大会会場内および観客席の両方へ均一で鮮明な音を供給できるような数・大きさ・配置で用意する。
- FR13.5 あらゆる雑音に勝り、競技者が許容できるレベルの鮮明で均一な水中音を供給できる水中スピーカー
- FR13.6 水中スピーカーに金属シェルが使用されている場合、水中スピーカー用絶縁型インピーダンス整合変圧システム
- FR13.7 音響レベルモニター用の音量（デシベル）メーター

- FR13.8 機器を適切に相互接続するためのコード、および適切にスピーカーを配置し最適な音響分布を得るために必要な長さの延長コード
- FR13.9 スピーカーなどの機器を保護するヒューズ・システム
- FR13.10 すべての機器を確実に接地するアース線
- FR13.11 電気コードやスピーカーのコードを踏んだり、つまずいたりすることによって起こりうるけがや機器の損傷を最小限に抑えるために必要な安全素材
- FR13.12 ストップウォッチ 1 個
- FR13.13 設置当初の特殊接続あるいは緊急修理に必要な工具および計器類
- FR13.14 競技役員と音響デスク間の連絡システム
- FR13.15 水中スピーカーの連続モニター装置

FINAエイジグループ規則

SSAG1 すべてのエイジグループの競技会には、FINA ルールを適用する。

SSAG2 年齢区分

SSAG2.1 すべてのエイジグループの競技者は、競技会開催年の1月1日～12月31日の間、12月31日（真夜中12時）の年齢で区分される。

SSAG2.2 シンクロナイズドスイミングの年齢区分

12歳以下

13歳～15歳

16歳～18歳

ジュニア（15歳～18歳）

SSAG3 エイジグループフィギュアセッション

SSAG3.1 各競技者は、2つの規定フィギュアと2つの選択フィギュアを行わなければならない。2つの選択フィギュアのグループについてはSS8.3の通り抽選が行われる。

SSAG3.2 フィギュアリスト

フィギュアグループは、シンクロナイズドスイミングルールの別表5による。参加国／クラブの相互合意により、参加競技者の能力に応じて、他のエイジグループ、またはシニアフィギュアを選択することができる。

SSAG3.3 フィギュアセッションの最終得点は、合計難易率で割り、10をかける（SS12.2参照）。

SSAG4 デュエットまたはチームイベントにおいて、すべての競技者は、同じフィギュアグループを行わなければならない。そのグループの選択は任意とする。

FINA Synchronised Swimming Age Group Rules

SSAG 1 FINA Rules of competition will apply in all Age Group competitions.

SSAG 2 Age Categories

SSAG 2.1 All Age Group competitors remain qualified from 1 January to the following 31 December at the age they are at the close of day (12 midnight) on 31 December of the year of the competition.

SSAG 2.2 Age Groupings for Synchronised Swimming are:

12 years of age and under

13 – 15 years of age

16 – 18 years of age

Junior: 15 – 18 years of age

SSAG 3 Age Group figure sessions

SSAG 3.1 Each competitor must perform two (2) compulsory figures. One group of two (2) optional figures will be drawn as per SS 8.3.

SSAG 3.2 Figure lists:

The figure groups are listed in Appendix V of the Synchronised Swimming Rules. Participating Federations/ Clubs may also by mutual consent choose from other Age Groups or Senior Figure Groups for level of ability of the competitors entered in the meet.

SSAG 3.3 The final result of the figures session will be divided by the total degree of difficulty of the group and multiplied by 10 (see SS 12.2).

SSAG 4 In a duet or team event all competitors must swim the same figure groups. The choice of the groups is optional.

SSAG5 12歳以下の競技者は、制限時間の関係で、他の年齢区分のルーティンセッションに参加することはできない。

SSAG6 各エイジグループの制限時間は陸上動作 10 秒を含み以下の通りとする。

| | ソロ | デュエット | チーム | フリーコンビネーション |
|--------------|-------|-------|-------|-------------|
| 12歳以下 | 2分 | 2分30秒 | 3分 | 3分30秒 |
| 13～15歳 | 2分30秒 | 3分 | 3分30秒 | 4分 |
| 16～18歳 | 3分 | 3分30秒 | 4分 | 4分30秒 |
| ジュニア(15～18歳) | 3分 | 3分30秒 | 4分 | 4分30秒 |

それぞれの制限時間に増減 15 秒を認める。

SSAG 5 Competitors 12 and under may not swim out of their age group for routine sessions because of the time limitation.

SSAG 6 The time limits for different age groups, including ten (10) seconds of deck movements, shall be:

| | Solo | Duet | Team | Free Combination |
|----------------------|------|------|------|------------------|
| 12 years and under | 2.00 | 2.30 | 3.00 | 3.30 minutes |
| 13, 14, 15 years | 2.30 | 3.00 | 3.30 | 4.00 minutes |
| 16, 17, 18 years | 3.00 | 3.30 | 4.00 | 4.30 minutes |
| Juniors: 15-18 years | 3.00 | 3.30 | 4.00 | 4.30 minutes |

There shall be an allowance of fifteen (15) seconds less or plus the allotted time limit.

別表1 国際フィギュア群別表

第1群

| (フィギュア番号) | (難易率) |
|-----------------------|-------|
| 101 バレーレッグシングル | 1.6 |
| 102 バレーレッグアルタネイト | 2.4 |
| 103 サブマリン バレーレッグシングル | 2.1 |
| 104 バレーレッグロールシングル | 2.7 |
| 110 バレーレッグダブル | 1.7 |
| 111 サブマリン バレーレッグダブル | 2.3 |
| 112 アイビス | 2.3 |
| 112a アイビス 半回ツイスト | 2.7 |
| 112b アイビス 1回ツイスト | 2.9 |
| 112c アイビス トワール | 2.8 |
| 112d アイビス スピン 180° | 2.4 |
| 112e アイビス スピン 360° | 2.5 |
| 112f アイビス コンティニアススピン | 2.8 |
| 112g アイビス ツイストスピン | 3.2 |
| 112h アイビス スピンアップ 180° | 2.8 |
| 112i アイビス スピンアップ 360° | 2.9 |
| 112j アイビス コンバインドスピン | 3.1 |
| 113 クレーン | 3.5 |
| 115 カタリーナ | 2.3 |
| 115a カタリーナ 半回ツイスト | 2.7 |
| 115b カタリーナ 1回ツイスト | 2.9 |
| 115c カタリーナ トワール | 2.8 |
| 115d カタリーナ スピン 180° | 2.4 |
| 115e カタリーナ スピン 360° | 2.5 |

| | | | |
|------|-----------|-------------|-----|
| 115f | カタリーナ | コンティニアススピン | 2.8 |
| 115g | カタリーナ | ツイストスピン | 3.2 |
| 115h | カタリーナ | スピンアップ 180° | 2.8 |
| 115i | カタリーナ | スピンアップ 360° | 2.9 |
| 115j | カタリーナ | コンバインドスピン | 3.1 |
| 116 | カタラーク | | 3.1 |
| 117 | カタラーク | オープン 180° | 3.2 |
| 118 | ヘリコプター | | 2.5 |
| 125 | アイフェルタワー | | 2.8 |
| 125a | アイフェルタワー | 半回ツイスト | 3.2 |
| 125b | アイフェルタワー | 1回ツイスト | 3.4 |
| 125c | アイフェルタワー | トワール | 3.3 |
| 125d | アイフェルタワー | スピン 180° | 2.9 |
| 125e | アイフェルタワー | スピン 360° | 3.0 |
| 125f | アイフェルタワー | コンティニアススピン | 3.3 |
| 125g | アイフェルタワー | ツイストスピン | 3.7 |
| 125h | アイフェルタワー | スピンアップ 180° | 3.3 |
| 125i | アイフェルタワー | スピンアップ 360° | 3.4 |
| 128 | アイフェルウォーク | | 2.9 |
| 130 | フラミング | | 2.5 |
| 130a | フラミング | 半回ツイスト | 2.9 |
| 130b | フラミング | 1回ツイスト | 3.1 |
| 130c | フラミング | トワール | 3.0 |
| 130d | フラミング | スピン 180° | 2.6 |
| 130e | フラミング | スピン 360° | 2.7 |
| 130f | フラミング | コンティニアススピン | 3.0 |
| 130g | フラミング | ツイストスピン | 3.4 |
| 130h | フラミング | スピンアップ 180° | 3.0 |

| | | |
|------|------------------------|-----|
| 130i | フラミンゴ スピンアップ 360° | 3.1 |
| 130j | フラミンゴ コンバインドスピン | 3.3 |
| 140 | フラミンゴベントニー | 2.4 |
| 140a | フラミンゴベントニー 半回ツイスト | 2.8 |
| 140b | フラミンゴベントニー 1回ツイスト | 3.0 |
| 140c | フラミンゴベントニー トワール | 2.9 |
| 140d | フラミンゴベントニー スピン 180° | 2.5 |
| 140e | フラミンゴベントニー スピン 360° | 2.6 |
| 140f | フラミンゴベントニー コンティニアススピン | 2.9 |
| 140g | フラミンゴベントニー ツイストスピン | 3.3 |
| 140h | フラミンゴベントニー スピンアップ 180° | 2.9 |
| 140i | フラミンゴベントニー スピンアップ 360° | 3.0 |
| 140j | フラミンゴベントニー コンバインドスピン | 3.2 |
| 141 | ステイングレイ | 3.3 |
| 142 | マンタレイ | 2.8 |
| 150 | ナイト | 3.1 |
| 153 | キャッスル | 3.5 |

第2群

| | | |
|------|-----------------|-----|
| 201 | ドルフィン | 1.4 |
| 225 | リバースクレーン | 3.1 |
| 240 | アルバトロス | 2.2 |
| 240a | アルバトロス 半回ツイスト | 2.6 |
| 240b | アルバトロス 1回ツイスト | 2.8 |
| 240c | アルバトロス トワール | 2.7 |
| 240d | アルバトロス スピン 180° | 2.3 |
| 240e | アルバトロス スピン 360° | 2.4 |

| | | | |
|------|---------------|---------------|-----|
| 240h | アルバトロス | スピンアップ 180° | 2.7 |
| 240i | アルバトロス | スピンアップ 360° | 2.8 |
| 240j | アルバトロス | コンバインドスピン | 3.0 |
| 241 | ゴイランド | | 2.0 |
| 251 | ドルフィンフットファースト | | 1.4 |
| 255 | ドルフィンフットファースト | リバースコンバインドスピン | 2.4 |
| 275 | ドルフォリーナ | | 2.5 |

第3群

| | | | |
|------|-------------|-------------------------|-----|
| 301 | バラクダ | | 2.0 |
| 301c | バラクダ | トワール | 2.7 |
| 301d | バラクダ | スピン 180° | 2.1 |
| 301e | バラクダ | スピン 360° | 2.2 |
| 301f | バラクダ | コンティニアススピン | 2.7 |
| 301h | バラクダ | スピンアップ 180° | 2.5 |
| 301i | バラクダ | スピンアップ 360° | 2.6 |
| 301j | バラクダ | コンバインドスピン | 2.8 |
| 302 | ブロッサム | | 1.4 |
| 303 | サマソールバックパイク | | 1.5 |
| 305 | バラクダ | サマソールバックパイク | 2.3 |
| 305c | バラクダ | サマソールバックパイク トワール | 2.9 |
| 305d | バラクダ | サマソールバックパイク スピン 180° | 2.4 |
| 305e | バラクダ | サマソールバックパイク スピン 360° | 2.5 |
| 305f | バラクダ | サマソールバックパイク コンティニアススピン | 3.1 |
| 305h | バラクダ | サマソールバックパイク スピンアップ 180° | 2.8 |
| 305i | バラクダ | サマソールバックパイク スピンアップ 360° | 2.9 |
| 305j | バラクダ | サマソールバックパイク コンバインドスピン | 3.1 |

| | | |
|------|----------------------|-----|
| 306 | バラクダベントニー | 2.0 |
| 306d | バラクダベントニー スピン 180° | 2.1 |
| 306e | バラクダベントニー スピン 360° | 2.2 |
| 307 | フライングフィッシュ | 3.0 |
| 307d | フライングフィッシュ スピン 180° | 3.1 |
| 307e | フライングフィッシュ スピン 360° | 3.2 |
| 310 | サマソールバックタック | 1.1 |
| 311 | キップ | 1.8 |
| 311a | キップ 半回ツイスト | 2.2 |
| 311b | キップ 1回ツイスト | 2.4 |
| 311c | キップ トワール | 2.3 |
| 311d | キップ スピン 180° | 1.9 |
| 311e | キップ スピン 360° | 2.0 |
| 311f | キップ コンティニアススピン | 2.4 |
| 311g | キップ ツイストスピン | 2.7 |
| 311h | キップ スピンアップ 180° | 2.3 |
| 311i | キップ スピンアップ 360° | 2.4 |
| 311j | キップ コンバインドスピン | 2.6 |
| 312 | キップスプリット | 2.4 |
| 313 | キップスプリット クロージング 180° | 2.5 |
| 314 | キップスプリット オープン 360° | 3.2 |
| 315 | キップナス | 1.6 |
| 315b | キップナス バリエント | 2.1 |
| 316 | キップベントニー | 2.0 |
| 317 | キップスワール | 2.3 |
| 317c | キップスワール トワール | 2.8 |
| 317d | キップスワール スピン 180° | 2.4 |
| 317e | キップスワール スピン 360° | 2.5 |

| | | |
|------|--------------------|-----|
| 317f | キップスワール コンティニアススピン | 2.8 |
| 318 | エレベーター | 2.8 |
| 320 | サマソールフロントパイク | 1.7 |
| 321 | サマーサブ | 2.0 |
| 322 | サバリーナ | 2.3 |
| 323 | サビラーク | 3.1 |
| 324 | バレリーナ | 2.0 |
| 325 | ジュビター | 3.2 |
| 326 | ラグーン | 2.7 |
| 330 | オーロラ | 2.5 |
| 330a | オーロラ 半回ツイスト | 2.9 |
| 330c | オーロラ トワール | 3.0 |
| 330d | オーロラ スピン 180° | 2.6 |
| 330e | オーロラ スピン 360° | 2.7 |
| 330f | オーロラ コンティニアススピン | 3.0 |
| 330g | オーロラ ツイストスピン | 3.4 |
| 331 | オーロラ オープン 180° | 3.3 |
| 332 | オーロラ オープン 360° | 3.4 |
| 335 | ギャビエータ | 2.7 |
| 336 | ギャビエータ オープン 180° | 2.8 |
| 342 | ヘロン | 2.1 |
| 342c | ヘロン トワール | 2.7 |
| 342d | ヘロン スピン 180° | 2.2 |
| 342e | ヘロン スピン 360° | 2.3 |
| 342f | ヘロン コンティニアススピン | 2.8 |
| 342h | ヘロン スピンアップ 180° | 2.6 |
| 342i | ヘロン スピンアップ 360° | 2.7 |
| 342j | ヘロン コンバインドスピン | 2.9 |

| | | |
|------|------------------|-----|
| 344 | ネプチュヌス | 1.8 |
| 345 | カタリーナリバース | 2.1 |
| 346 | サイドフィッシュテイルスプリット | 2.0 |
| 347 | ベルーガ | 2.3 |
| 348 | ダリカリア | 2.4 |
| 350 | ミネルバ | 2.2 |
| 355 | ポーパス | 1.9 |
| 355a | ポーパス 半回ツイスト | 2.3 |
| 355b | ポーパス 1回ツイスト | 2.5 |
| 355c | ポーパス トワール | 2.4 |
| 355d | ポーパス スピン 180° | 2.0 |
| 355e | ポーパス スピン 360° | 2.1 |
| 355f | ポーパス コンティニアススピン | 2.4 |
| 355g | ポーパス ツイストスピン | 2.8 |
| 355h | ポーパス スピンアップ 180° | 2.4 |
| 355i | ポーパス スピンアップ 360° | 2.5 |
| 355j | ポーパス コンバインドスピン | 2.7 |
| 360 | ウォークオーバーフロント | 2.1 |
| 361 | プローン | 1.9 |
| 362 | サーフィスプローン | 1.7 |
| 363 | ウォータードロップ | 1.6 |

第4群

| | | |
|-----|----------|-----|
| 401 | ソードフィッシュ | 2.0 |
| 402 | ソーダサブ | 2.3 |
| 403 | ソードテイル | 2.5 |
| 405 | ソーダリーナ | 2.5 |

| | | |
|------|-------------------------|-----|
| 406 | ソードフィッシュストレートレック | 2.0 |
| 410 | ハイタワー | 3.3 |
| 413 | アルバ | 2.4 |
| 420 | ウォークオーバーバック | 2.0 |
| 421 | ウォークオーバーバック クロージング 360° | 2.2 |
| 423 | アリアーナ | 2.2 |
| 435 | ノバ | 2.3 |
| 435c | ノバ トワール | 2.8 |
| 435d | ノバ スピン 180° | 2.4 |
| 435e | ノバ スピン 360° | 2.5 |
| 435f | ノバ コンティニアススピン | 2.8 |
| 435g | ノバ ツイストスピン | 3.2 |
| 436 | サイクロン | 2.7 |
| 436c | サイクロン トワール | 3.2 |
| 436d | サイクロン スピン 180° | 2.8 |
| 436e | サイクロン スピン 360° | 2.9 |
| 436f | サイクロン コンティニアススピン | 3.2 |
| 437 | オセアニア | 2.0 |
| 438 | スパイラル | 3.5 |

別表2 基本姿勢

すべての基本姿勢において：

- a) 腕の位置は任意。
- b) つま先を伸ばす。
- c) 両脚、胴体、首は、特に指示がない限り完全に伸ばす。
- d) 図は通常の水位を示す。

1. 上向き水平姿勢

- ・顔、胸、腿、足先は水面で、身体を伸ばす。
- ・頭（特に耳）、腰、足首は一直線上。

2. 下向き水平姿勢

- ・頭、背の上部、臀部、かかとは水面で、身体を伸ばす。
- ・顔は水中、水上どちらでもよい。

3. バレーレグ姿勢

a) 水上

- ・身体は上向き水平姿勢。
- ・片脚は水面に垂直に伸ばす。

b) 水中

- ・頭、胴体、水平の脚は、水面に平行。
- ・片脚は水面に垂直で、水位は膝と足首の間。

APPENDIX II BASIC POSITIONS

In all basic positions:

- a) arm positions are optional,
- b) toes must be pointed,
- c) the legs, trunk and neck fully extended unless otherwise specified, and
- d) diagrams show the usual water levels.

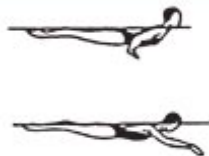
1 BACK LAYOUT POSITION

Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface. Head (ears specifically), hips, and ankles in line.



2 FRONT LAYOUT POSITION

Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface. Face may be in or out of the water.



3 BALLET LEG POSITION

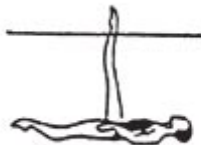
a) Surface

Body in **Back Layout Position**. One leg extended perpendicular to the surface



b) Submerged

Head, trunk and horizontal leg parallel to the surface. One leg perpendicular to the surface with the water level between the knee and the ankle.



4. フラミンゴ姿勢

a) 水上

- ・片脚は水面に垂直に伸ばす。
- ・他の脚は、ふくらはぎの中央が垂直の脚と交差するまで、胸の方に引く。
- ・足先、膝は水面に平行。
- ・顔は水面。

b) 水中

- ・胴体、頭、曲げた脚のすねは、水面に平行。
- ・胴体と伸ばした脚の角度は 90° 。
- ・水位は、伸ばした脚の膝と足首の間。

5. バレーレッグダブル姿勢

a) 水上

- ・両脚を揃え、水面に垂直に伸ばす。
- ・頭は胴体の線上。
- ・顔は水面。

b) 水中

- ・胴体と頭は、水面に平行。
- ・胴体と伸ばした両脚の角度は 90° 。
- ・水位は、伸ばした両脚の膝と足首の間。

6. 垂直姿勢

- ・身体は、頭を下にして両脚を揃え水面に垂直に伸ばす。
- ・頭（特に耳）、腰、足首は一直線上。

4 FLAMINGO POSITION

a) Surface

One leg extended perpendicular to the surface. The other leg drawn to the chest with the mid-calf opposite the vertical leg, foot and knee at and parallel to the surface. Face at the surface.



b) Submerged

Trunk, head and shin of the bent leg parallel to the surface. 90° angle between the trunk and extended leg. Water level between knee and ankle of the extended leg.



5 BALLET LEG DOUBLE POSITION

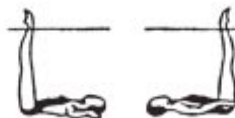
a) Surface

Legs together and extended perpendicular to the surface. Head in line with the trunk. Face at the surface.



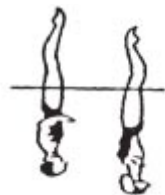
b) Submerged

Trunk and head parallel to the surface. 90° angle between the trunk and extended legs. Water level between knees and ankles of the extended legs.



6 VERTICAL POSITION

Body extended, perpendicular to the surface, legs together, head downward. Head (ears specifically), hips and ankles in line.



7. クレーン姿勢

- ・身体は、**垂直姿勢**のように伸ばす。
- ・片脚は、身体に90°の角度で前方に伸ばす。

8. フィッシュテイル姿勢

- ・腰の高さにかかわらず、前方の脚の足先は水面で、それ以外は**クレーン姿勢**と同じ。

9. タック姿勢

- ・背を丸め、両脚を揃え、身体はできるだけ小さくまとめる。
- ・かかとと臀部に近づける。
- ・頭は膝に近づける。

10. フロントパイク姿勢

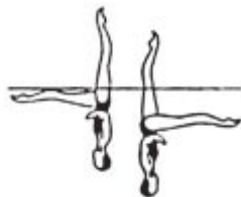
- ・身体は腰で90°に曲げる。
- ・両脚を揃えて伸ばす。
- ・胴体は背をまっすぐに伸ばし、頭は胴体の線上。

11. バックパイク姿勢

- ・身体は腰で45°以下の鋭角に曲げる。
- ・両脚を揃えて伸ばす。
- ・胴体は、背をまっすぐに伸ばし、頭は胴体の線上。

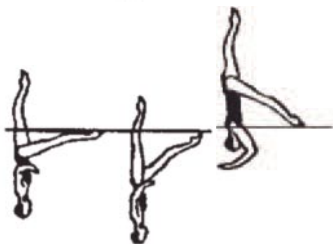
7 CRANE POSITION

Body extended in **Vertical Position**, with one leg extended forward at a 90° angle to the body.



8 FISHTAIL POSITION

Same as Crane Position, except that the foot of the forward leg is at the surface, regardless of the height of the hips.



9 TUCK POSITION

Body as compact as possible, with the back rounded and legs together. Heels close to buttocks. Head close to knees.



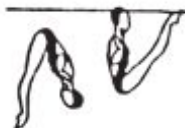
10 FRONT PIKE POSITION

Body bent at hips to form a 90° angle. Legs extended and together. Trunk extended with back straight and head in line.



11 BACK PIKE POSITION

Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. Legs extended and together. Trunk extended with the back straight and head in line.



12. ドルフィンアーチ姿勢

- ・身体を反らせ、頭、腰、足先は円周上。
- ・両脚は揃える。

13. サーフィスアーチ姿勢

- ・背の下部を反らせ、腰、肩、頭は垂直線上。
- ・両脚は揃えて水面。

14. ベントニー姿勢

- ・下向き水平姿勢、上向き水平姿勢、垂直姿勢、アーチ姿勢。
- ・片脚を曲げ、その曲げた脚のつま先は、伸ばした脚の内側につける。

a) ベントニー下向き水平姿勢

- ・身体は下向き水平姿勢で、曲げた脚のつま先は、膝、または腿。

b) ベントニー上向き水平姿勢

- ・身体は上向き水平姿勢で、曲げた脚の腿は水面に垂直。

c) ベントニー垂直姿勢

- ・身体は垂直姿勢で、曲げた脚のつま先は、膝、または腿。

d) ベントニーサーフィスアーチ姿勢

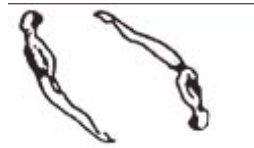
- ・身体はサーフィスアーチ姿勢で、曲げた脚の腿は水面に垂直。

e) ベントニードルフィンアーチ姿勢

- ・身体はドルフィンアーチ姿勢で、曲げた脚のつま先は、膝、または腿。

12 DOLPHIN ARCH POSITION

Body arched so that the head, hips and feet conform to the arc being followed. Legs together.



13 SURFACE ARCH POSITION

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. Legs together and at the surface



14 BENT KNEE POSITIONS

Body in **Front Layout**, **Back Layout**, **Vertical**, or **Arched Positions**. One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg.

a) Bent Knee Front Layout Position

Body extended in **Front Layout Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.



b) Bent Knee Back Layout Position

Body extended in **Back Layout Position**. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface.



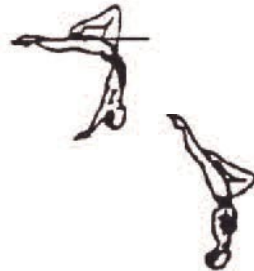
c) Bent Knee Vertical Position

Body extended in **Vertical Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.



d) Bent Knee Surface Arch Position

Body arched in **Surface Arch Position**. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface.



e) Bent Knee Dolphin Arch Position

Body arched in **Dolphin Arch Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.

15. タブ姿勢

- ・両脚を揃えて曲げ、足先と膝は水面に平行。腿は垂直。
- ・頭は胴体の線上。
- ・顔は水面。

16. スプリット姿勢

- ・両脚を前後に均等に開く。
- ・両脚は水面に平行。
- ・背の下部を反らせ、腰、肩、頭は垂直線上。
- ・腰の高さにかかわらず、伸ばした両脚の角度は 180° （フラットスプリット）。
- ・それぞれの脚の内側が水平ラインに対辺して並ぶ。

a) スプリット姿勢

- ・両脚は水面で“ドライ”（完全に浮かせる）。

b) エアボーンスプリット姿勢

- ・両脚は水面より上。

17. ナイト姿勢

- ・背の下部を反らせ、腰、肩、頭は垂直線上。
- ・片脚は垂直。
- ・他の脚は後方に伸ばし、足先を水面に保ち、できるだけ水平に近づける。

18. ナイトバリエーション姿勢

- ・背の下部を反らせ、腰、肩、頭は垂直線上。
- ・片脚は垂直。
- ・他の脚は身体の後方で膝を 90° 以下に曲げる。その腿、すねは水面に平行。

19. サイドフィッシュテイル姿勢

- ・身体は**垂直姿勢**のように伸ばす。
- ・片脚は横に伸ばす。
- ・その足先は、腰の高さにかかわらず水面。

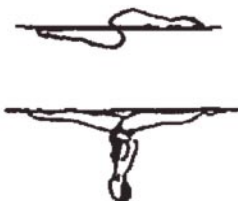
15 TUB POSITION

Legs bent and together, feet and knees at and parallel to the surface, thighs perpendicular. Head in line with trunk. Face at the surface.



16 SPLIT POSITION

Legs evenly split forward and back. The legs are parallel to the surface. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 180° angle between the extended legs (Flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips.



a) Split Position

Legs are 'dry' at the surface.

b) Airborne Split Position

Legs are above the surface.



17 KNIGHT POSITION

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. Other leg extended backward, with the foot at the surface, and as close to horizontal as possible.



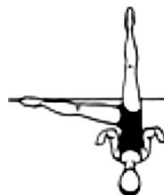
18 KNIGHT VARIANT POSITION

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. The other leg is behind the body with the knee bent at an angle of 90° or less. The thigh and shin are parallel to the surface of the water.



19 SIDE FISHTAIL POSITION

Body extended in **Vertical Position**, with one leg extended sideways with its foot at the surface regardless of the height of the hips.



別表3 基本動作

1. バレーレッグを上げる

- ・上向き水平姿勢から始め、片脚は常に水面に保つ。
- ・他の脚の足先は、伸ばした脚の内側に沿って引き、ベントニー上向き水平姿勢になる。
- ・腿を動かさないうで膝を伸ばし、バレーレッグ姿勢になる。

2. バレーレッグを下ろす

- ・バレーレッグ姿勢から、腿を動かさないうでバレーレッグの膝を曲げ、ベントニー上向き水平姿勢になる。
- ・つま先は伸ばした脚の内側に沿って動かし、上向き水平姿勢になる。

3. フロントパイク姿勢になる

- ・下向き水平姿勢から、胴体を下方に動かし、フロントパイク姿勢になるとき、臀部、脚、足先は水面に沿って移動する。
- ・腰は、はじめ頭のあった位置まで移動する。

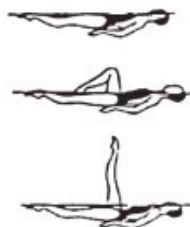
4. フロントパイク姿勢から水中バレーレッグダブル姿勢になる

- ・フロントパイク姿勢から、この姿勢を保ったまま身体を前方に回転し、水中バレーレッグダブル姿勢になる。
- ・腰がはじめ頭のあった位置に移動するまで、臀部、脚、足先を下方に動かす。

APPENDIX III BASIC MOVEMENTS

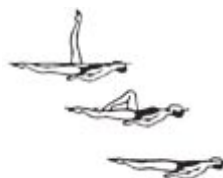
1 TO ASSUME A BALLET LEG

Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. The knee is straightened, without movement of the thigh, to assume a **Ballet Leg Position**.



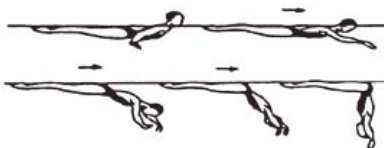
2 TO LOWER A BALLET LEG

From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent, without movement of the thigh, to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.



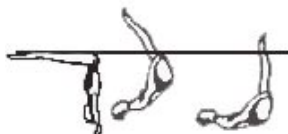
3 TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION

From a **Front Layout Position** as the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**, the buttocks, legs and feet travel along the surface until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.



4 A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION

From a **Front Pike Position**, maintaining this position, the body somersaults forward around a lateral axis so that the hips replace the head at one quarter point to assume a **Submerged Ballet Leg Double Position**. The buttocks, legs and feet travel (move) downward until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.



5. アーチから上向き水平姿勢で終了する

- ・サーフィスアーチ姿勢から、足先の方へ動いて上向き水平姿勢になる。
- ・腰、胸、顔は、同じ位置を通り順に浮き上がり、頭は、はじめ腰のあった位置に移動する。

6. ウォークアウト

- ・動作は、フィギュアの解説で特に指示がない限り、スプリット姿勢から始める。
- ・腰の位置を保ったまま、片脚を持ち上げ、水上に弧を描いて他の脚に合わせる。

a) ウォークアウトフロント

- ・前脚を持ち上げ、水上に 180° の弧を描いて他の脚に合わせ、サーフィスアーチ姿勢になる。
- ・動作を続けながら、**アーチから上向き水平姿勢で終了する。**

b) ウォークアウトバック

- ・後ろ脚を持ち上げ、水上に 180° の弧を描いて他の脚に合わせ、フロントバイク姿勢になる。
- ・動作を続けながら、身体は**下向き水平姿勢**になる。
- ・頭は、はじめ腰があった位置に浮き上がる。

7. カタリーナローテーション

- ・バレーレグ姿勢から、身体の回転を始める。
- ・頭、肩、胴体は、水面で回転を始め、横へ動くことなく下降し、クレーン姿勢になる。
- ・両脚の角度は回転中、 90° を保つ。
- ・特に指示がない限り、カタリーナローテーションはバレーレグ姿勢から始める。

5 ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION

From a **Surface Arch Position**, the hips, chest and face surface sequentially at the same point, with foot first movements to a **Back Layout Position**, until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action.



6 WALKOUTS

These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface to meet the opposite leg.

a) Walkout Front

The Front leg is lifted in a 180° arc over the surface to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement, an *Arch to Back to Layout Finish Action* is executed.



b) Walkout Back

The back leg is lifted in a 180° arc over the surface to meet the opposite leg in a **Front Pike Position** and with continuous movement, the body straightens to a **Front Layout Position**. The head surfaces at the position occupied by the hips at the beginning of this action.



7 CATALINA ROTATION

From a **Ballet Leg Position** a rotation of the body is initiated. The head, shoulders and trunk begin the rotation at the surface while descending without lateral movement to a **Crane Position**. The angle between the legs remains 90° throughout the rotation. Unless otherwise specified, *Catalina Rotation* starts from a **Ballet Leg Position**.



8. カタリーナリバースローテーション

- ・クレーン姿勢から、腰を回転させながら、横へ動くことなく胴体を浮上させ、バレーレグ姿勢になる。
- ・両脚の角度は回転中、90°を保つ。

9. スラスト

- ・両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から始める。
- ・身体をアンロールさせながら、両脚と腰を垂直方向に素早くつき上げ、垂直姿勢になる。
- ・最高の高さが望ましい。

10. 垂直沈み込み

- ・垂直姿勢の縦軸を保ったまま、つま先が沈むまで沈み込む。

11. ロケットスプリット

- ・垂直姿勢までスラストを行う。
- ・最高位を保ったまま、両脚を素早く開脚しエアボーンスプリット姿勢になり、続いて両脚を閉じて垂直姿勢になる。
- ・スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

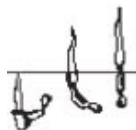
8 CATALINA REVERSE ROTATION

From a **Crane Position** the hips rotate as the trunk rises, without lateral movement, to assume a **Ballet Leg Position**. The angle between the legs remains 90° throughout the rotation.



9 THRUST

From a Submerged **Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. Maximum height is desirable.



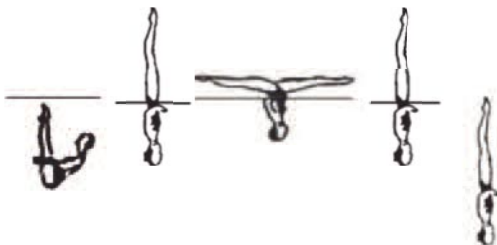
10 VERTICAL DESCENT

Maintaining a **Vertical Position**, the body descends along its longitudinal axis until toes are submerged.



11 ROCKET SPLIT

A thrust is executed to a **Vertical Position**, maintaining maximum height the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** and rejoin to a **Vertical Position**, followed by a *Vertical Descent*. The *Vertical Descent* is executed at the same tempo as a *Thrust*.



12. ツイスト

- ・ツイストは、同じ高さを保ったまま回転する。
 - ・身体は縦軸上で回転する。
 - ・垂直姿勢で行った場合、特に指示がない限り、ツイストは**垂直沈み込み**をして終了する。
- a) 半回ツイスト： 180° のツイスト
 - b) 1回ツイスト： 360° のツイスト
 - c) トワール： 180° の素早いツイスト

13. スピン

- ・スピンは、**垂直姿勢**で回転する。
 - ・身体は縦軸上で回転する。
 - ・特に指示がない限り、スピンはユニフォームモーションで行う。
- ・**下降スピン**は、垂直の頂点から始まり、かかとが水面に達するときに完了する。
 - ・特に指示がない限り、**下降スピン**はスピンと同じテンポの**垂直沈み込み**で終了する。
- d) 180° スピン： 180° の回転の**下降スピン**
 - e) 360° スピン： 360° の回転の**下降スピン**
 - f) コンティニアススピン： 720° (2回転)、 1080° (3回転)、または 1440° (4回転) の素早い**下降スピン**を、かかとが水面に達するときに完了し、水面下に沈み込むまで、回転を続ける。
 - g) ツイストスピン：**半回ツイスト**を行い、間をあげずに 720° (2回転) の**コンティニアススピン**を行う。
- ・**上昇スピン**は、特に指示がない限り、水位がかかとの位置から始める。
 - ・**上昇スピン**は、水位が膝と腰の間に達して完了する。
 - ・**上昇スピン**は、**垂直沈み込み**をして終了する。

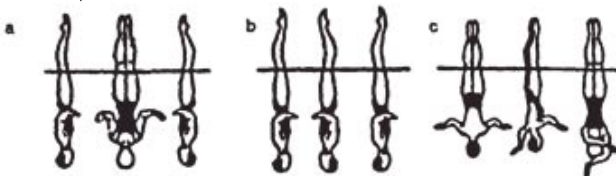
12 TWISTS

A *Twist* is a rotation at a sustained height. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise stated, when performed in a **Vertical Position**, a *Twist* is completed with a *Vertical Descent*.

a - *Half Twist*: a *Twist* of 180°

b - *Full Twist*: a *Twist* of 360°

c - *Twirl*: a rapid *Twist* of 180°



13 SPINS

A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise stated, *Spins* are executed in a uniform motion.

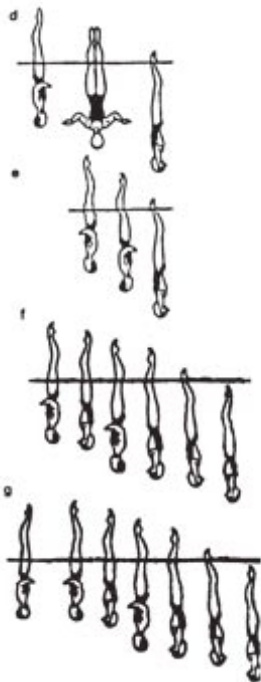
A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the heel(s) reach(es) the surface. Unless otherwise specified, a *descending Spin* is finished with a *Vertical Descent* which is executed at the same tempo as the *Spin*.

d) 180° *Spin*: a *descending Spin* with a rotation of 180°

e) 360° *Spin*: a *descending Spin* with a rotation of 360°

f) *Continuous Spin*: a *descending Spin* with a rapid rotation of: 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed as the heels reach the surface and continues through submergence.

g) *Twist Spin*: a *Half Twist* is executed, and without a pause, is followed by a *Continuous Spin* of 720° (2).



An *ascending Spin* begins with the water level at the heels unless otherwise specified. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. An *ascending Spin* is finished with a *Vertical Descent*.

- h) スピンアップ 180° : 180° の回転の上昇スピン
- i) スピンアップ 360° : 360° の回転の上昇スピン
- j) コンバインドスピン : 360° 以上の下降スピンを行い、間をあげずに、同じ方向に同等の上昇スピンを行う。上昇スピンは下降スピンの開始と同じ高さまで上がる。
- k) リバースコンバインドスピン : 360° 以上の上昇スピンを行い、間をあげずに、同じ方向に同等の下降スピンを行う。
- l) ベントニーコンバインドスピン : ベントニー垂直姿勢で 360° 以上の下降スピンを行い、間をあげずに、同じ方向に同等の上昇スピンを行う。上昇スピンは下降スピンの開始と同じ高さまで上がる。
- m) リバースベントニーコンバインドスピン : ベントニー垂直姿勢で 360° 以上の上昇スピンを行い、間をあげずに、同じ方向に同等の下降スピンを行う。

14. ドルフィン

- ・ドルフィン（およびすべてのドルフィン群）は、上向き水平姿勢から始める。
- ・身体は（泳者の身長によるが）直径約 2.5 m の円の円周を進む。
- ・身体は、頭、腰、足先の順に水面を離れ、円周上を進みドルフィンアーチ姿勢になる。
- ・身体が上向き水平姿勢になるまで、この動作を続ける。
- ・頭、腰、足先は、同じ位置を通り水面に出てくる。

h) *Spin Up 180°*: an ascending Spin with a rotation of 180°

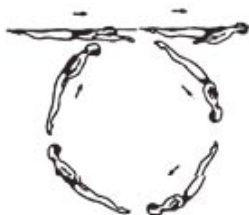
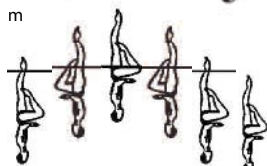
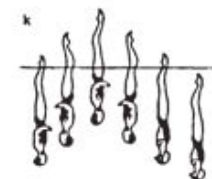
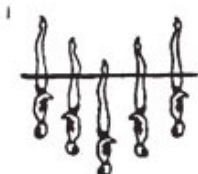
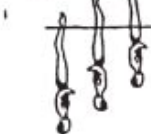
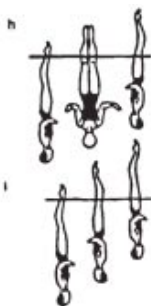
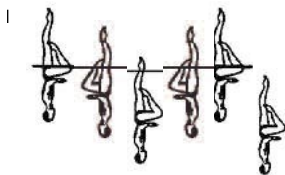
i) *Spin UP 360°*: an ascending Spin with a rotation of 360°

j) *Combined Spin*: a descending Spin of at least 360°, followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin started.

k) *Reverse Combined Spin*: an ascending Spin of at least 360°, followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction.

l) *Bent Knee Combined Spin*: a descending Spin in a **Bent Knee Vertical Position** of at least 360°, followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin started.

m) *Reverse Bent Knee Combined Spin*: an ascending Spin in a **Bent Knee Vertical Position** of at least 360°, followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction.



14 DOLPHIN

A *Dolphin* (and all its modifications) is started in a **Back Layout Position**. The body follows the circumference of a circle which has a diameter of approximately 2,5 meters, depending on the height of the swimmer. The head, hips and feet leave the surface sequentially to assume a Dolphin Arch as the body moves around the circle with head, hips

and feet following the imaginary line of the circumference. Movement continues until the body straightens as it surfaces to a **Back Layout Position**, with head, hips and feet breaking the surface at the same point.

15. ドルフィンから垂直姿勢になる

- ・頭が円の4分の1に達したとき、身体を下方に沈めながら**垂直姿勢**になる。
- ・身体が垂直になるとき、つま先が円の4分の1に達する。
- ・**垂直姿勢**を保ったまま、水位が足首と腰の間に定まるまで、身体の縦軸を保ったまま浮上する。

16. 垂直沈み込みからドルフィン円になる

- ・腰が円の4分の1に達するまで、**垂直沈み込み**を行う。
- ・頭から身体を円周上に戻しながらドルフィン**アーチ姿勢**になる。
- ・頭からドルフィンを続ける。

17. ドルフィンフットファーストから垂直姿勢になる

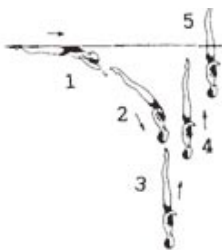
- ・つま先が円の4分の3に達したとき、浮上動作を続けながら**垂直姿勢**になる。
- ・水位が足首と腰の間に定まるまで、身体の縦軸を保ったまま浮上する。

18. 垂直沈み込みからドルフィンフットファースト円になる

- ・つま先が円の4分の3に達するまで**垂直沈み込み**を行う。
- ・つま先から身体を円周上に戻しながらドルフィン**アーチ姿勢**になり、足先からのドルフィンを続ける。

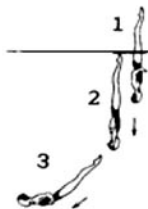
15 DOLPHIN TO VERTICAL

The head reaches the quarter point of the circle, and with continuous motion, the body straightens as it continues downward to assume **Vertical Position**. The toes arrive at the quarter point of the circle as they reach the vertical line. Maintaining **Vertical Position**, the body ascends along its longitudinal axis, until a water level is established between the ankles and hips.



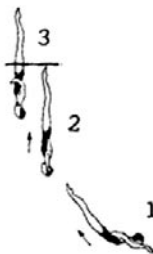
16 VERTICAL DESCENT TO DOLPHIN CIRCLE

A *Vertical Descent* is executed until the hips reach the quarter point of the circle, and with continuous motion, the head leads the body back onto the circumference of a circle into a **Dolphin Arch Position**, and the *Dolphin* continues.



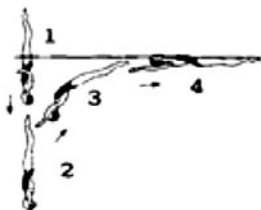
17 DOLPHIN FOOT FIRST TO VERTICAL

The toes reach the three quarter point of the circle, and with continuous motion, the body straightens to **Vertical Position** as it rises along its longitudinal axis until a water level is established between the ankles and hips.



18 VERTICAL DESCENT TO DOLPHIN FOOT FIRST CIRCLE

A *Vertical Descent* is executed until the toes reach the three quarter point of the circle. The toes lead the body back onto the circumference of the circle into a **Dolphin Arch Position** as the *Dolphin* foot first continues.



別表4 フィギュアの解説

特に指示がない限り、フィギュアは高く、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、各部分が明確であること。

注記：

1. フィギュアはその構成部分、すなわち身体の姿勢とトランジションという観点から定められている。身体の姿勢の規定に関しては別表2、共通の基本の動作の解説に関しては別表3を参照すること。
フィギュアの解説は、完璧の観点から書かれている。
2. トランジションとは、ある姿勢から別の姿勢への連続動作である。ひとつのトランジションは、身体の姿勢と要求された高さが同時に達成されたときに完了する。特に指示がない限り、実施中の水位は一定を保つ。
3. 特に指示がない限り、常に最高の高さが望まれる。
4. 特に指示がない限り、フィギュアは静止した位置で行う。認められる移動については、図解に矢印で示す。
5. 図解はあくまで参考であり、もし図解と解説に違いがある場合は、英語版のFINAハンドブックを優先する。
6. フィギュア実施中、別表2で定義された**太字印刷**の基本姿勢に限り、ポーズ（一瞬の止り）をとってもよい。
7. 別表3で説明した基本動作は、フィギュア解説中イタリック体（日本文は**太字斜体印刷**）になっている。
8. “and”を使って、2つの動作をつなぐときは、それが順に起こることを意味している。“as”を使うときは、2つの動作が同時に起こることを意味している。
9. 腕および手の位置と動きは任意。
10. 解説中に、“rapid”または“rapidly”を使うときは、特にトランジションのテンポに対して用いられ、そのフィギュア全体のことでない。

APPENDIX IV RULES FOR FIGURES

Unless otherwise specified in the description, figures shall be executed high and controlled, in uniform motion, with each section clearly defined.

Notes:

1. Figures are defined in terms of their component parts: body positions and transitions. Refer to Appendix II for body position requirements, and Appendix III for descriptions of common basic movements.

Figure descriptions are written from the standpoint of perfection.

2. A transition is a continuous movement from one position to another. The completion of a transition should occur simultaneously with the achievement of body position and desired height. Except where otherwise specified, water level remains constant during a transition.
3. Unless otherwise specified in the figure description, maximum height is desirable at all times.
4. Unless otherwise specified in the figure description, figures are executed in a stationary position. Transitions which allow some movement will be marked with an arrow in the diagram.
5. Diagrams are a guide only. If there is discrepancy between a diagram and a written description, the English written version of the FINA Handbook shall prevail.
6. During the execution of a figure, a pause may occur only in those positions which are printed in **"bold type"** and defined in Appendix II.
7. Basic movements are described only once, in Appendix III, and are "italicized" when referred to in a figure description.
8. When "and" is used to connect two actions, it means one follows the other; when "as" is used, it means both actions occur simultaneously.
9. Arm/hand positions and actions are optional.
10. When "rapid" or "rapidly" is used in a description, it shall apply specifically to the tempo of the transition in which it is included, and not to the entire figure.

第1群

- 101 バレーレッグシングル 1.6
バレーレッグを上げる。バレーレッグを下ろす。
- 102 バレーレッグアルタネイト 2.4
片脚ずつ、交互にバレーレッグを行う。
- 103 サブマリン バレーレッグシングル 2.1
バレーレッグを上げる。身体を沈め、水中バレーレッグ姿勢になる。この姿勢を水面と平行に保ったまま、垂直に浮上し、水上バレーレッグ姿勢になる。バレーレッグを下ろす。
- 104 バレーレッグロールシングル 2.7
水中バレーレッグ姿勢までサブマリンバレーレッグシングルを行う。この姿勢を水面と平行に保ったまま、水平の脚の方へ横に一回転し、もとの水中姿勢になる。サブマリンバレーレッグシングルのように終わる。
- 110 バレーレッグダブル 1.7
上向き水平姿勢から、つま先を水面に保ち、膝を胸の方に引いてタブ姿勢になる。膝を伸ばし、水上バレーレッグダブル姿勢になる。腿を動かさないうでタブ姿勢になる。膝を伸ばし、上向き水平姿勢になる。

APPENDIX IV - CATEGORY I

101 BALLETT LEG SINGLE

1.6

A Ballet Leg is assumed. The Ballet Leg is lowered.



102 BALLETT LEG ALTERNATE

2.4

Use each leg alternately.

103 SUBMARINE BALLETT LEG SINGLE

2.1

A Ballet leg is assumed. The body is lowered to a **Submerged Ballet Leg Position**. Maintaining this position parallel to the surface, the body rises vertically to a **Surface Ballet Leg Position**. The Ballet Leg is lowered.



104 BALLETT LEG ROLL SINGLE

2.7

A Submarine Ballet Leg Single is executed to a **Submerged Ballet Leg Position**. Maintaining this position parallel to the surface, the body is rotated sideways toward the horizontal leg for 360°, to return to its original submerged position. The figure is completed as in Submarine Ballet Leg Single.



110 BALLETT LEG DOUBLE

1.7

From a **Back Layout Position** the knees are drawn toward the chest, with toes at the surface to assume a **Tub Position**. The knees are straightened to assume a **Surface Ballet Leg Double Position**. Without movement of the thighs, the legs are returned to **Tub Position**. The knees are straightened to resume a **Back Layout Position**.

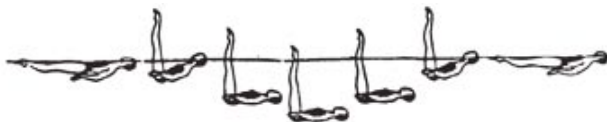


- 111 サブマリン バレーレッグダブル 2.3
水上バレーレッグダブル姿勢までバレーレッグダブルを行う。身体を垂直に沈め、水中バレーレッグ姿勢になる。身体を垂直に浮上させ、水上バレーレッグダブル姿勢になる。バレーレッグダブルのように終わる。
- 112 アイビス 2.3
バレーレッグを上げる。この姿勢を保ったまま腰を軸にして身体を後方へ回転させ、クレーン姿勢になる。水平の脚を上げ、垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。
- 112 a～g, j -別表1参照
垂直姿勢までアイビスを行う。指定された垂直沈み込みまたはスピンをを行う。
- 112 h, i -別表1参照
垂直姿勢までアイビスを行う。かかとまで垂直沈み込みを行う。指定された上昇スピンをを行う。
- 113 クレーン 3.5
クレーン姿勢までアイビスを行う。半回ツイストを行う。水平の脚を上げ、垂直姿勢になる。同じ方向に同じ高さで、さらに半回ツイストを行う。両脚を後方へ下ろし、サーフィスアーチ姿勢になる。続けてアーチから上向き水平姿勢で終了する。

111 SUBMARINE BALLET LEG DOUBLE

2.3

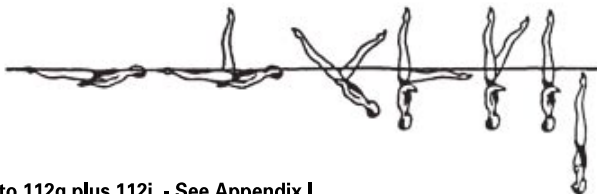
A Ballet Leg Double is executed to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The body submerges vertically to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. The body rises vertically to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The figure is completed as in Ballet Leg Double.



112 IBIS

2.3

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining this position, the body is rotated backwards around a lateral axis through the hips to assume a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



112a to 112g plus 112j - See Appendix I

An Ibis is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

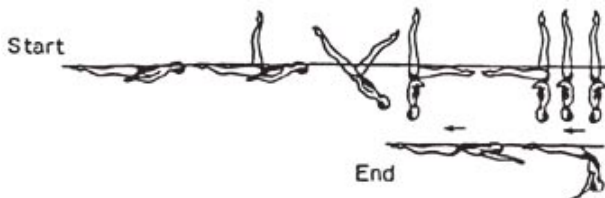
112h and 112i - See Appendix I

An Ibis is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed to complete the figure.

113 CRANE

3.5

An Ibis is executed to a **Crane Position**. A *Half Twist* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. Another *Half Twist* is executed in the same direction and at the same height. The legs are lowered backward to a **Surface Arch Position**, and with continuous movement, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

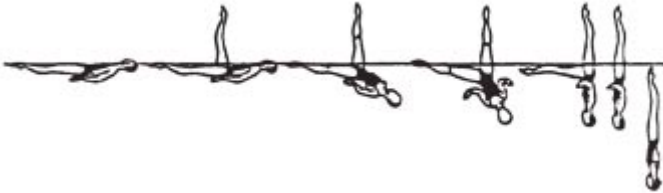


- 115 カタリーナ 2.3
バレレッグを上げる。カタリーナローテーションを行い、クレーン姿勢になる。水平の脚を上げ、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 115 a ~ g, j - 別表1 参照
垂直姿勢までカタリーナを行う。指定されたツイストまたはスピ
ンを行う。
- 115 h, i - 別表1 参照
垂直姿勢までカタリーナを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。
指定された**上昇スピン**を行う。
- 116 カタラク 3.1
クレーン姿勢までカタリーナを行う。水平の脚を 180° の弧を描
いて持ち上げる。水平の脚が垂直の脚を通過するとき、垂直の脚
を反対方向へ均等に動かし、両脚は同時に**スプリット姿勢**になる。
ウォークアウトフロントを行う。

115 CATALINA

2.3

A Ballet Leg is assumed. A Catalina Rotation is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A Vertical Descent is executed.



115 a to 115g plus 115j - See Appendix I

A Catalina is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is executed to complete the figure.

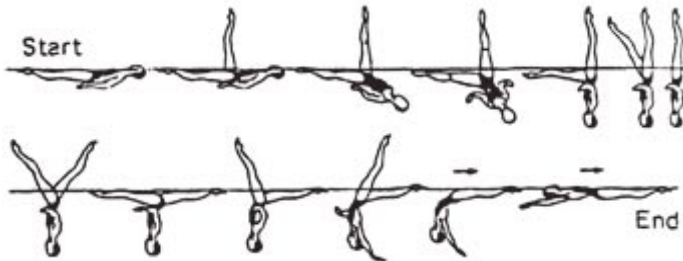
115h and 115i - See Appendix I

A Catalina is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed to complete the figure.

116 CATALARC

3.1

A Catalina is executed to a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface. As it passes the vertical leg, the vertical leg starts to move symmetrically in the opposite direction, and the legs reach a **Split Position** at the same time. A *Walkout Front* is executed.

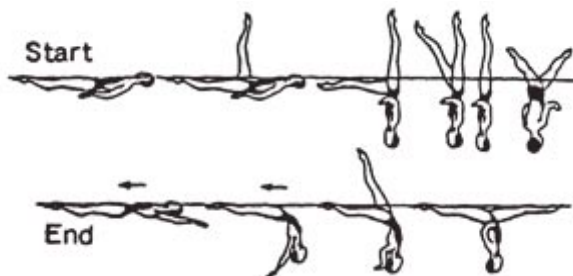


- 117 カタラーク オープン 180° 3.2
クレーン姿勢までカタリーナを行う。水平の脚を弧を描いて持ち上げる。水平の脚が垂直の脚を通過するとき、垂直の脚を反対方向へ均等に動かし、180° の回転を始める。スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。
- 118 ヘリコプター 2.5
クレーン姿勢までカタリーナを行う。続けて同じ方向に、360° スピンをしながら、水平の脚を上げ**垂直姿勢**になる。
- 125 アイフェルタワー 2.8
バレレッグを上げる。この姿勢を保ったまま、身体を水平の脚の方へ横転し、水面にバレレッグをおく。胴体を下方に沈め、**フロントパイク姿勢**になる。このとき、バレレッグの脚は水面に沿わせ、バレレッグでない脚に揃える。バレレッグでない脚を上げ、クレーン姿勢になる。バレレッグの脚を上げ、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。

117 CATALARC OPEN 180°

3.2

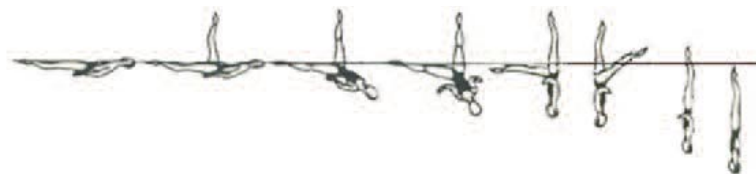
A Catalina is executed to a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted in an arc over the surface. As it passes the vertical leg which moves symmetrically in the opposite direction, a 180° rotation is started and is completed as a **Split Position** is assumed. A *Walkout Front* is executed.



118 HELICOPTER

2.5

A Catalina is executed to a **Crane Position**. Continuing in the same direction, the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** as a 360° Spin is executed.



125 EIFFEL TOWER

2.8

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining this position, the body rolls sideways towards the horizontal leg, carrying the ballet leg to the surface. The trunk moves downward, turning to assume a *Front Pike Position* as the ballet leg moves across the surface to meet the non-ballet leg. The non-ballet leg is lifted to a **Crane Position**. The ballet leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



125 a～g -別表1 参照

垂直姿勢までアイフェルタワーを行う。指定されたツイストまたは**スピ**ンを行う。

125 h, i -別表1 参照

垂直姿勢までアイフェルタワーを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピ**ンを行う。

128 アイフェルウォーク 2.9

フロントパイク姿勢までアイフェルタワーを行う。バレレグでない脚を180°の弧を描いて持ち上げ、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。

130 フラミンゴ 2.5

バレレグを上げる。水平の脚のすねを水面に沿って引き、**水上フラミンゴ姿勢**になる。曲げた脚を伸ばし、**水上バレレグダブル姿勢**になる。両脚を垂直に保ったまま、腰を持ち上げ胴体をアンロールし、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。

130 a～g, j -別表1 参照

垂直姿勢までフラミンゴを行う。指定されたツイストまたは**スピ**ンを行う。

130 h, i -別表1 参照

垂直姿勢までフラミンゴを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピ**ンを行う。

125a to 125g - See Appendix I

An Eiffel Tower is executed to a **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is executed to complete the figure.

125h and 125i - See Appendix I

An Eiffel Tower is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is performed to complete the figure.

128 EIFFEL WALK

2.9

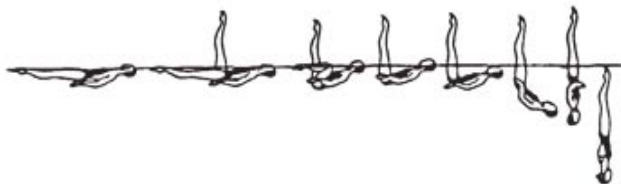
An Eiffel Tower is executed to a **Front Pike Position**. The non-ballet leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



130 FLAMINGO

2.5

A *Ballet Leg* is assumed. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface to assume a **Surface Flamingo Position**. The bent leg is straightened to a **Surface Ballet Leg Double Position**. Maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



130a to 130g plus 130j - See Appendix I

A Flamingo is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is performed to complete the figure.

130h and 130i - See Appendix I

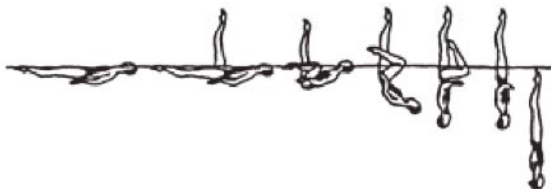
A Flamingo is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is performed to complete the figure.

- 140 フラミンゴベントニー 2.4
水上フラミンゴ姿勢までフラミンゴを行う。バレレッグの足を垂直に保ったまま、腰を持ち上げ胴体をアンロールする。その間、曲げた足を動かし、ベントニー**垂直姿勢**になる。曲げた足を伸ばし、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 140 a～g, j -別表1参照
垂直姿勢までフラミンゴベントニーを行う。指定されたツイストまたは**スピン**を行う。
- 140 h, i -別表1参照
垂直姿勢までフラミンゴベントニーを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピン**を行う。
- 141 スティングレイ 3.3
水上フラミンゴ姿勢までフラミンゴを行う。バレレッグの足を垂直に保ったまま、曲げた足を動かしながら、腰を持ち上げ胴体をアンロールし、**フィッシュテイル姿勢**になる。水平の足を水上に弧を描いて持ち上げる。その脚が垂直の脚を通過するとき同時に180°の回転を始め、垂直の脚を反対の方向に均等に動かし、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。
- 142 マンタレイ 2.8
水上フラミンゴ姿勢までフラミンゴを行う。身体をアンロールするとき、曲げた足を水平に伸ばし**クレーン姿勢**になる。水平の脚を水上に180°の弧を描いて持ち上げ、垂直を通過するときに垂直の脚を動かしベントニー**サーフィスアーチ姿勢**になる。曲げた脚を伸ばし、続けて**アーチから上向き水平姿勢**で終了する。

140 FLAMINGO BENT KNEE

2.4

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent knee is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



140a to 140g plus 140j - See Appendix I

A Flamingo Bent Knee is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is performed to complete the figure.

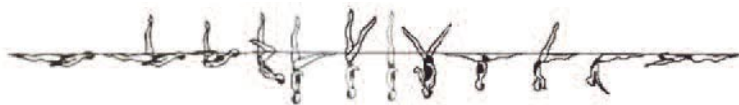
140h and 140i - See Appendix I

A Flamingo Bent Knee is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed to complete the figure.

141 STINGRAY

3.3

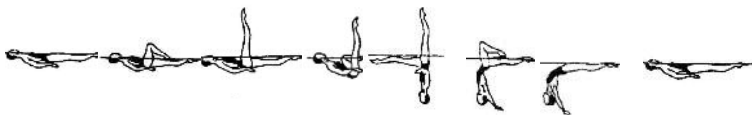
A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted in an arc over the surface. As it passes the vertical leg which moves symmetrically in the opposite direction, a 180° rotation is started and is completed as a **Split Position** is assumed. A *Walkout Front* is executed.



142 MANTA RAY

2.8

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. As the body unrolls, the bent leg is extended horizontally to assume a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water, as it passes vertical, the vertical leg is moved to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

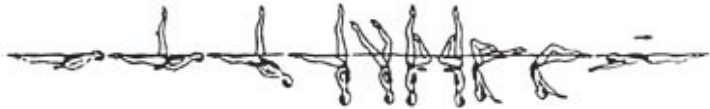


- 150 ナイト 3.1
バレレッグを上げる。両脚の位置を保ったまま、頭を下方に動かし、背の下部を反らせ、ナイト姿勢になる。バレレッグでない脚を垂直に持ち上げ、バレレッグの脚を曲げながら、身体をまっすぐに伸ばしてベントニー垂直姿勢になる。バレレッグの足先は腰の垂直線上をたどる。半回ツイストを行う。背を反らせ、伸ばした脚を下ろし、ベントニーサーフィスアーチ姿勢になる。曲げた膝を伸ばし、続けてアーチから上向き水平姿勢で終了する。
- 153 キャッスル 3.5
ナイト姿勢までナイトを行う。水平の脚を180°の弧を描いて持ち上げ、クレーン姿勢になる。半回ツイストを行う。カタリーナリバースローテーションを行い、水上バレレッグ姿勢になる。バレレッグを下ろす。

150 KNIGHT

3.1

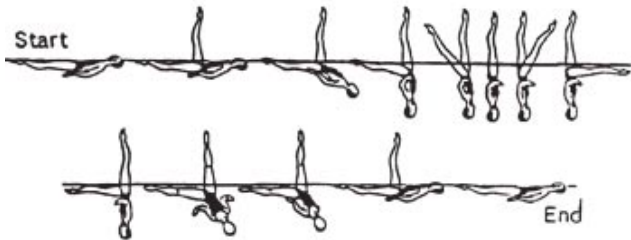
A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining the position of the legs, the head moves downward as the lower back arches to a **Knights Position**. The body straightens as the non-ballet leg is lifted to vertical and as the ballet leg bends, the foot follows a vertical line through the hips, to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. The back arches as the extended leg lowers to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



153 CASTLE

3.5

A *Knights* is executed to a **Knights Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Crane Position**. A *Half Twist* is executed. A *Catalina Reverse Rotation* is executed to a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



第2群

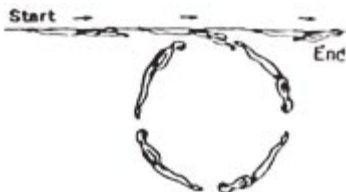
- 201 ドルフィン 1.4
頭からのドルフィンを行う。
- 225 リバースクレーン 3.1
頭からのドルフィンを始め、ドルフィンから**垂直姿勢**になる。**半回ツイスト**を行う。同じ高さで**クレーン姿勢**になる。同じ方向に同じ高さで、さらに**半回ツイスト**を行う。腰を軸にして身体を回転し、**水上バレレグ姿勢**になる。**バレレグを下ろす**。
- 240 アルバトロス 2.2
腰が沈む直前まで、頭からのドルフィン始める。身体を回転しながら顔の上まで引き込む。腰、脚、足先は水面に沿って動かし、**フロントパイク姿勢**になる。両脚を同時に持ち上げ、**ベントニー垂直姿勢**になる。**半回ツイスト**を行う。曲げた膝を伸ばし、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 240 a～c -別表1参照
半回ツイストを完了するまで、アルバトロスを行う。曲げた膝を伸ばしながら、指定されたツイストを行う。**垂直沈み込み**を行う。

APPENDIX IV - CATEGORY II

201 DOLPHIN

1.4

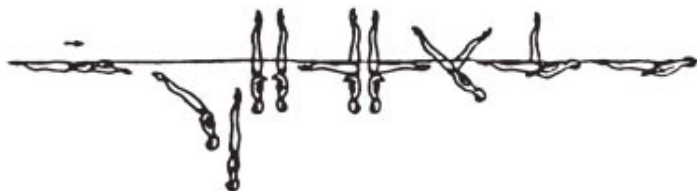
With the head leading, a *Dolphin* is executed.



225 REVERSE CRANE

3.1

With the head leading, a *Dolphin* is started, followed by *Dolphin to Vertical*. A *Half Twist* is executed. A **Crane Position** is assumed at the same height. An additional *Half Twist* is executed in the same direction at the same height. The body is turned around a lateral axis through the hips as it rises to assume a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



240 ALBATROSS

2.2

With the head leading, a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface, as the body rolls onto the face as it assumes a *Front Pike Position*. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. The bent knee is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



240a - 240c - See Appendix I

An Albatross is executed until the *Half Twist* is completed. The designated *Twist* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.

240 d, e -別表1参照

半回ツイストを完了するまで、アルバトロスを行う。曲げた膝を伸ばしながら、指定されたスピンをを行う。

240 h, i -別表1参照

半回ツイストを完了するまで、アルバトロスを行う。ベントニー垂直姿勢を保ったまま、伸ばした脚のかかとまで沈む。曲げた脚を伸ばしながら、指定された上昇スピンをを行う。

240 j アルバトロス コンバインドスピン 3.0

半回ツイストを完了するまで、アルバトロスを行う。コンバインドスピンをを行う。下降するとき曲げた膝を伸ばし、上昇するとき膝を曲げてベントニー垂直姿勢になる。この姿勢のまま垂直沈み込みを行う。

241 ゴイランド 2.0

フロントパイク姿勢までアルバトロスを行う。片脚を垂直に上げながら、身体を90°回転し、サイドフィッシュテイル姿勢になる。続けて同じ方向に90°回転しながら、垂直の脚を下ろしスプリット姿勢になる。ウォークアウトバックを行う。

251 ドルフィンフットファースト 1.4

足先からのドルフィンを行う。

240d and 240e - See Appendix I

An Albatross is executed until the *Half Twist* is completed. The designated *Spin* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg.

240h and 240i - See Appendix I

An Albatross is executed until the *Half Twist* is completed. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position** the body descends to the heel of the extended leg. The designated *Ascending Spin* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg.

240j ALBATROSS COMBINED SPIN

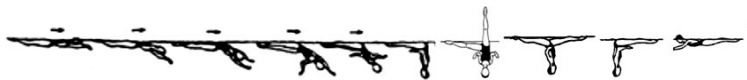
3.0

An Albatross is executed until the *Half Twist* is completed. A *Combined Spin* is executed, with the bent knee extending to meet the vertical leg on the descent, and bending to resume a **Bent Knee Vertical Position** on the ascent. The position is maintained during a *Vertical Descent*.

241 GOELAND

2.0

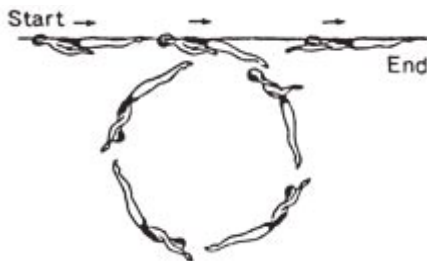
An Albatross is executed to the **Front Pike Position**. One leg is lifted to vertical as the body rotates 90° on its longitudinal axis to assume a **Side Fishtail Position**, with continuous motion another 90° rotation is executed in the same direction as the vertical leg lowers to assume a **Split Position**. A *Walkout Back* is executed.



251 DOLPHIN FOOT FIRST

1.4

With the feet leading, a *Dolphin* is executed.

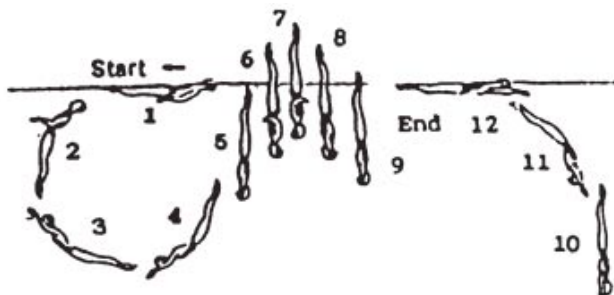


- 255 ドルフィンフットファースト リバースコンバインドスピン 2.4
足先が円の4分の3に達するまで、足先からのドルフィンを行う。
身体が**垂直姿勢**で上昇を始めるまで**ドルフィンフットファースト**
から**垂直姿勢になる**を行う。つま先が水面を割るとき**リバースコ**
ンバインドスピンを始め、かかとが水面に達するとき完了する。
垂直沈み込みから**ドルフィンフットファースト円**になるを行う。
ドルフィンを続け、**上向き水泳姿勢**まで続ける。
- 275 ドルフォリーナ 2.5
足先が円の4分の3に達するまで、足先からのドルフィンを行う。
ドルフィンフットファーストから**垂直姿勢になる**を始める。つま
先が水面を割るとき、浮上しながら片脚を水面に沿って下ろし、
クレーン姿勢になる。**半回ツイスト**を行う。**カタリーナリバ**
ースローテーションを行い、**水上バレーレグ姿勢**になる。バレー
レグを下ろす。

255 DOLPHIN FOOT FIRST REVERSE COMBINED SPIN

2.4

With the feet leading, a *Dolphin* is executed until the feet reach the æ point of the circle. A *Dolphin Foot First to Vertical* is executed until the body begins its ascent in **Vertical Position**. A *Reverse Combined Spin* is initiated as the toes break the surface and completed as the heels return to the surface. A *Vertical Descent to Dolphin Foot First Circle* is executed. The *Dolphin* is resumed and continued to a **Back Layout Position**.



275 DOLPHOLINA

2.5

With the feet leading a *Dolphin* is executed until the feet reach the three-quarter point of the circle. A *Dolphin Foot First to Vertical* is initiated. As the toes break the surface, one leg is lowered along the surface as the body continues to rise to a **Crane Position**. A *Half Twist* is executed. A *Catalina Reverse Rotation* is executed to a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



第3群

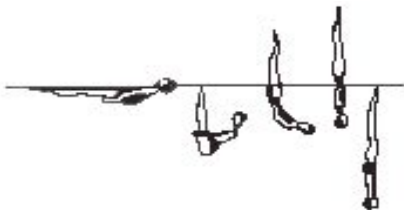
- 301 バラクダ 2.0
上向き水平姿勢から、身体を沈めるのと同時に、両脚を垂直に上げ、つま先が水面直下のバックパイク姿勢になる。スラストを行い、**垂直姿勢**になる。スラストと同じテンポで**垂直沈み込み**を行う。
- 301 c バラクダ トワール 2.7
垂直姿勢までバラクダを行う。トワールを行う。スラストと同じテンポで**垂直沈み込み**を行う。
- 301 d, e, j -別表1参照
垂直姿勢までバラクダを行う。スラストと同じテンポで指定された**スピン**を行う。
- 301 f バラクダ コンティニアススピン 2.7
垂直姿勢までバラクダを行う。コンティニアススピンを行う。
- 301 h, i -別表1参照
垂直姿勢までバラクダを行う。スラストと同じテンポで、かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピン**を行う。スラストと同じテンポで**垂直沈み込み**を行う。
- 302 プロッサム 1.4
上向き水平姿勢から、腰を曲げて胴体を沈め、**水中バレーレグダブル姿勢**になる。腰を上げながら両脚を水面に沿って開き、**スプリット姿勢**になる。足首を水面に保って両脚を揃え、**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。

APPENDIX IV - CATEGORY III

301 BARRACUDA

2.0

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



301c BARRACUDA TWIRL

2.7

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. A *Twirl* is executed. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

301d, 301e and 301j - See Appendix I

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. The designated *Spin* is executed at the same tempo as the *Thrust* to complete the figure.

301f BARRACUDA CONTINUOUS SPIN

2.7

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. A *Continuous Spin* is performed to complete the figure.

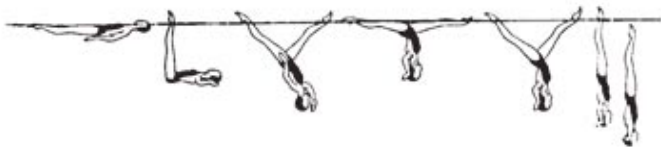
301h and 301i - See Appendix I

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust* to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

302 BLOSSOM

1.4

From a **Back Layout position** the trunk is lowered as the hips are bent to assume a **Submerged Ballet Leg Double Position**. The feet separate along the surface as the hips rise and the body assumes a **Split Position**. The legs join to assume a **Vertical Position** at ankle level. A *Vertical Descent* is executed.



- 303 サマソールバックパイク 1.5
上向き水平姿勢から始める。身体を水面近くで平行に保ったまま、両脚を素早く持ち上げ、バックパイク姿勢になる。間をあげずに、足先と頭が同時に水面に達するまで後方に回転する。上向き水平姿勢になる。
- 305 バラクダ サマソールバックパイク 2.3
上向き水平姿勢から始める。両脚が垂直になるまでサマソールバックパイクの一部を行う。つま先は水面直下。バラクダのように終わる。
- 305 c バラクダ サマソールバックパイク トワール 2.9
垂直姿勢までバラクダサマソールバックパイクを行う。トワールを行う。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。
- 305 d, e, j -別表1 参照
垂直姿勢までバラクダサマソールバックパイクを行う。スラストと同じテンポで指定されたスピンを行う。
- 305 f バラクダ サマソールバックパイク コンティニアススピン 3.1
垂直姿勢までバラクダサマソールバックパイクを行う。コンティニアススピンを行う。
- 305 h, i -別表1 参照
垂直姿勢までバラクダサマソールバックパイクを行う。スラストと同じテンポで、かかとまで垂直沈み込みを行う。指定された上昇スピンを行う。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

303 SOMERSAULT BACK PIKE

1.5

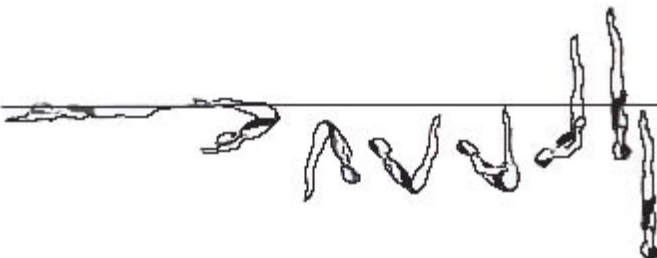
From a **Back Layout Position** with the body remaining parallel and close to the surface, the legs are lifted rapidly to assume a **Back Pike Position**. Without a pause the body somersaults backwards around a lateral axis until the feet and head simultaneously reach the surface. A **Back Layout Position** is assumed.



305 BARRACUDA SOMERSAULT BACK PIKE

2.3

From a **Back Layout Position** a partial Somersault Back Pike is executed until the legs are vertical, with the toes just under the surface. The figure is completed as in Barracuda.



305c BARRACUDA SOMERSAULT BACK PIKE TWIRL

2.9

A Barracuda Somersault Back Pike is executed to **Vertical Position**. A *Twirl* is executed. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

305d, 305e and 305j - See Appendix I

A Barracuda Somersault Back Pike is executed to **Vertical Position**. The designated *Spin* is performed at the same tempo as the *Thrust* to complete the figure.

305f BARRACUDA SOMERSAULT BACK PIKE CONTINUOUS SPIN

3.1

A Barracuda Somersault Back Pike is executed to **Vertical Position**. A *Continuous Spin* is executed to complete the figure.

305h and 305i - See Appendix I

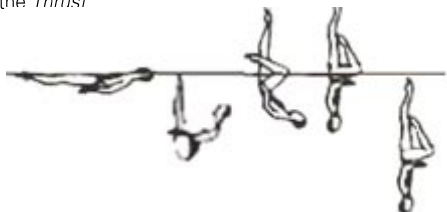
A Barracuda Somersault Back Pike is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*, to heel level. The designated **Ascending Spin** is executed. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

- 306 バラクダベントニー 2.0
上向き水平姿勢から、身体を沈めるのと同時に両脚を垂直に上げ、つま先が水面直下のバックパイク姿勢になる。スラストを行う時に、片脚をもう一方の脚の内側に沿わせて下ろし、ベントニー垂直姿勢になる。スラストと同じテンポでベントニー垂直姿勢での垂直沈み込みを行う。
- 306 d, e - 別表1 参照
ベントニー垂直姿勢までバラクダベントニーを行う。曲げた膝を伸ばし垂直の脚に揃えながらスラストと同じテンポで指定されたスピンを行う。
- 307 フライングフィッシュ 3.0
上向き水平姿勢から、身体を沈めるのと同時に両脚を垂直に上げ、つま先が水面直下のバックパイク姿勢になる。スラストを行い、高さを変えず片脚を素早く下ろしてフィッシュテイル姿勢になる。間をあげずに前方の脚を素早く上げ垂直姿勢になる。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。
- 307 d, 307 e - 別表1 参照
垂直姿勢までフライングフィッシュを行う。スラストと同じテンポで指定されたスピンを行う。
- 310 サマソールバックタック 1.1
上向き水平姿勢から、膝とつま先を水面に沿って引き、タック姿勢になる。続けてさらに小さいタックとなり、後方へ一回転する。上向き水平姿勢になる。

306 BARRACUDA BENT KNEE

2.0

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just below the surface. A *Thrust* is executed as one foot is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*



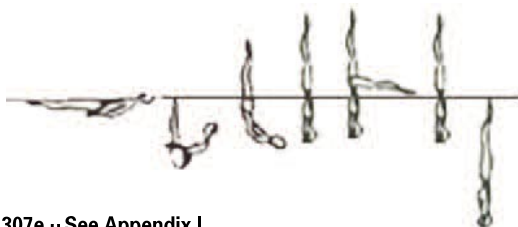
306d and 306e - See Appendix 1

A Barracuda Bent Knee is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. The designated *Spin* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg at the same tempo as the *Thrust*.

307 FLYING FISH

3.0

From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just below the surface. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to a **Fishtail Position** and without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



307d and 307e -- See Appendix I

A Flying Fish is executed to a **Vertical Position**. The designated *Spin* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

310 SOMERSAULT BACK TUCK

1.1

From a **Back Layout Position**, the knees and toes are drawn along the surface to assume a **Tuck Position**. With continuous motion, the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A **Back Layout Position** is resumed.

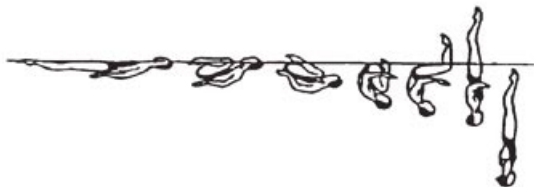


- 311 キップ 1.8
上向き水平姿勢から、すねが水面と垂直になるまで、サマソールバックタックの一部を行う。両脚を伸ばしながら胴体をアンロールし、腰の垂直線と頭とすねを結ぶ垂直線の中間に**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 311 a～g, j -別表1参照
垂直姿勢までキップを行う。指定されたツイストまたはスピンを
行う。
- 311 h, i -別表1参照
垂直姿勢までキップを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピン**を行う。
- 312 キップスプリット 2.4
垂直姿勢までキップを行う。両脚を均等に開き、**スプリット姿勢**になる。両脚を揃えて**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 313 キップスプリット クロージング 180° 2.5
スプリット姿勢までキップスプリットを行う。180° 回転する間に、両脚を均等に閉じて**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。

311 KIP

1.8

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed.



311a to 311g plus 311j - See Appendix I

A Kip is executed to **Vertical Position**. The designated Twist or *Spin* is performed to complete the figure.

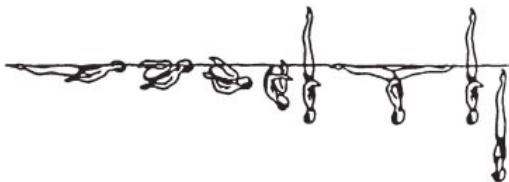
311h and 311i - See Appendix I

A Kip is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed to complete the figure.

312 KIP SPLIT

2.4

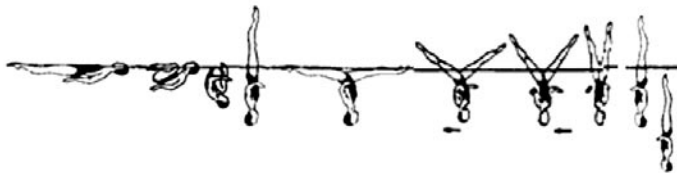
A Kip is executed to **Vertical Position**. The legs are lowered symmetrically to **Split Position**. The legs are joined to resume Vertical Position. A *Vertical Descent* is executed.



313 KIP SPLIT CLOSING 180°

2.5

A Kip Split is executed to a **Split Position**. During a 180° rotation, the legs are closed symmetrically to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

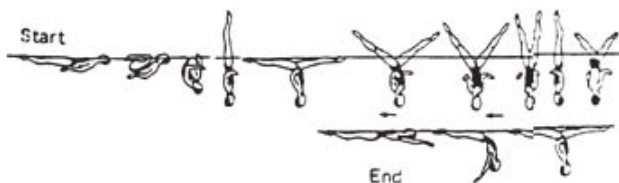


- 314 キップスプリット オープン 360° 3.2
スプリット姿勢までキップスプリットを行う。360° 回転する間に、両脚を均等に閉じて180° で**垂直姿勢**を通過し、再び開いて360° 完了時にスプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。
- 315 キップナス 1.6
上向き水平姿勢から、すねが水面と垂直になるまで、サマソールバックタックの一部を行う。脚を伸ばしながら胴体をアンロールし、腰の垂直線と頭とすねを結ぶ垂直線の間**に**ベントニー**垂直**姿勢になる。ベントニー**垂直**姿勢での**垂直沈み込み**を行う。
- 315 b キップナス バリエント 2.1
ベントニー**垂直**姿勢までキップナスを行う。曲げた脚を伸ばしながら**1回**ツイストを行う。**垂直沈み込み**を行う。

314 KIP SPLIT OPEN 360°

3.2

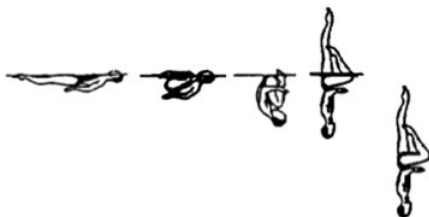
A Kip Split is executed to a **Split Position**. A 360° rotation is executed, with the legs symmetrically closing to pass through **Vertical Position** at the 180° point before separating to resume a **Split Position** at the completion of the 360°. A *Walkout Front* is executed.



315 KIPNUS

1.6

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs assume a **Bent Knee Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position**.



315b KIPNUS VARIANT

2.1

A Kipnus is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Full Twist* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.

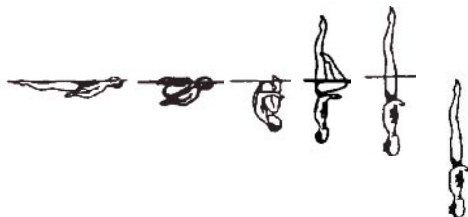


- 316 キップベントニー 2.0
ベントニー**垂直姿勢**までキップナスを行う。曲げた脚を伸ばして**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 317 キップスワール 2.3
上向き**水平姿勢**から、すねが水面と垂直になるまで、サマソールバックタックの一部を行う。胴体をアンロールし両脚を伸ばしながら 360° 回転し**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 317 c ~ f - 別表 1 参照
垂直姿勢までキップスワールを行う。指定されたツイストまたはスピンをを行う。
- 318 エレベーター 2.8
垂直姿勢までキップを行う。水位を膝と足首の間に定める。腰を曲げて胴体を起こし、**水中バレーレッグダブル姿勢**になる。この姿勢を保ったまま浮上し、**水上バレーレッグダブル姿勢**になる。バレーレッグダブルのように終わる。

316 KIP BENT KNEE

2.0

A Kipnus is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent knee is extended to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



317 KIPSWIRL

2.3

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. As the trunk unrolls and the legs are straightened a 360° rotation is executed to assume a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



317c to 317f · See Appendix I

A Kipswirl is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is executed to complete the figure.

318 ELEVATOR

2.8

A Kip is executed to **Vertical Position**. A water level is established between the knees and ankles. The hips are piked as the trunk rises to assume a **Submerged Ballet Leg Double Position**. Maintaining this position, the body rises to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The figure is completed as in Ballet Leg Double.

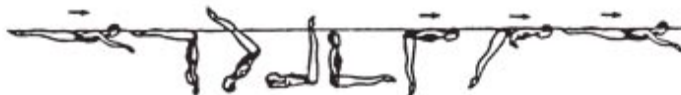


- 320 サマソールフロントパイク 1.7
下向き水平姿勢からフロントパイク姿勢になる。続けて、フロントパイク姿勢から水中バレーレグダブル姿勢になる。その姿勢を保ったまま、頭と臀部が再び水面に浮くまで前方へ一回転する。4分の1ごとに、腰が頭の位置を通るように回転する。脚を上方へ浮かせながら下向き水平姿勢になる。開始時の頭の位置に腰がくるまで、頭、背、臀部を水面に沿って移動する。
- 321 サマーサブ 2.0
下向き水平姿勢から、水中バレーレグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。片脚を下ろし水中バレーレグ姿勢になる。この姿勢を保ったまま、垂直に浮上し水上バレーレグ姿勢になる。バレーレグを下ろす。
- 322 サバリーナ 2.3
水中バレーレグ姿勢までサマーサブを行う。浮上しながらカタリーナローテーションを行う。水平の脚を上げ垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。

320 SOMERSAULT FRONT PIKE

1.7

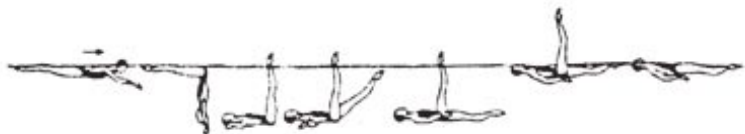
From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. Followed by *Front Pike Position* to assume a *Submerged Ballet Leg Double Position*, and with continuous motion a **Front Pike Position** is maintained as the body continues to somersault forward around a lateral axis so that the hips replace the head at each quarter point of the revolution until the head and buttocks return to the surface. As the legs move upward to assume a **Front Layout Position**, the head, back and buttocks travel along the surface until hips occupy the same position as the head at the beginning of this action.



321 SOMERSUB

2.0

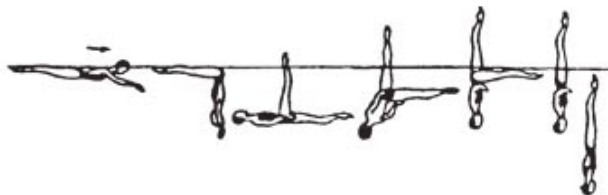
From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is lowered to a **Submerged Ballet Leg Position**. Maintaining this position, the body rises vertically to a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



322 SUBALINA

2.3

A Somersub is executed to a **Submerged Ballet Leg Position**. As before the body rises a *Catalina Rotation* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

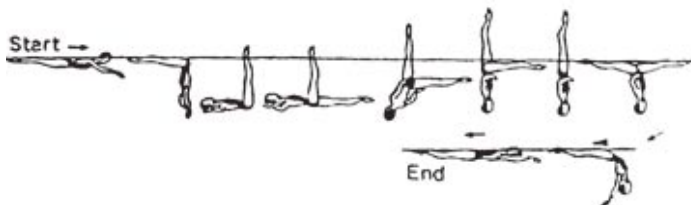


- 323 サビラーク 3.1
クレーン姿勢までサバリーナを行う。水平の脚を 180° の弧を描いて持ち上げ、垂直の脚を通過するとき、垂直の脚を反対方向に下ろし両脚が同時にスプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。
- 324 バレリーナ 2.0
下向き水平姿勢から、水中バレーレッグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。片方の膝を曲げ、水中フラミンゴ姿勢になる。この姿勢を保ったまま浮上し、水上フラミンゴ姿勢になる。バレーレッグの脚を 90° の弧を描いて水面に下ろしながら、もう一方の脚を動かしてベントニー上向き水平姿勢になる。つま先は伸ばした脚の内側に沿って動かし、上向き水平姿勢になる。
- 325 ジュピター 3.2
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片脚を上げクレーン姿勢になる。両脚の角度を 90° に保ったまま、水平の脚を垂直にしながら垂直の脚を水面に同時に動かし、ナイト姿勢になる。身体の垂直線を保ったまま、水平の脚を水面に 180° 水平の弧を描いて回しフィッシュテイル姿勢になる。水平の脚を上げ垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。

323 SUBILARC

3.1

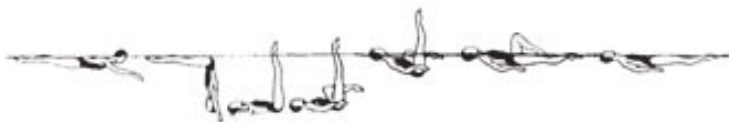
A Subalina is executed to a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface. As it passes the vertical leg, the vertical leg starts to move symmetrically in the opposite direction, and the legs reach a **Split Position** at the same time. A *Walkout Front* is executed.



324 BALLERINA

2.0

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One knee is bent to assume a **Submerged Flamingo Position**. Maintaining this position, the body rises to a **Surface Flamingo Position**. The ballet leg is lowered in a 90° arc to the surface as the other leg moves to assume a **Bent Knee Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.



325 JUPITER

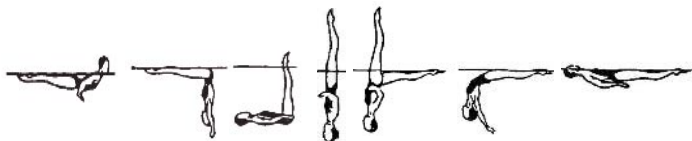
3.2

From a **Front Layout Position** a Front Pike Position is assumed. One leg is lifted to a **Crane Position**. Maintaining the 90° angle between the legs, the horizontal leg moves to vertical as the vertical leg simultaneously continues its arc to the surface to assume a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the horizontal leg is moved in a 180° arc at the surface of the water to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to the **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



- 326 ラグーン 2.7
水中バレーレグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。両脚の垂直線を保ったまま、胴体をアンロールし、腰を持ち上げて垂直姿勢になる。片脚を下ろし、ナイト姿勢になる。垂直の脚を下ろし、続けてサーフィスアーチ姿勢になる。アーチから上向き水平姿勢で終了する。
- 330 オーロラ 2.5
下向き水平姿勢から、水中バレーレグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。片脚を垂直に持ち上げながら、もう一方の脚を水面に沿って動かし、ナイト姿勢になる。身体を180°回転し、フィッシュテイル姿勢になる。水平の脚を上げ垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。
- 330 a, c ~ g -別表1参照
垂直姿勢までオーロラを行う。指定されたツイストまたはスピンを行う。
- 331 オーロラ オープン180° 3.3
フィッシュテイル姿勢までオーロラを行う。身体の垂直線を保ったまま、徐々にスピードを増しながら、水平の脚を水面に180°水平の弧を描いて回し、ナイト姿勢になる。この姿勢を保ったまま、続けて同じ方向にさらにスピードを増しながら180°回転する。垂直の脚を下ろしサーフィスアーチ姿勢になる。アーチから上向き水平姿勢で終了する。

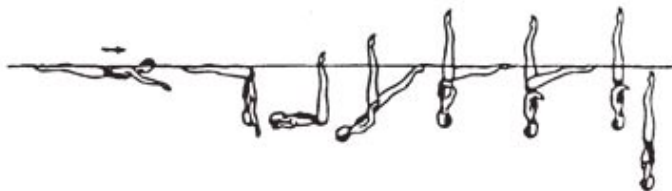
A Somersault Front Pike is executed to the **Submerged Ballet Leg Double Position**. Maintaining the vertical line of the legs, the hips are lifted as the trunk unrolls to assume a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to assume a **Surface Arch Position**, with continuous motion a *Surface Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



330 AURORA

2.5

From a Front **Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg rises vertically as the other moves along the surface to a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



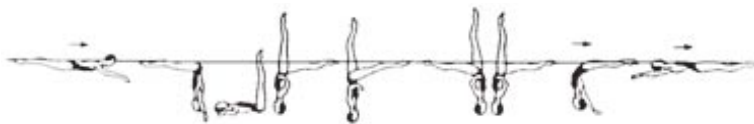
330a, 330c to 330g - See Appendix I

An Aurora is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is executed to complete the figure.

331 AURORA OPEN 180°

3.3

An Aurora is executed to a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the foot of the horizontal leg is moved with accelerating speed in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and accelerating speed, the body maintains this position as an additional 180° rotation is executed in the same direction. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position**. An *Arch to Back Layout* is executed.

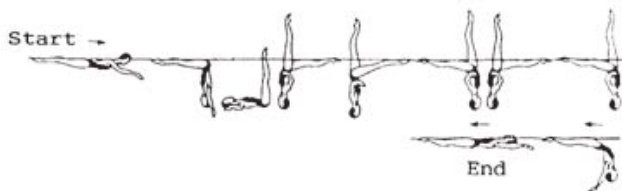


- 332 オーロラ オープン 360° 3.4
フィッシュテイル姿勢までオーロラを行う。身体の垂直線を保ったまま、徐々にスピードを増しながら、水平の脚を水面に 180° 水平の弧を描いて回し、ナイト姿勢になる。この姿勢を保ったまま、続けて同じ方向にさらにスピードを増しながら 360° 回転する。垂直の脚を下ろしサーフィスアーチ姿勢になる。アーチから上向き水平姿勢で終了する。
- 335 ギャビエータ 2.7
下向き水平姿勢から、水中バレーレグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。浮上しながら両脚のカタリーナローテーションを行い垂直姿勢になる。両脚を均等に開き、スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。
- 336 ギャビエータ オープン 180° 2.8
垂直姿勢までギャビエータを行う。続けて同じ方向に 180° 回転する間に両脚を均等に開き、スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。

332 AURORA OPEN 360°

3.4

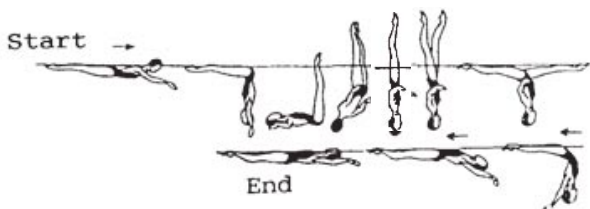
An Aurora is executed to a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the foot of the horizontal leg is moved with accelerating speed in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and accelerating speed, the body maintains this position as an additional 360° rotation is executed in the same direction. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position**. An *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



335 GAVIATA

2.7

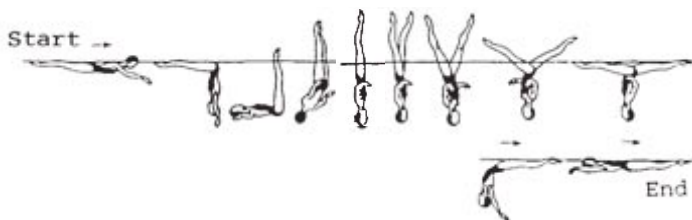
From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. A rising double leg *Catalina Rotation* is executed to a **Vertical Position**. The legs open symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



336 GAVIATA OPEN 180°

2.8

A Gaviata is initiated to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, the legs open symmetrically during a 180° rotation to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

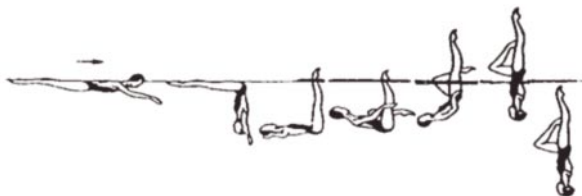


- 342 ヘロン 2.1
下向き水平姿勢から、水中バレーレッグダブル姿勢までサマソールフロントパイクを行う。胴体を脚の方へ起こしながら、すねが水面と平行で、ふくらはぎの中央がもう一方の垂直の脚と交わるように片脚を曲げる。スラストを行い、ベントニー垂直姿勢になる。浮上する間に、曲げた脚の足先を同時に垂直の脚の内側に動かす。スラストと同じテンポで、ベントニー垂直姿勢での垂直沈み込みを行う。
- 342 c ヘロン トワール 2.7
ベントニー垂直姿勢までヘロンを行う。ベントニー垂直姿勢でのトワールを行う。スラストと同じテンポで、垂直沈み込みを行う。
- 342 d～f, j -別表1参照
ベントニー垂直姿勢までヘロンを行う。スラストと同じテンポで、ベントニー垂直姿勢で指定されたスピンをを行う。
- 342 h, i -別表1参照
ベントニー垂直姿勢までヘロンを行う。スラストと同じテンポで、ベントニー垂直姿勢で、かかとまで垂直沈み込みを行う。スラストより前と同じテンポで、ベントニー垂直姿勢での指定された上昇スピンをを行う。
- 344 ネプチュヌス 1.8
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片脚を上げクレーン姿勢になる。水平の脚を曲げベントニー垂直姿勢になる。足首が沈むとき揃うように、曲げた膝を伸ばしながら垂直沈み込みを行う。

342 HERON

2.1

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is bent with the shin parallel to the surface and the mid-calf opposite the vertical leg, as the trunk moves toward the legs. A *Thrust* is executed to a **Bent Knee Vertical Position**, with the foot of the bent leg moving simultaneously to the inside of the vertical leg during the rise. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*.



342c HERON TWIRL

2.7

A Heron is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Twirl* is performed in a **Bent Knee Vertical Position** to complete the figure. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

342d to 342f plus 342j - See Appendix I

A Heron is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. The designated *Spin* is performed in a **Bent Knee Vertical Position** to complete the figure, at the same tempo as the *Thrust*.

342h and 342i - See Appendix I

A Heron is executed to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* in a **Bent Knee Vertical Position** is executed to heel level, at the same tempo as the *Thrust*. The designated ascending *Spin* is performed in a **Bent Knee Vertical Position** as the same tempo as prior to the *Thrust*.

344 NEPTUNUS

1.8

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Crane Position**. The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg as the ankles submerge.



- 345 カタリーナリバース 2.1
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片脚を上げクレーン姿勢になる。カタリーナリバースローテーションを行う。バレレッグを下ろす。
- 346 サイドフィッシュテイルスプリット 2.0
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片脚を垂直に上げながら身体を90°回転し、サイドフィッシュテイル姿勢になる。続けて同じ方向にさらに90°回転しながら、垂直の脚を下ろしスプリット姿勢になる。両脚を上げ垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。
- 347 ベルーガ 2.3
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片脚を上げフィッシュテイル姿勢になる。身体の垂直線を保ったまま、水平の足先を徐々にスピードを増しながら水面に180°に弧を描いて回しナイト姿勢になる。垂直の脚を下ろしサーフィスアーチ姿勢になる。アーチから上向き水平姿勢で終了する。
- 348 ダリカリア 2.4
ナイト姿勢までジュピターを行う。両脚はそのまま、胴体を伸ばして浮上させ、水上バレレッグ姿勢になる。バレレッグを下ろす。

345 CATALINA REVERSE

2.1

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Crane Position**. A *Catalina Reverse Rotation* is executed. The *Ballet Leg* is lowered.



346 SIDE FISHTAIL SPLIT

2.0

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to vertical as the body rotates 90° on its longitudinal axis to assume a **Side Fishtail Position**, and with continuous motion another 90° rotation is executed in the same direction as the vertical leg lowers to assume a **Split Position**. The legs are lifted to Vertical Position. A *Vertical Descent* is executed.



347 BELUGA

2.3

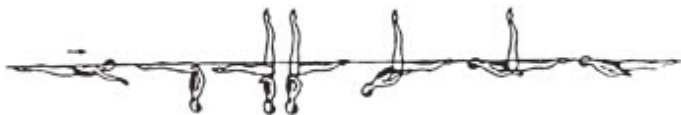
From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the foot of the horizontal leg is moved with accelerating speed in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position**. An *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



348 DALECARLIA

2.4

Jupiter is executed to a **Knight Position**. Without moving the legs, the trunk straightens as it rises to a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



- 350 ミネルバ 2.2
スプリット姿勢までサイドフィッシュテイルスプリットを行う。同じ方向にさらに 180° 回転する間に、前脚を垂直まで上げ、後脚は腿とすねを水面に保持したまま 90° またはそれより小さい角度に曲げ、**ベントニー垂直姿勢**になる。**ベントニー垂直姿勢で垂直沈み込み**を行う。
- 355 ポーパス 1.9
下向き水平姿勢から、**フロントパイク姿勢**になる。両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。**垂直沈み込み**を行う。
- 355 a ~ g, j - 別表 1 参照
垂直姿勢までポーパスを行う。指定されたツイストまたはスピンを行う。
- 355 h, i - 別表 1 参照
垂直姿勢までポーパスを行う。かかとまで**垂直沈み込み**を行う。指定された**上昇スピン**を行う。
- 360 ウォークオーバーフロント 2.1
下向き水平姿勢から、**フロントパイク姿勢**になる。片脚を持ち上げ、水上に 180° の弧を描いて**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。

350 MINERVA

2.2

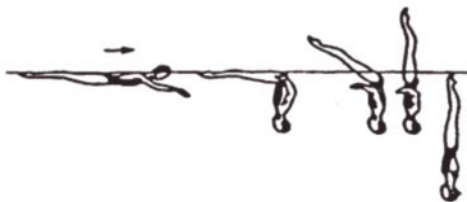
Side Fishtail Split is executed to a **Split Position**. During an additional 180° rotation in the same direction, the front leg is lifted to vertical as the back leg bends to an angle of 90° or less with the thigh and shin remaining at the surface as it moves through to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position**.



355 PORPOISE

1.9

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



355a to 355g plus 355j - See Appendix I

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist or Spin* is executed to complete the figure.

355h and 355i - See Appendix I

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed to complete the figure.

360 WALKOVER FRONT

2.1

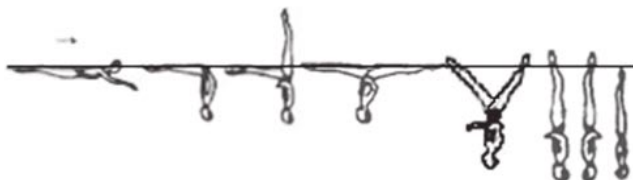
From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



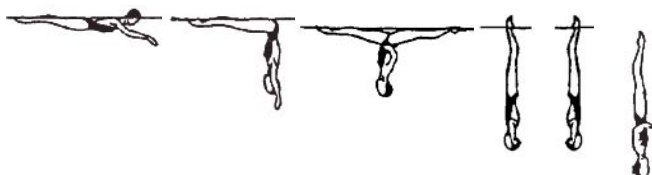
- 361 プローン 1.9
下向き水平姿勢から、スプリット姿勢までウォークオーバーフロントを行う。両脚を閉じ、水位が足首の垂直姿勢になる。トワールを行う。
- 362 サーフィスプローン 1.7
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。片足先を水面上に180°の弧を描いてスプリット姿勢になる。両脚を閉じ、水位が足首の垂直姿勢になる。トワールを行い垂直沈み込みをして終了する。
- 363 ウォータードロップ 1.6
下向き水平姿勢から、フロントパイク姿勢になる。両脚を同時に持ち上げベントニー姿勢になる。かかところが水面に達する前に垂直姿勢になるように、曲げた脚を伸ばしながら180°スピンを行う。

361 PRAWN**1.9**

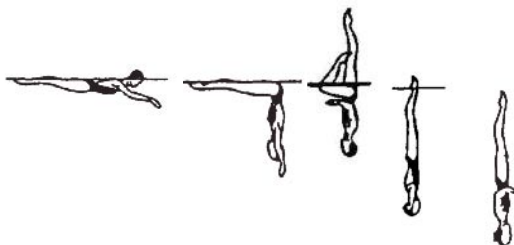
From a **Front Layout Position**, a Walkover Front is executed to the **Split Position**. The legs join to assume a **Vertical Position** at ankle level. A *Twirl* is executed to complete the figure.

**362 SURFACE PRAWN****1.7**

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One foot is moved in horizontal arc of 180° at the surface to a **Split Position**. The legs are joined to assume a **Vertical Position** at the ankles. A *Twirl* is executed followed by a *Vertical Descent*.

**363 WATER DROP****1.6**

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A 180° Spin is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position** before the heels reach the surface of the water.



第4群

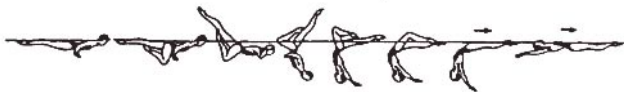
- 401 ソードフィッシュ 2.0
下向き水平姿勢から、ベントニー下向き水平姿勢になる。伸ばした脚を水上に180°の弧を描くように持ち上げるのと同時にさらに背を反らせ、ベントニーサーフィスアーチ姿勢になる。曲げた脚を伸ばし、続けてアーチから上向き水平姿勢で終了する。
- 402 ソーダサブ 2.3
下向き水平姿勢から、ベントニー下向き水平姿勢になる。伸ばした脚を水上に180°の弧を描くように持ち上げるのと同時にさらに背を反らせ、伸ばした脚が垂直を通過するとき、曲げた脚の足先は腰の垂直線をたどって伸ばし、水上バレーレグ姿勢になる。顔と伸ばした脚の足先は同時に水面に達する。バレーレグを下ろす。
- 403 ソードテイル 2.5
下向き水平姿勢から、ベントニー下向き水平姿勢になる。伸ばした脚を水上に180°の弧を描くように持ち上げるのと同時に、さらに背を反らせる。伸ばした脚が垂直を通過するとき、曲げた脚の足先は垂直線をたどって伸ばしナイト姿勢になる。垂直の脚を下ろしてサーフィスアーチ姿勢になる。アーチから上向き水平姿勢で終了する。

APPENDIX IV - CATEGORY IV

401 SWORDFISH

2.0

From a **Front Layout Position**, a **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



402 SWORDASUB

2.3

From a **Front Layout Position** a **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface. As the extended leg passes vertical, the bent leg straightens with the foot following a vertical line through the hips as the body assumes a **Surface Ballet Leg Position**. The face and the foot of the extended leg reach the surface simultaneously. The *Ballet Leg is lowered*.



403 SWORDTAIL

2.5

From a **Front Layout Position** the **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in an arc of 180° over the surface of the water. As the extended leg passes vertical, the bent leg straightens with the foot following a vertical line to assume a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position**. An *Arch to Back Layout* is executed.



- 405 ソーダリーナ 2.5
下向き水平姿勢から、ベントニー下向き水平姿勢になる。伸ばした脚の足先が頭の真上にくるまで水上に弧を描いて反らせるのと同時に背を反らせる。横への動きを最小限にとどめて、胴体を引き上げながら腰を180°回転し、水中フラミンゴ姿勢になる。身体を浮上しながら、曲げた脚を伸ばして水上バレレッグ姿勢になる。バレレッグを下ろす。
- 406 ソードフィッシュストレートレッグ 2.0
下向き水平姿勢から水上に180°の弧を描くように片脚を持ち上げるのと同時に、背を反らせスプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。
- 410 ハイタワー 3.3
持ち上げた脚の足先が頭の真上にくるまで、ソードフィッシュストレートレッグを行う。腰の垂直線と足先と頭を結ぶ垂直線の間に、身体をまっすぐにしてクレーン姿勢になる。水平の脚を上げ垂直姿勢になり、つま先が沈むまで垂直沈み込みを行う。両脚を垂直に保ったまま、腰を曲げて胴体を起こし、水中バックパイク姿勢になる。スラストを行い、垂直姿勢になる。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

405 SWORDALINA

2.5

From a **Front Layout Position** a Bent Knee Position is assumed. The back arches as the extended leg describes an arc over the surface until the foot is directly over the head. The hips rotate 180° as the trunk rises, with minimal lateral movement, to a **Submerged Flamingo Position**. As the body rises, the bent leg is straightened to assume a **Surface Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.



406 SWORDFISH STRAIGHT LEG

2.0

From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



410 HIGHTOWER

3.3

A Swordfish Straight Leg is executed until the foot of the lifting leg is directly over the head. The body is straightened to a **Crane Position**, assuming vertical midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the foot and the head. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed until toes are submerged. Maintaining the vertical line of the legs, the hips are piked as the trunk rises to assume a submerged **Back Pike Position**. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



- 413 アルバ 2.4
クレーン姿勢までハイタワーを行う。横への動きを最小限にとどめて、水平の脚を上げながらカタリーナリバースローテーションを行い、水上バレーレグダブル姿勢になる。両脚を曲げてタブ姿勢になる。膝を伸ばし、上向き水平姿勢になる。
- 420 ウォークオーバーバック 2.0
頭からのドルフィンを始める。腰、脚、足先を水面に沿って動かし、背をさらに反らせてサーフィスアーチ姿勢になる。片脚を持ち上げ、水上に180°の弧を描いてスプリット姿勢になる。ウォークアウトバックを行う。
- 421 ウォークオーバーバック クロージング 360° 2.2
スプリット姿勢までウォークオーバーバックを行う。続けて360°回転する間、両脚を均等に持ち上げて閉じ、垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。
- 423 アリアーナ 2.2
スプリット姿勢までウォークオーバーバックを行う。水面に両脚の位置を保ったまま、腰を180°回転する。ウォークアウトフロントを行う。

A Hightower is executed to a **Crane Position**. A *Catalina Reverse Rotation* is executed as the horizontal leg is lifted, with minimum lateral movement, to assume a **Surface Ballet Leg Double Position**. The legs are bent to assume a Tub Position. The knees are straightened to resume a **Back Layout Position**.



420 WALKOVER BACK

2.0

With the head leading a *Dolphin* is initiated. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position**. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Back* is executed.



421 WALKOVER BACK CLOSING 360°

2.2

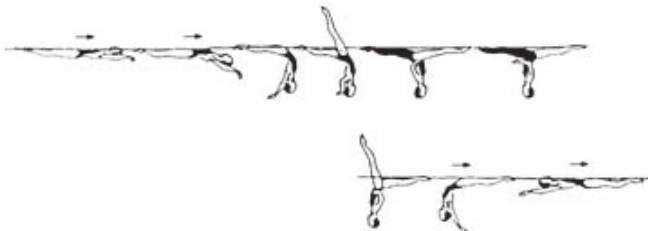
A Walkover Back is executed to a **Split Position**. With continuous motion a rotation of 360° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



423 ARIANA

2.2

A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180°. A *Walkout Front* is executed.



435 ノバ

2.3

腰が沈む直前まで、頭からのドルフィンを行う。腰、脚、足先を水面に沿って動かし、片方の膝を曲げながら背をさらに反らせ、ベントニーサーフィスアーチ姿勢になる。両脚を持ち上げベントニー垂直姿勢になる。曲げた膝を伸ばしながら、1回ツイストを行う。垂直沈み込みを行う。

435 c ~ g - 別表1 参照

1回ツイストを完了するまでノバを行う。指定されたツイストまたはスピンを行う。

436 サイクロン

2.7

ベントニーサーフィスアーチ姿勢までノバを行う。トワールを行いながら両脚を同時に上げ垂直姿勢になる。反対方向に半回ツイストを行う。垂直沈み込みを行う。

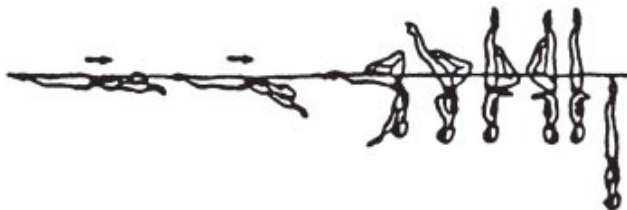
436 d ~ f、別表参照

反対方向の半回ツイストを完了するまでサイクロンを行う。指定されたツイストまたはスピンを行う。

435 NOVA

2.3

With the head leading a Dolphin is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more as one knee is bent to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The legs are lifted to a **Bent Knee Vertical Position**. A Full Twist is executed as the bent leg is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.



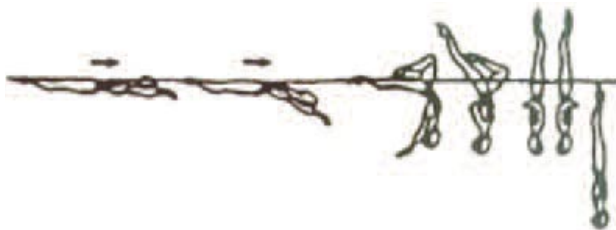
435c to 435g - See Appendix I

A Nova is executed to completion of the *Full Twist*. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

436 CYCLONE

2.7

A Nova is executed to a **Bent Knee Surface Arch Position**. The legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as a *Twirl* is executed. A *Half Twist* in the opposite direction is executed. A *Vertical Descent* is executed.



436d, 436e and 436f – See Appendix I

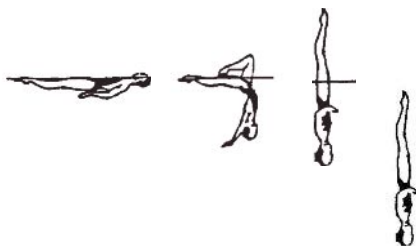
A Cyclone is executed until the *Half Twist* in the opposite direction. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

- 437 オセアニア 2.0
ベントニーサーフィスアーチ姿勢までノバを行う。曲げた脚を伸ばしながら水平の脚を同時に上げ**垂直姿勢**になる。720°（2回転）の**コンティニアススピン**を行う。
- 438 スパイラル 3.5
腰が沈む直前まで頭からの**ドルフィン**を行う。腰を水面に残したまま、両脚を上げるとき、背をさらに反らせ、**垂直姿勢**になる。**2回ツイスト**を行う。**垂直沈み込み**を行う。

437 OCEANEA

2.0

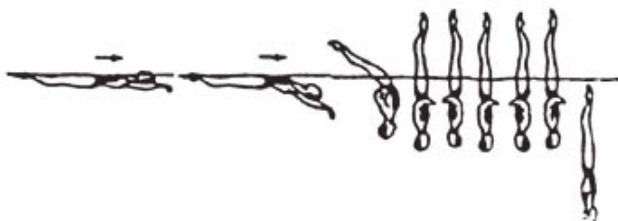
A Nova is executed to a **Surface Arch Bent Knee Position**. The horizontal leg is lifted to the vertical as the bent knee is extended to assume a **Vertical Position**. A *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.



438 SPIRAL

3.5

With the head leading a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. With the hips remaining stationary at the surface, the back is arched more as the legs are lifted to assume a **Vertical Position**. *Two Full Twists* are executed, followed by a *Vertical Descent*.



別表5 FINA フィギュアグループ 2009-2013

シニア、ジュニア、エイジグループ 16-17-18

| 規 定 | (難易率) |
|-------------------------------|-----------|
| 1 313 キップスプリット クロージング 180° | 2.5 |
| 2 112f アイビス コンティニアススピン (720°) | 2.8 |
| | <hr/> 5.3 |

選択グループ

グループ1

| | |
|------------------------|-----------------|
| 3 336 ギャビエータ オープン 180° | 2.8 |
| 4 436 サイクロン | 2.7 |
| | <hr/> 5.5 T10.8 |

グループ2

| | |
|--------------------|-----------------|
| 3 355b ポーパス 1回ツイスト | 2.5 |
| 4 150 ナイト | 3.1 |
| | <hr/> 5.6 T10.9 |

グループ3

| | |
|-------------------|-----------------|
| 3 307 フライングフィッシュ | 3.0 |
| 4 115c カタリーナ トワール | 2.8 |
| | <hr/> 5.8 T11.1 |

エイジグループ 13-14-15

規 定 (難易率)

| | | | |
|---|------|---------------|-------|
| 1 | 420 | ウォークオーバーバック | 2.0 |
| 2 | 355e | ポーパス スピン 360° | 2.1 |
| | | | <hr/> |
| | | | 4.1 |

選択グループ

グループ 1

| | | | |
|---|------|------------|----------|
| 3 | 342 | ヘロン | 2.1 |
| 4 | 311a | キップ 半回ツイスト | 2.2 |
| | | | <hr/> |
| | | | 4.3 T8.4 |

グループ 2

| | | | |
|---|-----|-----------|----------|
| 3 | 240 | アルバトロス | 2.2 |
| 4 | 345 | カタリーナリバーズ | 2.1 |
| | | | <hr/> |
| | | | 4.3 T8.4 |

グループ 3

| | | | |
|---|------|---------------|----------|
| 3 | 301d | バラクダ スピン 180° | 2.1 |
| 4 | 140 | フラミンゴベントニー | 2.4 |
| | | | <hr/> |
| | | | 4.5 T8.6 |

エイジグループ 12 & under

| 規 定 | (難易率) |
|--------------------|-------|
| 1 101 バレーレッグシングル | 1.6 |
| 2 360 ウォークオーバーフロント | 2.1 |
| | <hr/> |
| | 3.7 |

選択グループ

グループ 1

| | |
|-------------|----------|
| 3 321 サマーサブ | 2.0 |
| 4 315 キップナス | 1.6 |
| | <hr/> |
| | 3.6 T7.3 |

グループ 2

| | |
|----------------|----------|
| 3 355 ポーパス | 1.9 |
| 4 401 ソードフィッシュ | 2.0 |
| | <hr/> |
| | 3.9 T7.6 |

グループ 3

| | |
|--------------|----------|
| 3 344 ネプチュヌス | 1.8 |
| 4 301 バラクダ | 2.0 |
| | <hr/> |
| | 3.8 T7.5 |

別表 6 FINA テクニカルルーティン規定要素

一般規定

1. 規定以外の要素を加えてもよい。
2. 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、別表 2、3、4 に説明されている通りに行くこと。
 - ・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、各部分が明確であること。
3. デュエット規定要素 4、9 およびチーム規定要素 1、5、8、9 は、エクスキューション点の 30% の中で評価する。
4. 制限時間は SS14.1 の通り。
5. FINA 競技会はカテゴリー A を用いなければならない。いかなる競技会においても 1 つのカテゴリーを選ばなければならない。カテゴリー B と C は FINA シンクロマニュアルを参照のこと。

ソロ規定要素 (A)

規定要素 1 から 6 は、リストされた順に実施する。

1. フロントパイク姿勢から、伸ばした両脚を持ち上げながら **1 回ツイスト** を行い **垂直姿勢** になる。さらに同じ方向に **1 回ツイスト** を行い、続けて 1440° (4 回転) の **コンティニアススピン** を行う。[DD 3.3]
2. エアボンスプリット姿勢まで **ロケットスプリット** を行う。最高位を保ったまま、後ろ脚を動かすと同時に前の脚を垂直に持ち上げ **ベントニー垂直姿勢** になる。曲げた脚を前方へ伸ばすと同時に垂直の脚を後方に下ろし、**エアボンスプリット姿勢** になる。[DD 3.1]
3. ブースト — 素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を肩のラインまたは肩のラインより上方に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。直後に、両腕を水上に上げた 2 つめのブーストを行い、水中に完全に沈み、完了する。[DD 2.5]

APPENDIX VI FINA REQUIRED ELEMENTS FOR TECHNICAL ROUTINES

GENERAL REQUIREMENTS

1. Supplementary elements may be added.
2. Unless otherwise specified in the description of an element:
 - All figures or components thereof shall be executed according to the requirements described in appendices II-IV.
 - All elements shall be executed high and controlled, in uniform motion with each section clearly defined.
3. Duet required elements # 4, # 9 and Team required elements # 1, # 5, # 8, # 9 shall be judged within remaining 30 % of the Execution score.
4. Time limits as in SS 14.1.
5. FINA competitions must use category A. One category must be chosen for any specific competition. See categories B and C in FINA SS Manual.

Category A

SOLO REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 6 are to be performed in the order listed.

- 1 From a **Front Pike Position**, a *Full Twist* is executed as the extended legs are lifted to a **Vertical Position**. Continuing the same direction, a *Full Twist* is executed followed by a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations). [DD 3.3]
- 2 *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**, maintaining maximum height the front leg is lifted vertically as the back leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The vertical leg is lowered backward toward the surface as the bent leg extends forward to assume an **Airborne Split Position**. [DD 3.1]
- 3 Boost – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. Immediately afterwards, a second boost with both arms above the surface is executed. A second descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 2.5]

4. ストレートレッグを上げてバレーレッグ姿勢になり、116 カタラークを行う。バレーレッグを上げる間、必ず頭の方に移動する。[DD 2.9]
5. コンバインドスピンを行う。1080°（3回転）の下降スピンを行い、間をあけずに、同じ方向に同等の上昇スピンを行う。[DD 3.0]
6. 水中バックパイク姿勢から、307e フライングフィッシュスピン 360°を行う。[DD 3.2]

- 4 Beginning with a straight leg lift to a **Ballet Leg Position**, 116 - Catalarc is executed with compulsory head first travel while assuming the ballet leg. [DD 2.9]
- 5 *Combined Spin* is executed. A *descending Spin* of 1080° (3 rotations) followed, without a pause, by an equal *ascending Spin* in the same direction. [DD 3.0]
- 6 From a Submerged **Back Pike Position**, 307e - Flying Fish Spinning 360° is executed. [DD 3.2]

デュエット規定要素 (A)

規定要素1から8は、リストされた順に実施する。

1. 240c アルバトロストワールを回転完了まで行い、続けて1440° (4回転) のコンティニアスピンを行う。[DD 3.3]
2. トラベリングバレレグコンビネーション ー上向き水平姿勢から、ストレートレグを上げバレレグ姿勢になり、水平の脚を持ち上げてバレレグダブル姿勢になる。バレレグダブル姿勢を保ったまま、360° の回転を行い、最初に上げた脚を下ろしてバレレグ姿勢になる。別の脚を下ろして上向き水平姿勢になる。両脚は要素を行う間、ストレートに保つ。[DD 2.5]
3. ロケットスプリット ー垂直姿勢までスラストを行い、続けてエアボンスプリット姿勢を素早く交互に2回示し、最高位で両脚を閉じて垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。[DD 3.4]
4. コネクティッドアクション ー連結した、接合した、または絡み合った動作。リフト、スロー、プラットフォームは含まない。
5. フィッシュテイル姿勢を保ったまま、素早い1回ツイストを最高位で3回行う。[DD 2.9]
6. プースト ー素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を肩のラインまたは肩のラインより上方に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。[DD 1.7]
7. スプリット姿勢から、両脚を均等に上げて閉じながら180° 回転し、垂直姿勢になる。続けて同じ方向に半回ツイストを行う。反対方向にトワールを行い、続けて半回ツイストと同じ方向に1080° (3回転) のコンティニアスピンを行う。半回ツイスト、トワール、コンティニアスピンは垂直姿勢で行う。[DD 2.3]
8. スラストを行い、続けて素早い360° スピンを行う。[DD 2.2]
9. 陸上動作、入水、コネクティッドアクションを除いたすべての要素(規定、自由とも)は、2人が同じ方向を向いて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ない。

DUET REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 8 are to be performed in the order listed.

- 1 240 c - Albatross Twirl is executed until completion of the rotation, followed by a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations). [DD 3.3]
- 2 From a **Back Layout Position**, travelling ballet leg combination beginning with a straight leg lift to a **Ballet Leg Position**. The horizontal leg is lifted to a **Ballet Leg Double Position**. Maintaining the **Ballet Leg Double Position** a rotation of 360° is executed, the first leg is lowered to a **Ballet Leg Position**, the second leg is lowered to a **Back Layout Position**. The legs are held straight throughout the element. [DD 2.5]
- 3 *Rocket Split - A Thrust* to a **Vertical Position** followed by two rapid alternating **Airborne Split Positions**, followed by a join to a **Vertical Position** with maximum height. A *Vertical Descent* is executed. [DD 3.4]
- 4 A connected action – connected, joined or intertwined movements. Lifts, throws and platforms are not included.
- 5 Maintaining a **Fishtail Position**, three rapid *Full Twists* are executed at maximum height. [DD 2.9]
- 6 Boost – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 1.7]
- 7 From a **Split Position** rotation of a 180° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a **Vertical Position** followed by a *Half Twist* in the same direction. A *Twirl* is executed in the opposite direction; completed by a *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) in the same direction as the *Half Twist*. *Half Twist*, *Twirl* and *Continuous Spin* to be executed in **Vertical Position**. [DD 2.3]
- 8 *Thrust* followed by a rapid 360° *Spin*. [DD 2.2]
- 9 With the exception of the deck work, entry and a connected action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by both swimmers. Mirror actions are not permitted.

チーム規定要素 (A)

規定要素1から7は、リストされた順に実施する。

1. アクロバティックムーブ – ジャンプ
 - a. 同時に2つのジャンプを行う。
 - b. 水中セットアップは任意であるが、残りのすべての泳者がかわらなければならない。
 - c. 各ジャンプは、同じ動作を同時に同じ方向で行う。
 - d. 各ジャンプは、一度上昇させる。そのリフトの頂点で、支えられていた泳者は空中に上がる。
2. 垂直姿勢までスラストを行う。最高位を保ったまま、片脚を下ろしてベントニー垂直姿勢になると同時にトワールを行う。足首で脚が揃うように曲げた膝を伸ばしながら、スラストと同じテンポで、**垂直沈み込み**を行う。[DD 2.3]
3. ベントニーサーフィスアーチ姿勢まで435ノバを行う。曲げた膝を伸ばしながら両脚を同時に持ち上げ、**垂直姿勢**になる。水面にかかるとが達するまで1080°（3回転）の**コンティニアススピン**を行い、沈まずに、**素早いスピニアップ180°**を行う。**垂直沈み込みをスピニアップ180°**と同じテンポで行う。[DD 2.9]
4. プースト – 素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を肩のラインまたは肩のラインより上方に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。[DD 1.7]
5. 脚によるカデンスアクション – チームのすべての泳者が同一動作を1人ずつ連続して行う。2回以上行う場合は、他の要素（規定、自由とも）を入れないで連続して行わなければならない。カデンスアクション中に、最低2回の連続したパターンチェンジを行う。
6. フロントパイク姿勢から、ポーパスリフトを行い**垂直姿勢**になる。**1回ツイスト**を行い、両脚を均等に下ろして**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。[DD 2.9]

TEAM REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 7 are to be performed in the order listed.

- 1 Acrobatic move – Jump
 - a. Two simultaneous jumps are required.
 - b. Underwater set-up is optional, but all remaining swimmers must be involved.
 - c. Each jump performs simultaneous identical movements facing the same direction.
 - d. Each jump must rise once with supported person becoming airborne at peak of lift.
- 2 A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**, maintaining maximum height a *Twirl* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg at the ankles submerge with the same tempo as *Thrust*. [DD 2.3]
- 3 435 – Nova is executed to the completion of a **Bent Knee Surface Arch Position**; the legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as the bent knee is extended. A *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) is executed until heels reach the surface, without submergence, followed by a rapid *Spin Up 180°*. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as *Spin Up 180°*. [DD 2.9]
- 4 Boost – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 1.7]
- 5 Cadence Action with legs – identical leg movement(s) performed sequentially one-by-one by all team members. When more than one cadence action is performed, they must be consecutive, and not separated by other optional or required elements. There shall be at least 2 consecutive pattern changes during the cadence actions.
- 6 From a **Front Pike Position**, porpoise lift is executed to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed, then the legs are lowered symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed. [DD 2.9]

7. エアボーンスプリット姿勢までロケットスプリットを行う。最高位を保ったまま、トワールをしながら両脚を持ち上げて垂直姿勢になる。素早い垂直沈み込みを行う。[DD 2.6]
8. パターン
直線および円を含まなければならない。
9. 陸上動作、入水、カデンスアクションを除いたすべての要素（規定、自由とも）は、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（円は例外とする）。パターン変化中に限り、推進動作と進行方向の差異は認められる。ミラーアクションは認められない。

- 7 *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**, maintaining maximum height the legs are lifted to a **Vertical Position** as *Twirl* is executed with a rapid *Vertical Descent*. [DD 2.6]
- 8 The pattern formations must include a straight line and circle.
- 9 With exception of the deck work, entry and the Cadence Action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by all team members except during the circle pattern. Variations in propulsion and direction facing are permitted only during pattern changes and underwater actions. Mirror actions are not permitted.

国民体育大会 テクニカルルーティン規定要素

一般規定

特に指示がない限り、FINA ルールに準ずる。

デュエット規定要素

規定要素1から8は、リストされた順に実施する。

1. 240c アルバトロストワールを行う。
2. **トラベリングバレーレッグコンビネーション** — **上向き水平姿勢**から、**ストレートレッグ**を上げ**バレーレッグ姿勢**になり、**水平の脚**を持ち上げて**バレーレッグダブル姿勢**になる。最初の脚を下ろして**バレーレッグ姿勢**になる。別の脚を下ろして**上向き水平姿勢**になる。両脚は要素を行う間、**ストレート**に保つ。
3. **エアボーンスプリット姿勢**まで**ロケットスプリット**を行う。
4. **コネクティッドアクション** — 連結した、接合した、または絡み合った動作。リフト、スロー、プラットフォームは含まない。
5. **フィッシュテイル姿勢**を保ったまま、素早い**1回ツイスト**を最高位で2回行う。
6. **プースト** — 素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を肩のラインまたは肩のラインより上方に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。
7. **スプリット姿勢**から、両脚を同時に持ち上げ**垂直姿勢**になり、**ツイストスピン**を行う。
8. **スラスト**を行い、続けて素早い**180° スピン**を行う。
9. 陸上動作、入水、コネクティッドアクションを除いたすべての要素（規定、自由とも）は、2人が同じ方向を向いて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ない。

全国 JOC ジュニアオリンピックカップ規定

1. 年齢区分

10～12歳 小学生4～6年

13～15歳 中学生

16～18歳 高校生

2. フリールーティン（10～12歳のみ課題付きとする）

それぞれの年齢区分の制限時間は陸上動作10秒を含み、以下の通りとする。

| | ソロ | デュエット | チーム |
|--------|-------|-------|-------|
| 10～12歳 | 2分 | 2分30秒 | 3分 |
| 13～15歳 | 2分30秒 | 3分 | 3分30秒 |
| 16～18歳 | 3分 | 3分30秒 | 4分 |

それぞれの制限時間に増減15秒を認める。

3. フィギュア

10～12歳 FINA エイジグループ 12 & under 参照

13～15歳 FINA エイジグループ 13-14-15 参照

16～18歳 FINA エイジグループ 16-17-18 参照

4. フリールーティン課題（10～12歳）

一般規定

1. フリールーティンに課題を含むこと。

2. 課題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、別表2、3に説明されている通りに行うこと。
- ・すべての課題は、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、各部分が明確であること。

警告および減点

1. 次の場合は、警告を行う。
 - ・ソロの競技者または、デュエット、チームにおいて、1人以上の競技者が各課題の一部を省略/間違った動作/追加した動作を行ったとき。
 - ・デュエット課題7およびチーム課題7にそれぞれ違反があったとき。
2. 次の場合は、フリールーティン得点より1点減ずる。
 - ・課題をリスト順に行わなかったとき。
 - ・ソロの競技者または、デュエット、チームにおいて、一人以上の競技者が各課題を省略したとき。
 - ・警告が3回以上になったとき。

ソロ課題

課題1から6は、リストされた順に実施する。

1. フロントパイク姿勢から355ポーズを完了する。
2. スプリット姿勢からウォークアウトフロントを行う。
3. 移動しながらバレレッグを上げる。
4. ブースト：素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を水上に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。
5. エッグビーターキックを用いた一連の腕の動作
課題4ブーストの直後に行う。前および／または横に移動しながら、両腕水上の動作を含む一連の腕の動作を行う。
6. スラストを行い、スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

デュエット課題

課題1から6は、リストされた順に実施する。

1. クレーン姿勢から水平の脚を持ち上げ垂直姿勢になり、垂直沈み込みを行う。
2. スプリット姿勢からウォークアウトフロントを行う。

3. **トラベリングバレレッグコンビネーション**
バレレッグを上げる。 水平の脚を胸のほうに引き**フラミンゴ姿勢**になる。曲げた脚を伸ばすと同時に垂直の脚を曲げ**フラミンゴ姿勢**になる。最初のバレレッグの脚は左右どちらでもよい。すべて**水上姿勢**で行う。
上向き水平姿勢→ベントニー上向き水平姿勢→バレレッグ姿勢→フラミンゴ姿勢→（脚チェンジ）→フラミンゴ姿勢
4. **プースト**：素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を水上に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。
5. **エッグビーターキック**を用いた一連の腕の動作
 課題4プーストの直後に行う。前および／または横に移動しながら、両腕水上の動作を含む一連の腕の動作を行う。
6. **スラスト**を行い、**スラスト**と同じテンポで**垂直沈み込み**を行う。
7. 課題は、2人が同じ方向を向いて同時に行わなければならない。

チーム課題

課題1から6はリストされた順に実施する。

1. **ベントニー垂直姿勢**から、曲げた脚を伸ばし**垂直姿勢**になり、**垂直沈み込み**を行う。
2. **スプリット姿勢**から **ウォークアウトフロント**を行う。
3. 移動しながら、**101バレレッグシングル**を行う。
4. **プースト**：素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を水上に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。
5. **エッグビーターキック**を用いた一連の腕の動作
 課題4プーストの直後に行う。前および／または横に移動しながら、両腕水上の動作を含む一連の腕の動作を行う。
6. **フロントパイク姿勢**から**355ポーパス**を完了する。
7. 課題は、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。

競技者資格規定

(財)日本水泳連盟（以下「本連盟」と言う）は、(財)日本体育協会、(財)日本オリンピック委員会及び国際水泳連盟が制定した憲章に準拠し水泳競技の健全な普及・発展を図る目的をもって、ここに本連盟に登録する選手（以下「競技者」と言う）に対する競技者資格規定を制定する。

(スポーツマンシップ)

- 第 1 条 スポーツとしての水泳を愛し、フェアプレーの精神とマナーを尊び水泳スポーツの向上と発展に自ら貢献しようとする意志を持つこと。
2. 善良な市民、健全な社会人としての品性を保ち、市民社会における水泳スポーツの地位の向上に寄与すること。
 3. 競技者が競技会に参加する際は、競技会主催者が規定する参加規約に従うものとする。

(競技者の定義)

- 第 2 条 本規定の競技者とは、競泳・飛込・水球・シクメイズ'ドスイミング'・オープンウォータースイミング及び日本泳法の男女の競技者を言う。

(競技者の資格)

- 第 3 条 競技者は本連盟の加盟団体を經由して、本連盟に競技者登録（在日外国人競技者登録も含む）をすることにより本連盟又は本連盟の加盟団体、(財)日本体育協会、(財)日本オリンピック委員会、国際水泳連盟及び国際オリンピック委員会が主催、公認した競技会に出場できる。
2. 競技者は、前項団体が非公認としている競技会に出場しようとする場合は、本連盟の加盟団体を經由して、本連盟の許可を得なければならない。

(賞金等の受け取り)

- 第 4 条 競技者が前条に基づき出場した競技会が賞金や出場報酬（以下「賞金等」と言う）付であった場合は、その賞金等を競技者本人が受け取ることができる。
2. 競技者のうち高等学校以下の体育連盟の「賞金受領禁止規定」の適用を受ける者には、原則として賞金等を与えない。
 3. 競技者が受け取りを辞退した場合は、その賞金等は本連盟に帰属するものとする。

(競技者の商行為及び届出義務)

- 第 5 条 競技者は、自らの責任において、次の商行為を行うことができる。
但し、商行為を行う際には、競技者自身の名誉を傷つけたり、水泳競技の健全な普及・発展を妨げることは厳につつまなければならない。

- (1) 水着及び衣服・持ち物に国際水泳連盟及び本連盟が許可したメーカーの商標・商標名、所属チーム名、都道府県名以外の広告物を付して競技すること
 - (2) 水泳競技の普及、発展を目的とした水泳教室や講習会を主催すること、及び同目的で開催される水泳教室や講習会に協力すること
 - (3) 映画、演劇、テレビ・ラジオ放送、雑誌、新聞等の座談会、その他これに準ずる行事に出演または参加すること
2. 競技者は、前項の商行為を行うに際し、事前に本連盟に届け出て、承認を得なければならない。

(競技者に禁止される商行為)

第 6 条 競技者は、自己の肖像等（動画・静止画・イラスト・サイン・氏名・ニックネーム・似顔絵・手形・足形・声等その個人であることが明確にわかるもの）をテレビ・ラジオコマーシャル、ポスター、新聞、雑誌、パンフレット、チラシ等の広告媒体物に使用させることを禁止する。

2. 但し、前項に拘らず次の各号に該当するときは自己の肖像等の使用を認める。
- (1) 本連盟が定めた「肖像等の使用禁止除外規定」により、除外認定競技者として認められたとき
 - (2) (財)日本オリンピック委員会が推進するマーケティングプログラム・肖像権システムに基づき、シンボルアスリート・パートナーアスリートに認定され競技者が同意したとき
 - (3) 本連盟が推進するマーケティングプログラムにより、肖像等を活用するとき。但し、小、中、高校生の使用は認めない。尚、その対価として本連盟に支払われる報酬（都度料）等の配分については、その都度当該競技者と協議し決定する
 - (4) 競技者が所属する企業、団体が肖像等を活用するとき。但し、小、中、高校生の使用は認めない

(違反競技者に対する処分)

第 7 条 本連盟に登録された競技者が、次の各項に該当すると認められたときは、第 8 条に基づき理事会の決議により処分を受ける。

- (1) 第 1 条のスポーツマンシップに違反したとき
- (2) 本連盟及び本連盟の加盟団体、(財)日本体育協会、(財)日本オリンピック委員会が禁止した競技会等（記録会、模範演技会、試泳会、その他水泳競技及び演技を含む一切の行事を言う）に許可を得ずに出場したとき
- (3) 国籍の如何を問わず、本連盟が競技者資格を認めていない者が出場する競技会に、その事実を知って参加したとき
- (4) 本連盟に届け出て承認を得ることなしに、第 5 条の商行為をしたとき
- (5) 第 6 条の禁止される商行為をしたとき
- (6) その他、本連盟及び本連盟の加盟団体の名誉を著しく傷つけたとき

(処分の内容)

第 8 条 前条の競技者に対する処分は、その違反の程度に従い次の通りとする。

- (1) 登録の永久停止
- (2) 5年以下の期間を定めた登録停止
- (3) 文書による戒告
- (4) 口頭による注意

(競技者資格審査委員会)

第 9 条 第7条の処分を行うにあたっては、競技者資格審査委員長は、競技者資格審査委員会を招集し、処分の是非及び処分内容についての判定を行い理事会に答申しなければならない。

2. 委員長は理事会への答申に先だち、前項の判定結果を当事者本人に通告しなければならない。
3. 競技者資格審査委員会についての規定は別に定める。

(不服審査会)

第 10 条 前条第2項の通告の後、2週間以内に当事者本人より処分に対する不服の申し立てがあったときは、不服審査委員長は審査会を招集し、その申し立てを審査しなければならない。

2. 前項の審査会の構成は次の通りとする。
 - (1) 委員長
 - (2) 委員長が特に指名した者
3. 不服審査会には、当事者本人、親権者及び当事者が指名した者2名以内が出席して意見を述べることができる。

(日本スポーツ仲裁機構への不服申し立て)

第 11 条 前条に拘らず、日本スポーツ仲裁機構が仲裁する範囲の不服申し立ては、同機構の「スポーツ仲裁規則」に従ってなされる仲裁により解決されるものとする。

(登録の制限)

第 12 条 登録日において、第6条に禁止される商行為を行っている者の競技者登録は認めない。

- 附 則
1. 本規定は、昭和49年(1974年)2月17日より実施施行する。
 1. 本規定は、平成13年(2001年)4月1日より一部改定実施する。
 1. 本規定は、平成14年(2002年)4月1日より一部改定実施する。
 1. 本規定は、平成16年(2004年)4月1日より一部改定実施する。
 1. 本規定は、平成17年(2005年)4月1日より一部改定実施する。
 1. 本規定は、平成18年(2006年)4月1日より一部改定実施する。
 1. 本規定は、平成20年(2008年)4月1日より一部改定実施する。

肖像等の使用禁止に対する除外認定競技者規定

(総則)

第1条 本規定は、競技者資格規定第7条の肖像等の使用禁止に対する除外規定を定める。

(除外認定競技者)

第2条 除外認定競技者は、オリンピック及び世界水泳選手権大会のメダリスト（短水路世界水泳選手権大会及び競泳のリレーメダリストを除く）で、肖像等の商業的使用が相当と認められる者とする。

(費用負担義務)

第3条 除外認定競技者は、本連盟が実施する海外派遣及び合宿等に参加を希望する場合は、その実費相当額又は肖像等を使用して受け取る対価の5%相当額を負担する義務を負う。

(申請方法)

第4条 除外認定競技者になることを希望する者は、本連盟が定める手続に従い競技者資格審査委員会にその旨を申請する。

2. 前項の申請に基づき競技者資格審査委員会は速やかに審査を行い、理事会にその結果を報告する。
3. 前2項の手続きを経た後、理事会において承認された者は、除外認定競技者の資格を得るものとし、本連盟は速やかに申請者に理事会決議の結果を通知する。

(不服審査会)

第5条 前条第3項の通告の後、2週間以内に当事者本人より決議に対する不服の申し立てがあったときは、不服審査委員会は審査会を招集し、その申し立てを審査しなければならない。

2. 前項の審査会の構成は次の通りとする。

①委員

②委員が特に指名した者

3. 不服審査会には、当事者本人、親権者及び当事者が指名した者2名以内が出席して意見を述べることができる。

(除外認定競技者の取消)

第6条 除外認定競技者である事由が消滅した場合、及び除外認定競技者であることが不適当となったときは、除外認定競技者本人又は本連盟は競技者資格審査委員会を経由し、理事会に対し除外認定競技者の取消申請を行うことができる。

1. 本規定は、平成14年（2002年）4月1日より実施施行する。
1. 本規定は、平成17年（2005年）4月1日より一部改定実施する。
1. 本規定は、平成18年（2006年）4月1日より一部改定実施する。

競技会において着用、又は携行することができる水泳用品、 用具の商業ロゴマーク等についての取り扱い規定

(総則)

第1条 本規定は、(財)日本水泳連盟競技者資格規定第6条第1項及び競技泳規則第15条3項1号に規定する、商業ロゴマーク等の取り扱いに関することを定める。

(商業ロゴマーク等の使用基準)

第2条 全ての競技者、監督、コーチ及び役員(以下、「競技者等」という)は、競技会の会場で着用する水着及び衣服、持ち物に付けることができるスポンサーのロゴマーク、メーカーの商標・商標名について、以下の通り取り扱う。

ただし、使用される1枚の水着について、20cm²以内のメーカーの商標名は、ウエストより上の位置に1つ、下の位置に1つ許される。これらの商標名は、相互にすぐ近くに隣接して置いてはならない。ツーピースの水着に関しては、上部に1つのメーカーの商標名が、そして下部に1つが許される。

- (1) 水着及び衣服、持ち物のメーカーの商標・商標名、所属チーム名、都道府県名の表示については、従前の取り扱いと同様とし、届け出を必要としない。
- (2) 水着及び衣服、持ち物については、それぞれ利用の異なる毎に、前項のメーカー等の商標・商標名、所属チーム名、都道府県名の他に20cm²以内のスポンサーロゴマークを1個付けることができる。
- (3) スポンサーのロゴマークは、競技者等に相応しい商品、サービス又は企業広告とする。
但し、タバコ及びビール以外のアルコール並びに財団法人日本水泳連盟のオフィシャルスポンサーとして登録されている企業は除く。

(申請方法)

第3条 スポンサーロゴマークを使用する3ヶ月前までに、その表示内容、場所、個数、大きさ等を明記した、「商業ロゴマーク等の使用申請書」(別紙様式)を団体登録責任者及び加盟団体口を経由して、本連盟宛に提出し、承認を得なければならない。

(承認手続)

第4条 承認の手続きは、本連盟総務委員会で内容を確認した上、規定の範囲内で特に指摘する事項がない場合は、申請者への承認通知は省略する。

(付則) 本規定は、平成14年4月1日以降開催される競技会より適用される。

尚、飛込、水球、シンクロ、オープンウォーター及び日本泳法の各競技規則についても本規定を準用する。

プロテスト (抗議)

国内競技会においては、次のような手順とする。

1. 競技中に発生した事柄に関する抗議は、発生後30分以内にそのチームの監督または主将が、文書で審判長(レフリー)に提出する。また、競技開始前にわかった事柄については、その競技の出発合図の前に審判長(レフリー)に申し出る。
2. 抗議は、上訴審判団が設置されている競技会においては上訴審判団によって、設置されていない競技会においては、その競技会を主催する本連盟または加盟団体から任命された大会総務によって検討され、裁定される。

シンクロ競技規則（2010）

2010年4月 発行

2011年1月1日 改定

編者 財団法人 日本水泳連盟シンクロ委員会

発行者 財団法人 日本水泳連盟

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内