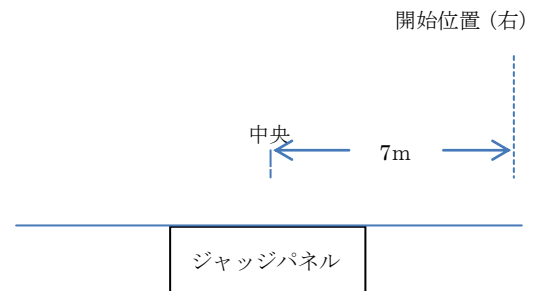


シンクロ・ナショナルトライアル2015

規定要素とパネルまでの動作

実施上の規定：

1. 競技者は、種目別に抽選された4つの規定要素をフィギュアセッションと同じように1つずつジャッジパネルの前で行う。
2. 指定された位置(ジャッジパネル中央より7m右)から開始する。
3. 規定要素を実施する前に指定された動作を速やかに行う。
水中移動の泳ぎ方は自由。
4. すべての動作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。デュエット規定要素②とチーム規定要素⑤はレフリーまたはアシスタントレフリーの合図で終了する。
5. スイムウェアは、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。



一般規定：

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うこと。
- すべての規定要素は、高く、よくコントロールされ、かつユニフォームモーションで行われ、各部が明確であること。

1. ソロ規定要素

- ① 左手前のキックプルを3回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手をオーバーシフロントパイク姿勢になる。両足を持ち上げ垂直姿勢になる。

垂直姿勢から、身体を360°回転する間に両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。続けて同じ方向に360°回転しながら両脚を閉じ、**垂直姿勢**になる。反対方向に1440°(4回転)の**コンティニアスピン**を行う。[DD2.1]

- ② ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向をむいたまま両手上のボディーズストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、**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、両脚を閉じながら**トワール**を行い、**垂直姿勢**になる。素早い**垂直沈み込み**を行う。[DD2.6]

- ③ 左手前のキックプルを3回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし上向き水平姿勢になる。

150 サイトを行う。バレレッグを上げるまでの間、頭の方に移動してもよい。[DD3.1]

- ④ 左手からのヘッドアップクロールを5回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。片脚を曲げたパイク姿勢から垂直姿勢になる。(曲げる脚は左右どちらでもよい)

垂直姿勢から**1回ツイスト**を行い、続けて1080° (3回転)の**コンパインドスピン**を行う。[DD2.4]

- ⑤ ジャッジパネル中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上的のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301e バラクダスピン360° を行う。[DD1.9]

2. デュエット規定要素

- ① 左手前のキックプルを3回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

垂直姿勢まで436 サイクロンを行う。片脚を下ろしながら**1回ツイスト**を行い、**ベントニー垂直姿勢**になる。続けて曲げた脚を伸ばし**垂直姿勢**になりながら1080° (3回転)の**コンティニアススピン**を行う。[DD3.1]

- ② 左手からのヘッドアップクロールを5回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

上向き水平姿勢から、頭の方に移動しながら、片脚をストレートに上げ**バレレッグ姿勢**になる。水平の脚を持ち上げて**バレレッグダブル姿勢**になる。**バレレッグダブル姿勢**を保ったまま、360° の回転を行う。両脚はこの規定要素を行う間、ストレートに保つ。[DD1.9]

- ③ 左手からのヘッドアップクロールを5回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。片脚を持ち上げ、フィッシュテイル姿勢になる。

フィッシュテイル姿勢から、その姿勢を保ったまま、水平の脚を閉める方向に素早く2回(720°)する。さらに同じ方向に、水平の脚を**垂直姿勢**に持ち上げながら720° の**コンティニアススピン**を行う。[DD2.1]

- ④ 左手前のキックプルを3回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。

フロントパイク姿勢から、両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。**半回ツイスト**を行い、さらに180° 回転しながら両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。
[DD2.8]

- ⑤ ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301c バラクダトワールを行う。[DD2.4]

3. チーム規定要素

- ① ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301 バラクダを行う。[DD1.8]

- ② 左手からのヘッドアップクロールを5回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

ベントニーサーフィスアーチ姿勢まで435 ノバを行う。両脚を持ち上げながら360° の回転を行い、**垂直姿勢**になる。続けて720° (2 回転)の**コンティニアススピン**を行う。[DD2.4]

- ③ 左手からのヘッドアップクロールを5回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。

フロントパイク姿勢から、両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。**1 回ツイスト**を行い、両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。[DD2.9]

- ④ ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、308 バラクダエアボーンスプリットを行う。[DD2.5]

- ⑤ 左手前のキックプルを3回し、続いて右手を前に身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

トラベリングバレーレッグシークエンス。**上向き水平姿勢**から頭の方に移動しながら**バレーレッグを上げる**。さらに水平の脚を曲げ**フラミンゴ姿勢**になり、曲げた脚を上げ、**バレーレッグダブル姿勢**になる。[DD1.7]