

## シンクロ・ナショナルトライアル2017

### 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以上右)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. 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。両脚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、**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 ナイトを行う。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、6回目に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。膝とつま先を水面に沿って引きバックタックの一部を行い片脚を曲げたパイク姿勢となり垂直姿勢になる。(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**コンバインドスピン**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、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、6回目に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、6回目に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、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、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、6回目に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、6回目に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、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]