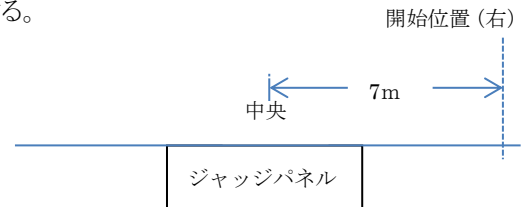


## シンクロ・ナショナルトライアル2018

### 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. 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、コントロールよく、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。

### 1. ソロ規定要素

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

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行い、高さを変えずに片脚を素早く曲げてベントニー垂直姿勢になる。垂直の脚を前方に下ろすと同時に、曲げた脚を後方に伸ばしてエアボーンスプリット姿勢になる。最高位を保ったまま、両脚を均等に上げ垂直姿勢になり、垂直沈み込みを行う。すべての動きは素早く行う。[DD 2.7]

- ② 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。

ドルフィンを始め、背をさらに反らせサーフィスアーチ姿勢になる。両脚を持ち上げ垂直姿勢になる。2回ツイスト(720°)を行い、続けて同じ方向に1080°(3回転)のコンティニアススピンを行う。[DD 3.4]

- 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、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

頭の方に移動しながら、**水上フラミンゴ姿勢**までフラミンゴを行う。バレレッグの脚を垂直に保ったまま、胴体をアンロールすると同時に、曲げた脚の膝を水面に保ちながら動かすと共に腰を持ち上げ、**フィッシュテイル姿勢**になる。水平の脚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180°の回転を始め、(両脚を)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。[DD 3.2]

- 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。両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。

**垂直姿勢**から**1回ツイスト**を行い、続けて**1080° (3回転+3回転)のコンバインドスピン**を行う。[DD 2.7]

- 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のボディーブリストをして沈み、**水中バックパイク姿勢**になる。

両脚が水面に垂直な**水中バックパイク姿勢**から、**バラクダコンティニアススピン 720° (2回転)**を行う。[DD 2.3]

## 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、左手をオーバーし、**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、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。続けて同じ方向に、曲げた膝を伸ばしながら**1回ツイスト**を行い、**垂直姿勢**になる。**1080° (3回転)のコンティニアススピン**を行う。[DD 2.3]

- ② 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。

**上向き水平姿勢**から、片脚をストレートに上げ**バレレッグ姿勢**になる。さらに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。曲げた膝を伸ばし**水上バレレッグダブル姿勢**になる。両脚を垂直に保ったまま、足先が水面直下の**水中バックパイク姿勢**になるまで身体を沈める。360°回転しながら身体を水面に浮上させ、同時に片足先を水面に置いたまま片脚を下ろして**水上フラミンゴ姿勢**になる。水平の脚を伸ばして、**バレレッグ姿勢**になる。垂直の脚をストレートに下ろし、**上向き水平姿勢**になる。バレレッグシークエンスの間、頭の方に移動してもよい。[DD 2.9]

- 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、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。片足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回転(720°)する。続けて同じ方向、同じスピードで水平の脚を上げながら素早い1回ツイストを行い垂直姿勢になる。さらに720°(2回転)のコンティニアススピンを行う。[DD 2.8]

- 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。

垂直姿勢までサイクロンを行う。半回ツイストを行い、続けて同じ方向にさらに180°の回転をしながら両脚を均等に開き、スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。[DD 3.0]

- 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ズラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行い、さらに高さを変えずに片脚を素早く下ろしてフィッシュテイル姿勢になる。前方の脚を上げながらスピン360°を行う。[DD 2.5]

### 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ズラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行い、高さを変えずに片脚を曲げてベントニー垂直姿勢になる。曲げた膝を伸ばして垂直姿勢になりながら、素早い360°スピンを行う[DD 2.5]

- ② 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。片足を曲げたフロントパイク姿勢変形(ヘリコプター)から両脚を上げ垂直姿勢になる。※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1440°(4回転)のコンティニアススピンを行う。[DD 2.2]

- 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、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

垂直姿勢までサイクロンを行い、両脚を均等に下ろしてスプリット姿勢になる。ウォークオーバーフロントを行う。[DD 2.6]

- 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、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

マンタレイハイブリッド：頭の方に移動しながら、**水上フラミング姿勢**までフラミングを行う。バレーレグの脚を垂直に保ったまま、胴体をアンロールすると同時に、曲げた脚の膝を水面に保ちながら動かすと共に腰を持ち上げ、**フィッシュテイル姿勢**になる。水平の脚を素早く上げ**垂直姿勢**になりながら身体を180° 回転させる。回転の方向は垂直の脚の方に閉じる。（注記：右脚フラミングの場合は、180° の回転中は右肩を後方に、また、左脚フラミングの場合は、180° の回転中は左肩を後方に引くようにすること。）両脚を同時に素早く下ろして**ベントニーサーフィスアーチ姿勢**になる。（注記：**ベントニーサーフィスアーチ姿勢**は左右どちらの脚でもよい。）曲げた膝を伸ばし**サーフィスアーチ姿勢**になり、続けて**アーチから上向き水平姿勢で終了する**。[DD 3.1]

- 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ズラストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、バラクダエアボーンスプリットを行う。[DD 2.5]