

アーティスティックスイミング・ナショナルトライアル2020

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。[DD2. 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。[DD3. 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。バレレグの足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に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。[DD3.2]

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。[DD2.7]

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、バラクダコンティニアススピン720°(2回転)を行う。[DD2.3]

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、**ペントニー垂直姿勢**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。[DD2.3]

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。バレレグシークエンスの間、頭の方に移動してもよい。[DD2.9]

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。[DD2.8]

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。[DD3.0]

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**360°スピン**を行う。[DD2.5]

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。[DD2.5]

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。

直姿垂直姿勢から**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。[DD2.2]

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。[DD2.6]

- 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、**水上フラミンゴ姿勢**までフラミンゴを行う。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：右脚フラミンゴの場合は、180°の回転中は右肩を後方に、また、左脚フラミンゴの場合は、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**。[DD3.1]

- 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ントを行う。
[DD2.5]