

2021年度 ミックスデュエット男子代表 第一次選考会 選考規定

- ・選考課題Ⅰのスイム・立ち泳ぎは水着・キャップ・ゴーグル(自由)、腹筋・背筋・腕立ては黒水着、懸垂は半袖Tシャツ・ショートパンツ・運動靴を着用する。
- ・選考課題Ⅱは、黒水着・白帽子で行う。ゴーグルを着用しても良い。
- ・選考課題Ⅲは、黒水着・白帽子で行う。ゴーグルの着用は不可。

選考課題Ⅰ	フィジカルテスト
-------	----------

- | | | |
|---------------|---------|--------------------|
| ① 腹筋 | 50回 | <ピッチ音80リズム(1分間)> |
| ② 背筋 | 1分間保持 | |
| ③ 腕立て | 10回 | <ピッチ音70リズム(1分間)> |
| ④ チンニング(懸垂) | 2回 | (30秒以内に2回顎をタッチする) |
| ⑤ 100m Free | 1分7秒未満 | (1分10秒以上は選考対象外とする) |
| ⑥ 200m Free | 2分25秒未満 | (2分30秒以上は選考対象外とする) |
| ⑦ 立ち泳ぎ(5kg保持) | 40秒 | |

* フィジカルテストの条件をクリアできなかった場合は、1項目につき1点減点(最大7点)。

			得点
選考課題Ⅱ	ルーティンセットⅠ	95	180
	ルーティンセットⅡ	85	

			得点
選考課題Ⅲ	課題デュエットテクニカルルーティン 個人	90	120
	課題デュエットテクニカルルーティン グループ泳ぎ2回	30	

最終結果	選考課題Ⅰ + 選考課題Ⅱ + 選考課題Ⅲ
-------------	------------------------------

※ 最終結果が同点の場合、以下の手順で順位を決定する

- ① 選考課題Ⅱの得点の高い者
- ② それでも同点の場合は、選考課題ⅡのルーティンセットⅠの得点の高い者
- ③ それでも同点の場合は、選考課題ⅡのルーティンセットⅡ採点種目③の得点が高い者