

## 2023年度Jr代表 選考会 選考規定

- ・選考課題Ⅰのスィムは水着・キャップ・ゴーグル(自由)、腹筋・背筋・腕立て・懸垂は黒水着を着用する。
- ・選考課題Ⅱ・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 400m Free 5分15秒未満(5分25秒以上は選考対象外とする)  
 \*①で選考対象外となった選手は、以後のフィジカルテストは行わない。  
 但し、選考課題Ⅱ テクニカルルーティンのプレスイマーとなる。
- ② 50m Br Kick 50秒未満
- ③ 立泳ぎ 5Kg重り保持・40秒間
- ④ 腹筋 50回 <ピッチ音80リズム(1分間)>
- ⑤ 背筋 1分間保持
- ⑥ 腕立て 10回 <ピッチ音70リズム(1分間)>
- ⑦ 懸垂 2回 <30秒以内>
- \* 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	テクニカルルーティン(個人泳ぎ)	150

選考課題Ⅰ + 選考課題Ⅱ + 身長減点⇒上位21名までが選考課題Ⅲ(フリールーティン)を行う。

- 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ELの得点の高い者
- ③ それでも同点の場合は、選考課題Ⅱの①-4ハイブリッド2の得点の高い者
- ④ それでも同点の場合は、選考課題Ⅱの①-2ハイブリッド1の得点の高い者
- ⑤ それでも同点の場合は、選考課題Ⅱの①-8ハイブリッド3の得点の高い者

\* 選考対象外となった者の上位1名は、選考課題Ⅲ(フリールーティン)のプレスイマーとなる。

		得点
選考課題Ⅲ	フリールーティン(個人泳ぎ)	130
	フリールーティン(3人泳ぎ・1回)	20

最終結果	選考課題Ⅰ + 選考課題Ⅱ + 選考課題Ⅲ + 身長減点
------	------------------------------

※ 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Ⅲの得点の高い者
- ② それでも同点の場合は、選考課題ⅢのELの得点の高い者
- ③ それでも同点の場合は、選考課題Ⅲの①-1ハイブリッド1の得点の高い者
- ④ それでも同点の場合は、選考課題Ⅲの①-2ハイブリッド2の得点の高い者
- ⑤ それでも同点の場合は、選考課題Ⅲの①-4ハイブリッド4の得点の高い者