

飛込競技規則

2010年4月1日

財団法人 日本水泳連盟

目 次

総 則	1
第 1 条 一般規則	1
第 2 条 競技会	3
第 3 条 競技種目	5
第 4 条 競技手続	6
第 5 条 競技会運営	7
第 6 条 審判長	9
第 7 条 記録本部	12
第 8 条 採点方法	14
第 9 条 シンクロナイズド採点方法	19
第 10 条 減点要約	21
第 11 条 エージグループ競技規則	24
第 12 条 抗議	27
第 13 条 その他	28
索引 -1 難易率構成表	30
索引 -2 難易率表	32
参考図	37

(財) 日本水泳連盟飛込競技規則

総 則

本規則は、オリンピック大会及びすべての国際競技大会に適用されるものとして定められた国際水泳連盟（F I N A）飛込競技規則に準拠しており、(財)日本水泳連盟(以下本連盟という)が主催する競技会(公式競技会)と本連盟により公認された競技会(公認競技会)を対象として適用される。また、本連盟の加盟団体(以下加盟団体という)が主催する競技会(公式競技会)と加盟団体により公認された競技会(公認競技会)もこの規則を準用しなければならないが、各競技会において異なる場合は別途競技会要項に明記する。

第 1 条 一般規則

- 1.1 本規則は、国内におけるすべての公式、公認飛込競技会を統括する。
- 1.2 飛板、固定台、及びすべての飛込用施設は、本連盟の規則に適合したものでなければならず、競技会以前に本連盟の代表者もしくは飛込委員会により承認されたものでなければならない。
- 1.3 競技会会場の飛込競技施設は、競技会の少なくとも2日以前から競技会参加者の使用に供される。
- 1.4 競技会開催年の12月31日時点で14歳未満の選手は、オリンピック大会・世界選手権大会・ワールドカップ大会には派遣できない。
- 1.5 演技種目番号
 - 1.5.1 すべての演技種目は、3桁もしくは4桁の数字とアルファベット1文字を用いて表示される。(D 1.5.1)
 - 1.5.2 1桁目の数字は演技種目の属する群 (group) を示す。

(D 1.5.2)

1 = 前飛込 2 = 後飛込 3 = 前逆飛込

4 = 後踏切前飛込 5 = 捻り飛込 6 = 逆立ち飛込。

1.5.3 前飛込、後飛込、前逆飛込、及び後踏切前飛込の群において、2桁目の数字が1である時には途中宙返りが行われる事を示す。途中宙返りがない場合、2桁目の数字は0となる。(D 1.5.3)

1.5.4 3桁目の数字は、演技の半(1/2)回ごとの宙返りの回数を示す。(D 1.5.4)

1 = 半回宙返り、3 = 1回半宙返り等

1.5.5 逆立ち飛込の群において、2桁目の数字は、演技の属する群または方向を示す。(D 1.5.5)

1 = 前飛、2 = 後飛、3 = 前逆飛

1.5.6 捻り飛込(番号が5で始まる演技種目)の2桁目の数字は、規則 1.5.2 に示された群または踏切の方向を示す。(D 1.5.6)

1.5.7 捻り飛込及び逆立ち飛込の4桁目は、半(1/2)回ごとの捻りの回数を示す。(D 1.5.7)

1.5.8 数字の後のアルファベットは演技の行われる型を示す。(D1.5.8)

A = 伸型、B = 蝦型、C = 抱型、D = 自由型

1.5.9 自由型とは、捻り飛込の際、伸型(A)、蝦型(B)、抱型(C)いずれの型を組み合わせても良い事を意味する。(D 1.5.9)

1.6 難易率

1.6.1 各演技種目の難易率は、巻末の索引-1の難易率構成表に記載された要素に基づき、以下の公式によって計算される。(D 1.6.1)

難易率 = A (宙返り) + B (空中姿勢) + C (捻り) + D (踏切) + E (入水)

- 1.6.2** 参考の為、計算済の難易率と演技種目番号を付した難易率表が索引－2に表記されている。(D 1.6.2)
- 1.6.3** 表記されていない演技種目が競技会に申込まれた場合、審判長が規則 1.5 と 1.6 に基づいて演技種目の番号と難易率をつける。(D 1.6.3)
- 1.6.4** 捻り演技において難易率計算に使用する型は以下の通りとする。(D1.6.4)
- ・半回の宙返りでは A,B,C を適用する。
 - ・一回ならびに一回半の宙返りでは D を適用する。
 - ・二回以上の宙返りでは B,C を適用する。ただし、逆立ちの二回宙返りにおいて、一回以上の捻りを伴う場合には D を適用する。

第 2 条 競技会

2.1 競技会一般規則

- 2.1.1** 予選競技における競技順は抽選により決定される。抽選は公開で行わなければならない。抽選の日時及び、場所は競技会要項に明記する。電子機器を用いた抽選が可能な場合には、これを使用する。
- 2.1.2** 準決勝競技における競技順は予選終了時の得点合計による順位の逆の順序で競技を行う。同得点の場合の競技順は該当する選手の抽選によって決定する。(競技会要項に定める)
- 2.1.3** 決勝競技における競技順は準決勝終了時の得点合計による順位の逆の順序で競技を行う。同得点の場合の競技順は該当する選手の抽選によって決定する。
- 2.1.4** 一つの競技種目において、実行される演技の総数が 1 3 3 以上の場合、競技を前半と後半に分けて行う。ただし審判団が 2 パネル方式を採用する場合には分割しなくて

も良い。

2.1.5 不測の事態により準決勝または決勝に出場できない競技者が出た場合、予選または準決勝において次の順位を獲得した競技者が繰上げられ、定められた準決勝または決勝進出者数が確保される（競技会要項に定める）

2.1.6 得点合計が同じ場合には同順位とする。

2.1.7 順位は次の要領で決定する。

3.1.7.1 決勝進出者については決勝における得点合計により決定する。

3.1.7.2 準決勝進出者については準決勝における得点により決定する

3.1.7.3 その他については予選における得点により決定する

2.2 1 m飛板飛込

2.2.1 予選、決勝を行う場合がある。その際、決勝競技はトーナメント制で行う。（競技会要項に定める）

2.3 3 m飛板飛込、高飛込

2.3.1 予選、準決勝、決勝（以下準決勝方式という）もしくは予選、決勝（以下予選決勝方式という）を行う場合がある。（競技会要項に定める）

2.3.2 準決勝方式

2.3.2.1 準決勝方式では、予選における上位12位までの競技者が準決勝に出場する。準決勝における上位8位までの競技者が決勝に出場する。

2.3.2.2 準決勝方式では、決勝に出場する競技者は準決勝の得点合計により決定される。

2.3.3 予選決勝方式

2.3.3.1 予選決勝方式では、予選における上位8位または12位までの競技者が決勝に出場する。

2.4 シンクロナイズド3 m飛板飛込、10 m高飛込

2.4.1 予選、決勝を行う場合がある（競技会要項に定める）

2.4.2 他の競技会での成績を予選として適用する場合がある。

第3条 競技種目

3.1 全ての男子競技種目は6演技で構成される。(D3.1)

3.2 全ての女子競技種目は5演技で構成される。(D3.2)

3.3 同じ演技を繰返してはならない。(D3.3)

3.4 演技番号が同一の場合には同じ演技とみなす。(D3.4)

3.5 1 m、3 m飛板飛込

3.5.1 女子1 m、3 m飛板飛込の競技は全ての群より選択された、異なる5演技種目で構成される。(D3.5.1)

3.5.2 男子1 m、3 m飛板飛込の競技は全ての群より選択された、異なる6演技種目で構成される。(D3.5.2)

3.6 高飛込

3.6.1 女子高飛込の競技は異なる群より選択された、異なる5演技種目で構成される。(D3.6.1)

3.6.2 男子高飛込の競技は全ての群より選択された、異なる6演技種目で構成される。(D3.6.2)

3.6.3 日本選手権および代表選手選考会における飛込台の高さは10 mに限定する(競技会要項に定める)

3.7 シンクロナイズド競技

3.7.1 シンクロナイズド競技は、飛板あるいは固定台から2名1組の競技者が同時に演技するものである。この競技はいかに両競技者の演技の同調性が取れているか、又、個々の競技者の演技が優れているかを判定する。(D3.7.1)

3.7.2 女子シンクロナイズド競技は、異なる5演技種目で構成される。(D 3.7.3)

- ・ 難易率構成表にかかわらず難易率を2.0とみなすもの：
2演技種目
- ・ 自由選択飛：3演技種目

- 3.7.3** 男子シンクロナイズド競技は、異なる6演技種目で構成される。(D 3.7.4)
- ・ 難易率構成表にかかわらず難易率を2.0とみなすもの：2演技種目
 - ・ 自由選択飛：4演技種目
- 3.7.4** 女子シンクロ競技の5演技は各群より選択すること。飛板飛込における前踏切の場合には助走を伴うこと。(D3.7.3)
- 3.7.5** 男子シンクロ競技の6演技は5つ以上の群より選択すること。飛板飛込における前踏切の場合には助走を伴うこと。(D3.7.4)
- 3.7.6** 両競技者の演技種目は型を含み、同一でなければならない (D 3.7.5)

第4条 競技手続

- 4.1** 各競技者または当該監督・コーチは、予選及びそれ以降のすべての競技において選択する演技種目の記入を完了した所定の「演技種目申込用紙」を競技会記録本部に提出しなければならない。(D 4.1)
- 4.2** 各競技者ならびに当該監督・コーチは、「演技種目申込用紙」に署名し、記載事項についてすべての責任を負う。(D 4.2)
- 4.3** 「演技種目申込用紙」は当該競技の前日12時から15時までの間に、競技会記録本部まで提出しなければならない。(競技会要項に定める)
- 4.4** 締め切り時間経過後は、「演技種目申込用紙」に記載された演技種目、または演技順を変更することは出来ない。(D 4.4)
- 4.5** 「演技種目申込用紙」が締切時間までに提出されなければ、競技者はその競技に参加することを許されない。(D 4.5)
- 4.6** 各競技者または当該監督・コーチは、予選または準決勝終

了後30分以内であれば、次のセッションである準決勝または決勝の「演技種目申込用紙」を変更することが出来る（競技会要項に定める）（D4.6）

- 4.7 シンクロナイズド競技において、一方の競技者が不測の事態により出場できない場合、監督者会議終了前であれば、他の競技者への変更を認める。
- 4.8 「演技種目申込用紙」には、次の項目を演技順に記載しなければならない。（D4.9）
 - 4.8.1 演技種目番号。
 - 4.8.2 型。
 - 4.8.3 飛板または固定台の高さ。
 - 4.8.4 難易率。
- 4.9 各ラウンドの演技は、すべての競技者によって連続して行われなければならない。（D4.10）
- 4.10 規則 4.1 に基づいて提出された「演技種目申込用紙」の記載事項は、演技種目表示板や通告より優先される。（D 4.11）

第5条 競技会運営

5.1 競技会運営一般

- 5.1.1 本連盟主催の公式競技会は、本連盟の公認競技役員により運営される。
- 5.1.2 実行しようとする演技種目番号と型は、競技者と審判員の双方から視認出来る掲示板に示される。
- 5.1.3 本連盟主催の公式競技会においては、本連盟公認の自動記録・掲示装置を使用する。

5.2 審判員（judge）

- 5.2.1 日本選手権ならびに室内選抜における個人競技では7名、シンクロナイズド競技では11名（同調審判5名、演技審判3名+3名）の公認審判員が任命される。

- 5.2.2.1** 5.2.1 以外の競技会においては、個人競技種目では 5 名、シンクロ競技では 9 名（同調審判 5 名、演技審判 2 名 + 2 名）の公認審判員とすることが出来る。
- 5.2.2.2** 本連盟が承認した場合に限り、個人競技では 3 名、シンクロ競技では 5 名（同調審判 3 名、演技審判 1 名 + 1 名）の公認審判員とすることが出来る。
- 5.2.3** 可能であるなら審判員は 2 パネル方式で競技を行うことが望ましい。その場合、3 演技終了後、後半の審判員と交替する。
- 5.2.4.1** 審判長により審判員は飛込台の両側に振り分けて配置される。しかし、それが不可能である場合には、片側に一緒に配置されても良い。また各審判員の位置を区別する為に番号が付けられる。番号は飛込台から見て、右側奥を 1 番とし、順次時計回りに付ける。
- 5.2.4.2** 審判員の席は、1 m 飛板飛込においては椅子を、それ以外の競技種目では座面高 1.5 m ~ 2.0 m の椅子を使用する。審判員が片側に一緒に配置される場合には後方を高くする。
- 5.2.5** 審判員は一度配置についたならば、審判長の指示のない限り、または特別の事情がない限り、その位置を変更することはできない。
- 5.2.6** 競技開始後、審判員が採点の任を続けることが出来なくなった場合、他の審判員に交代させる。
- 5.2.7** 演技が実行された後、審判長の合図によって各審判員は互いに相談することなく、ただちに、かつ同時に、それぞれの主観で自分の採点を提示しなければならない。自動記録・掲示装置を使用する場合、審判員は演技の実行直後に採点を入力しなければならない。
- 5.2.8** 自動記録・掲示装置を使用する場合、得点情報は審判員には見えないことが望ましい。

第6条 審判長 (referee)

- 6.1 審判長は、競技を統括する。その任務を確実に遂行することのできる位置にいななければならない。(D 6.1)
- 6.2 審判長は、競技者の演技と審判員の採点を監察させる為に副審判長を任命することができる。(D6.2)
- 6.3 審判長は「演技種目申込用紙」を点検し、記載事項が規則に適合していない場合、競技開始前までに該当する競技者に訂正をさせる。(D6.3)
- 6.4 訂正が必要な場合、競技者には可能な限り早く伝えなければならない。(D 6.4)
- 6.5 審判長は、不測の事態が発生した場合、必要と判断すれば競技を短時間中断するか、一部を延期することができる。もし、可能であれば、各ラウンドの終了した後になされるべきである。(D6.5)
- 6.6 その後の競技は中断したところから再開され、延期前の得点は競技が続行される時に残りの部分に加算される。
- 6.7 強風の場合、審判長は競技者全員に減点することなく、演技を再行する権利を与えることが出来る。(D6.7)
- 6.8 審判長あるいは通告員は、各演技の行われる前に競技者の氏名、及び実行しようとする演技種目を通告しなければならない。競技会において異なる固定台を使用する場合は、その高さも通告しなければならない。演技種目に関するあらゆる情報を表示できる掲示板を使用する場合、通告は競技者の氏名だけでも良い。(D6.8)
- 6.9 演技種目が誤って通告された場合、競技者、または当該監督・コーチは、ただちにその訂正を申し出なければならない。(D6.9)
- 6.10 もし誤って通告された演技が競技者によって実行された場合、審判長はこれを取り消し、ただちに正しい演技種目を

通告し、演技を再行させることができる。(D6.10)

- 6.11** 演技は審判長の合図の後に行わなければならない。審判長は、演技種目表示板を確認し、競技者が飛板又は固定台の上において所定の位置をとるまで合図を与えてはならない。競技者は立飛込の演技種目において、審判長の合図があるまで飛板又は固定台の先端に立ってはならない。(D6.11)
- 6.12** 各競技者には、演技の準備と実行のために十分な時間が与えられなければならない。ただし、審判長が警告を行ってから演技の実行までに1分以上経過した場合、審判長はその演技に対して0点を与える。(D6.12)
- 6.13** 競技者が開始の合図の前に演技を実行した場合、審判長はその演技を再行させるか否かを決定する。(D6.13)
- 6.14** 不測の事態が発生した場合、審判長の判断により減点無しに演技の再行ができる。しかし、演技の再行が承認されても、最初の演技には採点を行い、後で起こり得る抗議が受け入れられた場合にも対処し得る様、記録しておくこと。(D6.14)
- 6.15** その様な演技に対する再行の要請は、ただちに競技者、又は当該監督・コーチが行わなければならない。(D6.15)
- 6.16** 競技者は踏切の前に飛板、または固定台の先端で跳ねてはならない。踏切の前に跳ねた場合、審判長は全く失敗した演技と宣言する<Double bounce> (D6.16)
- 6.17** 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合、審判長は審判員が採点を行う前に、通告を繰り返し、採点は最高2点であると宣言する。それにもかかわらず審判員が2点を超える採点を行った場合、審判長はこれを2点に訂正させる。(D 6.17)
- 6.18** 演技が通告以外の演技種目番号で行われたと審判長が認めた場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D6.18)
- 6.19** 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残ってい

た場合、または頭からの入水で片方または両方の腕が頭より下に残っていた場合、審判長はその採点を最高 4.5 点であると宣言する。それにもかかわらず審判員が 4.5 点を超える採点を行った場合、審判長はこれを 4.5 点に訂正させる。(D6.19)

6.19.1 頭からの入水で足が手や頭よりも先に入水した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D6.19.1)

6.19.2 足からの入水で手や頭が足よりも先に入水した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D6.19.2)

6.20 すべての演技は、他人の助力を受けることなく競技者自身により行われなければならない。但し、各演技を行う合間に助言を受けることは認められる。(D6.20)

6.21 審判長は演技の実行中に他人の助力があったと認めた場合、全く失敗した演技であると宣言する。(D6.21)

6.22 競技者が助走、立飛込、逆立ちの演技を開始した後でやり直しをした場合、審判長は宣言をして各審判員の採点から 2 点を減点する。(D23)

6.23 2 度目の演技（再行）にも失敗した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D24)

6.24 競技者が演技の実行を拒んだ場合、審判長は全く失敗した演技と宣言する。(D25)

6.25 競技者が競技を妨害した場合、審判長はその競技者を競技会から排除することができる。また選手団の一員・コーチ・役員が競技を妨害した場合、審判長は競技会の期間中、該当者を競技会場から退場させることができる。(D26)

6.26 審判長は競技中に、ある審判員の採点が不適當であるとみなした場合、その審判員を他の審判員と交代させることができる。(D27)

6.27 規則 6.26 に基づく審判員の交代は、各競技種目、又は各ラウンドの終了時に行う。(D28)

- 6.28 各競技種目の終了時、審判長は「記録報告用紙」に署名をすることにより、最終結果を承認する。自動記録・掲示装置が使用されている場合、審判長はプリントアウトされた「サーマリーリザルト」へ署名することにより最終結果を承認する。(D29)

第7条 記録本部

- 7.1 競技会の記録・計算は、2組の独立した記録員により行われることが望ましい。(D 7.1)
- 7.2 得点計算を容易にする為に、コンピューター、計算機、又は計算早見表を使用しても良い。(D 7.2)
- 7.3 個人競技において採点は審判員の席順に従い通告される。シンクロナイズド競技においては席順に従い演技審判員、同調性審判員の順に通告される。記録員は通告の通りを「計算用紙」記入する。自動記録・掲示装置が使用される場合、モニターを見て「計算用紙」に記入しても良い。(D 7.3)
- 7.4 個人競技では審判員の採点から最高点2名と最低点2名の採点を消去する。5名審判員の場合、審判員の採点から最高点1名と最低点1名を消去する。もし、消去されるべき同点の採点が2つ、あるいはそれ以上ある場合、そのいずれを消しても構わない。(D 7.5)
- 7.5.1 11名審判制のシンクロナイズド競技では演技審判員の採点から最高点2名と最低点2名、ならびに同調性審判員の採点から最高点1名と最低点1名を消去する。もし、消去されるべき同点の採点が2つ、あるいはそれ以上ある場合、そのいずれを消しても構わない。(D 7.6)
- 7.5.2 9名審判制のシンクロナイズド競技では演技審判員の採点から最高点1名と最低点1名、ならびに同調性審判員の採点から最高点1名と最低点1名を消去する。もし、消去

されるべき同点の採点が2つ、あるいはそれ以上ある場合、そのいずれを消しても構わない。(D7.7)

7.5.3 5名審判制のシンクロナイズド競技では審判員の採点は消去しない

7.6 各記録員は、演技の得点を決定するため、残った採点の合計に難易率を乗ずる。

シンクロナイズド競技では個人競技と得点水準を同じくするため、その得点到3/5を掛ける。(D7.8)

例

・個人競技

5名審判員	合計値×難易率	得点
8 ,7,7,7, 6 .5	21 × 2.0 =	42.00

7名審判員	合計値×難易率	得点
8 , 7 ,7,7,7, 7 , 6 .5	21 × 2.0 =	42.00

・シンクロ競技

9名

演技審判員	同調性審判員	合計値×難易率×3/5	得点
8 ,7,7, 7	7 ,7,7,7, 6 .5	35 × 2.0 × 3/5 =	42.0

11名

演技審判員	同調性審判員	合計値×難易率×3/5	得点
8 , 8 ,7,7, 7 , 7	7 ,7,7,7, 6 .5	35 × 2.0 × 3/5 =	42.0

7.7 個人競技においてある審判員が、病気あるいは不測の事態により、ある演技の採点が出来なかった場合、他の審判員の採点の平均値を、その審判員の採点として採用する。その値は最も近い0.5点単位の点数とする。もし、平均値の端数がちょうど0.25もしくは0.75であった場合、次の0.5点単位に切り上げる。(D7.9)

7.8 シンクロナイズド競技においてある審判員が、病気あるいは他の不測の事態により、ある演技の採点ができなかった場合、11名審判の場合には同じ競技者を担当する他の2

人の演技審判員の平均値を、9名審判の場合には同じ競技者を担当するもう1人の演技審判員の採点を採用する。また同調性審判員の場合には他の4人の採点の平均値を欠けている採点として採用する。その値は最も近い0.5点単位の点数とする。もし、平均値の端数がちょうど0.25もしくは0.75であった場合、次の0.5点単位に切り上げる。(D 7.10)

7.9 各計算用紙を照合し、競技結果が確定される。

7.10 競技結果は通告により公表される。自動記録・掲示装置が使用される場合、順位の表示により公表される。

第8条 採点方法

8.1 採点

8.1.1 審判員は演技全体の印象にもとづき、以下の基準で0点から10点までの採点を行う。(D 8.1.1)

・完璧なもの (Excellent)	10点
・非常に良好なもの (Very good)	8.5点～9.5点
・良好なもの (Good)	7.0点～8.0点
・完成したもの (Satisfactory)	5.0点～6.5点
・未完成なもの (Deficient)	2.5点～4.5点
・失敗したもの (Unsatisfactory)	0.5点～2.0点
・全く失敗したもの (Completely failed)	0点

8.1.2 演技を採点する場合、審判員は決してその技術と実行以外のいかなる要素にも影響されてはならない。また、競技者が開始の姿勢につくまでの動作、演技の難易率、水面下の動作は、採点に考慮してはならない。(D 8.1.2)

8.1.3 演技全体の印象を採点する場合に考慮される要素は、以下の技術と美しさである。(D8.1.3)

- ・開始の姿勢とアプローチ (the starting position and the approach)

- ・踏切 (the take-off)
- ・空中演技 (the flight)
- ・入水 (the entry)

8.1.4 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合、その演技は失敗したものとみなされる。この様な演技に対する採点は最高 2.0 点である。(D 8.1.4)

8.1.5 演技が通告以外の型で一部実行された場合、各審判員は各自の判断により最高 4.5 点で採点する。(D8.1.5)

8.1.6 規定された通りの正しい型 (伸型、蝦型、抱型、自由型) で演技が実行されていない場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ~ 2.0 点を減点する。(D 8.1.6)

8.1.7 審判員は異なった番号の演技が実行されたと判断した場合、審判長がそれに対して全く失敗した演技と宣言しなくても 0 点を与えることができる。(D8.1.7)

8.2 開始の姿勢

8.2.1 審判長の合図により、開始の姿勢を取ること。(D8.2.1)

8.2.2 開始の姿勢は自然体であること。(D8.2.2)

8.2.3 開始の姿勢が不自然な場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ~ 2 点を減点する。(D8.2.3)

8.2.4 立飛込

8.2.4.1 立飛込の開始の姿勢は、競技者が飛板又は固定台の先端に立った時とみなす。(D8.2.4.1)

8.2.4.2 体を真直ぐに伸ばし、頭を起こし、両腕をいずれかの方向に真直ぐに伸ばす。(D8.2.4.2)

8.2.4.3 立飛込の演技において、競技者は踏切の前に飛板、または固定台からつま先が離れてはならない。踏切の前につま先が離れた場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ~ 2.0 点を減点する <Crow hop> (D8.2.4.3)

8.2.5 走飛込

8.2.5.1 走飛込の開始の姿勢は、競技者が助走の第 1 歩を踏み

出す用意ができた時とみなす。(D8.2.5.2)

8.2.6 逆立ち飛込

8.2.6.1 逆立ち飛込の開始の姿勢は、両手が固定台の先端にあり、そして、両足が固定台より離れた時とみなす。(D8.2.6.1)

8.2.6.2 逆立ちは、身体を伸ばし確実に安定した状態を保たなければならない。これらの要件が満たされていない場合、審判員は各自の判断により 0.5～2 点を減点する。(D8.2.6.2)

8.2.6.3 競技者が平衡を失い、片足又は両足が固定台に戻ったり、手以外の体の一部が台に触れたりした場合、および片手又は両手が「開始の姿勢」の位置から離れた場合、演技のやり直しとみなす。審判長はその演技の再行に対し、各審判員の採点から 2.0 点を減点する。(D8.2.6.3)

8.3 助走 (approach)

8.3.1 走飛込における助走は滑らかに、美しく、飛板または固定台の先端まで連続的でなくてはならない。(D8.3.1)

8.3.2 規則 8.3.1 の要件が満たされていない場合、各審判員は 0.5～2 点減点する。(D8.3.2)

8.3.3 踏切の一步手前は、片足で行わなければならない。両足で実行された場合、審判長は全く失敗した演技と宣言する (D8.3.3) (D8.3.1)

8.3.4 踏切の前に飛板、または固定台の先端で跳ねてはならない。踏切の前に跳ねたと判断した場合、審判長が全く失敗した演技と宣言しなくても各審判員は 0 点を与えることが出来る <Double bounce> (D8.3.4)

8.4 踏切 (take off)

8.4.1 前踏切、及び前逆踏切においては、競技者の選択により、「立」「走」いずれの踏切で演技してもよい。しかし、後踏切、及び後踏切前飛においては、「立」踏切で演技しなければならない。(D8.4.1)

8.4.2 飛板からの踏切は、両足同時に行わなければならない。しかし、固定台からの踏切は、片足で行っても良い。(D8.4.2)

8.4.3 飛板からの踏切が、両足同時に行われなければ、審判長はそれを全く失敗した演技であると宣言する。(D8.4.3)

8.4.4 踏切は飛板、又は固定台の先端から高く、かつ自信をもって大胆に行うこと。

8.4.5 規則 8.4.4 の要件が満たされていない場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ～ 2 点減点する。(D8.4.5)

8.4.6 捻りを伴う演技種目において、飛板、または固定台から離れる前に捻りを開始してはならない。離れる前に開始した場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ～ 2 点減点をする。(D8.4.6)

8.5 空中姿勢

8.5.1 すべての演技において競技者が飛板、または固定台の先端に触れたり、その延長線の方から脇へ外れたりした場合、各審判員は各自の判断により減点する。(D8.5.1)

8.5.2 空中における伸型、蝦型、抱型の姿勢は規則 8.5.3、8.5.5、8.5.7 に規定された要件を満足しなければならない。要件が満たされない場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ～ 2 点減点する。(D8.5.2)

伸型 (A)

8.5.3 伸型では腰及び膝を曲げず、両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。腕の位置は任意である。(D8.5.3)

8.5.4 すべての途中宙返りの演技においては、踏切の時から、もしくは宙返りを 1 回した後で明確に伸型の姿勢を示さなければならない。1 回宙返りの場合には 90 度以上、1 回半以上の宙返りの場合には 180 度以上の伸型の姿勢が示されない場合、採点は最高 4.5 点である。(D8.5.4)

蝦型 (B)

8.5.5 蝦型では身体を腰で折り、膝を曲げず、両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。腕の位置は任意である。

(D 8.5.5)

「参考図」



8.5.6 捻りを伴う蝦型の演技においては、蝦型を明確に示さなければならない。この要件を満たさない場合、各審判員は各自の判断で0.5～2点減点する。(D8.5.6)

抱型 (C)

8.5.7 抱型では身体を小さく腰及び膝で曲げ、膝と両足を揃え、両手は下肢を抱え、爪先を伸ばさなければならない。

(D8.5.7)

「参考図」



8.5.8 捻りを伴う抱型の演技においては、抱型を明確に示さなければならない。この要件を満たさない場合、各審判員は各自の判断で0.5～2点減点する。(D8.5.8)

自由型 (D)

8.5.9 自由型では型の選択は任意である。しかし両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。(D8.5.9)

8.6 入水

8.6.1 入水は、いかなる場合も身体を真直ぐに伸ばし、捻らず、

両足を揃え、爪先を伸ばし、垂直又はほぼ垂直に近い角度でなければならない。(D8.6.1)

8.6.2 規則 8.6.1 の要件が満たされていない場合、各審判員は各自の判断により減点をする。(D8.6.2)

8.6.3 すべての頭からの入水は、腕は身体の線にそって頭上に伸ばし、両手を着けて実行しなければならない。片方または両方の腕が、頭より下に残っていた場合、審判長は最高 4.5 点であると宣言する。(D8.6.3)

8.6.4 すべての足からの入水は、腕は肘を曲げずに身体に着けて実行しなければならない。片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合、審判長は最高 4.5 点であると宣言する (D8.6.4)

8.6.5 規則 8.6.3 ならびに 8.6.4 に抵触する場合を除き、入水の際に腕が正しい位置にない場合、各審判員は各自の判断により 0.5 ～ 2.0 点を減点する (D 8.6.5)。

8.6.6 捻りの角度が通告よりも 90 度を超えた場合、または足りなかった場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D8.6.6)

8.6.7 競技者の全身が完全に水面下に没した時点で、その演技は完了したものとする。(D 8.6.7)

第 9 条 シンクロナイズド競技採点方法

9.1 シンクロナイズド競技では競技者個々の演技の完成度と二人の同調性について採点する。(D9.1)

9.2 個人競技における演技の採点方法は、シンクロナイズド競技の演技審判員にも適用される。

異なった演技が実行された場合、審判長は全く失敗した演技と宣言する (D9.2)

9.3 同調性審判員は採点の対象に演技全体の印象も含めること。

(D9.3)

9.4 同調性審判員の採点で、考慮される要素は以下の同調性である。(D 9.4)

- ・ 開始の姿勢、アプローチ、高さの類似性を含む踏切 (the starting position, the approach, the take-off, including the similarity of the height)
- ・ 空中の動作の同調性 (the coordinated timing of the movements during the flight)
- ・ 入水角度の類似性 (the similarity of the angles of the entries)
- ・ 入水地点の距離 (the comparative distance from the board or platform of the entries)
- ・ 入水のタイミング (the coordinated timing of the entries)

9.5 片方の競技者が飛板、または固定台を離れる前に、もう一方の競技者が入水した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D 9.5)

9.6 片方または両方の競技者が演技のやり直しをした場合、審判長は各審判員の採点から 2.0 点を減点する (D9.6)

9.7 演技審判員は採点にあたって、両方ではなく、担当した片方の競技者の演技技術以外のいかなる要因にも影響されてはならない。また、両競技者の同調性に関しても採点の対象にしてはならない。(D 9.7)

9.8 片方または両方の競技者が異なる番号の演技を実行したと判断した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D 9.8)

9.9 各演技審判員は異なる番号の演技が実行されたと判断した場合、審判長がそれに対して全く失敗したものと宣言しなくても 0 点を与える事ができる。9 名審判制の場合、片方 2 名の演技審判員が、1 1 名審判制の場合、片方 3 名が 0 点を出した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言

する。(D 9.9)

- 9.10** 同調性審判員は採点にあたって、両競技者の同調性以外のいかなる要因にも影響されてはならない。(D 9.10)
- 9.11** 5名全員の同調性審判員が0点を出した場合、審判長は全く失敗した演技であると宣言する。(D9.11)
- 9.12** 同調性審判員は、次の項目に同調性が見られない場合、各項目ごとに0.5～2.0点を減点する。(D 9.12)
- ・ 開始の姿勢、アプローチ、踏切、高さ (Similarity of the starting position, approach, take-off and height)
 - ・ 空中動作のタイミング (Coordinated timing of the movement during the flight)
 - ・ 入水角度 (Similarity of the angles of the entries)
 - ・ 入水距離 (Comparative distance from the board or platform of the entry)
 - ・ 入水のタイミング (Coordinated timing of the entries)

第10条 減点要約

○審判長が「全く失敗した演技」と宣言するもの－0点

- 6.12** 審判長が警告を行ってから1分以上経過した場合。
- 6.16** 台（飛板）の先端でDouble bounceを行った場合。
- 6.18** 通告された番号以外の演技が実行された場合。
- 6.19.1** 頭からの入水で足が手や頭よりも先に入水した場合。
- 6.19.2** 足からの入水で手や頭が足よりも先に入水した場合。
- 6.21** 演技の実行中に他人の助力があった場合。
- 6.23** 2度目の演技（再行）にも失敗した場合。
- 6.24** 演技の実行を拒んだ場合。
- 8.3.3** 踏切の一步手前が両足で実行された場合
- 8.4.3** 飛板からの踏切が片足で実行された場合。
- 8.6.6** 捻りの角度が通告よりも90度を超えた場合、または足

りなかった場合。

9.2/9.8 片方または両方の競技者が異なる番号の演技を実行した場合

9.5 シンクロナイズドで片方の競技者が飛板、または固定台を離れる前に、もう一方の競技者が入水した場合。

9.9 シンクロナイズドで片方2名(3名)の演技審判全員が0点を出した場合。

9.10 シンクロで同調性審判全員が0点を出した場合。

○審判長が「**最高2点**」と宣言するもの。

6.17 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合。

○審判長が「**最高4.5点**」と宣言するもの。

6.19 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合、および頭からの入水で片方または両方の腕が頭より下に残っていた場合。

8.6.3 頭からの入水で頭より下に残っていた場合

8.6.4 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合

○審判長が「**2点減点**」と宣言するもの。

6.22 助走の途中で止まり、そのまま続行した場合。演技を開始した後でやり直しをした場合

9.6 シンクロナイズドで片方または両方の競技者が演技のやり直しをした場合

○審判員が「**0点**」を与えるもの。

8.1.7 通告された番号以外の演技が実行されたと判断した場合。

8.3.4 台(飛板)の先端で踏切の前に跳ねたと判断した場合。
(Double bounce)

9.9 規則8.1.7はシンクロナイズドの演技審判においても同様に適用する。

○審判員が「**最高2点**」を与えるもの。

- 8.1.4 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合。
- 審判員が「最高 4.5 点」を与えるもの。
- 8.1.5 演技が通告以外の型で一部実行された場合。
- 8.5.4 途中宙返りの演技において、一回宙返りでは1/4回転(90度)以上、一回半以上の宙返りでは1/2(180度)以上の範囲で伸型が認められない場合。
- 審判員が「0.5点～2.0点減点」するもの。
- 8.1.6 規定された通りの正しい型(伸型、蝦型、抱型,自由型)で演技が実行されていない場合。
- 8.2.3 開始の姿勢が不自然な場合。
- 8.2.4.3 踏切の前につま先が台(板)から離れた場合。
(Crow hop)
- 8.2.6.2 逆立ち飛込において、身体を伸ばし確実に安定した状態が保てない場合。
- 8.3.2 走飛込における助走は滑らかに、美しく、飛板または固定台の先端まで連続的でなくてはならない。この要件を満たしていない場合。
- 8.4.5 踏切の際には飛板、または固定台の先端から高く、かつ自信をもって大胆に行くこと。この要件が満たされない場合。
- 8.4.6 捻りを伴う伸型で飛板、または固定台から離れる前に捻りを開始した場合。
- 8.5.2 規則 8.5.3、8.5.6、8.5 に規定された正しい型が示されない場合。
- 8.5.6 捻りを伴う蝦型の演技において、蝦型が明確に示さない場合。
- 8.5.8 捻りを伴う抱型の演技において、抱型が明確に示さない場合。
- 8.6.5 規則 8.6.3 ならびに 8.6.4 に抵触する場合を除き、入水の際に腕が正しい位置にない場合。

9.12 シンクロナイズド同調性審判員において、次の項目に同調性が見られない場合。

- ・ 開始の姿勢、アプローチ、踏切、高さ
- ・ 空中動作のタイミング
- ・ 入水角度
- ・ 入水距離
- ・ 入水のタイミング

○審判員が「各自の判断により減点」するもの。

8.5.1 飛板、または固定台の先端に触れたり、その延長線の方
向から脇へ外れたりした場合。

8.6.2 入水の際は身体を真直ぐに伸ばし、両足を揃え、爪先
を伸ばし、垂直またはほぼ垂直に近い角度でなければなら
ない。この要件が満たされない場合。

第 11 条 エージグループ競技規則

11.1 本連盟飛込競技規則は、すべてのエージ・グループ競技会
に適用される。

11.2 年齢区分：すべてのエージ・グループ競技者には、競技
開催年最終日 12 月 31 日の年齢をもって 1 月 1 日から 12 月
31 日までの年度に適用する。

11.3 飛込競技

11.3.1 グループ A

11.3.1.1 年齢：競技会の年(当該年)の 12 月 31 日において
16、17 または 18 歳。

11.3.1.2 競技種目と組み合わせ

女子 3 m 飛板飛込

女子 3 m 飛板飛込競技は、異なる 10 演技種目で構成さ
れる。

- ・ 制限選択飛：5 演技種目（難易率合計 9.5 以内）

- ・自由選択飛：5演技種目

女子高飛込

女子高飛込競技は、異なる9演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：4演技種目（難易率合計7.6以内）
- ・自由選択飛：5演技種目

男子3m飛板飛込

男子3m飛板飛込競技は、異なる11演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：5演技種目（難易率合計9.5以内）
- ・自由選択飛：6演技種目

男子高飛込

男子高飛込競技は、異なる10演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：4演技種目（難易率合計7.6以内）
- ・自由選択飛：6演技種目。

男子、および女子シンクロナイズド3m飛板飛込（年齢区分：グループA・B混合）

男子、および女子のシンクロナイズド3m飛板飛込競技は3つ以上の群より選択された、異なる5演技種目で構成される。

- ・難易率構成表にかかわらず難易率を2.0とみなすもの：2演技種目
- ・自由選択飛：3演技種目

11.3.2 グループB

11.3.2.1 年齢：競技会の年（当該年）の12月31日において14または15歳。

11.3.2.2 競技種目と組み合わせ

女子3m飛板飛込

女子の3m飛板飛込競技は、異なる8演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 5 演技種目（難易率合計 9.5 以内）
- ・ 自由選択飛： 3 演技種目

女子高飛込

女子の高飛込競技は、異なる 7 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 4 演技種目（難易率合計 7.6 以内）
- ・ 自由選択飛： 3 演技種目

男子 3 m 飛板飛込

男子の 3 m 飛板飛込競技は、異なる 9 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 5 演技種目（難易率合計 9.5 以内）
- ・ 自由選択飛： 4 演技種目

男子高飛込

男子の高飛込競技は、異なる 8 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 4 演技種目（難易率合計 7.6 以内）
- ・ 自由選択飛： 4 演技種目

11.3.3 グループ C

11.3.3.1 年齢：競技会の年（当該年）の 12 月 31 日において 12 または 13 歳。

11.3.3.2 競技種目と組み合わせ

女子、および男子 1 m 飛板飛込

女子、および男子の 1 m 飛板飛込競技は、異なる 7 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 4 演技種目（難易率合計 7.2 以内）
- ・ 自由選択飛： 3 演技種目

女子、および男子高飛込（5 m、7.5 m）

女子、および男子の高飛込競技は、異なる 7 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛： 4 演技種目（難易率合計 7.6 以内）
- ・ 自由選択飛： 3 演技種目

11.3.4 グループ D

11.3.4.1 年齢：競技会の年(当該年)の12月31日において9、10または11歳。

11.3.4.2 競技種目と組み合わせ

女子、および男子1m飛板飛込

女子、および男子の1m飛板飛込競技は、異なる6演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：3演技種目（難易率合計5.4以内）
- ・自由選択飛：3演技種目

11.4 競技会

本連盟主催のエージ・グループ公式競技会における競技方法は本連盟飛込委員会の提案に基づき、競技会要項に別に定める。

第12条 抗議

12.1 競技会において規則、または競技会要項が遵守されていない場合、あるいは演技が何か特別の事情により影響を受けた場合には抗議をすることができる。ただし、審判長によって承認された採点そのものには抗議することができない。

12.2 競技中に発生した事項に関しては、競技者またはチーム責任者は、演技の実行直後に口頭による申し立てをすることができる。もし口頭による申し立てが受け入れられなかった場合、チームの責任者は文書による抗議を該当する競技終了後30分以内に審判長宛提出することができる。

12.3 すべての抗議は審判長によって裁定される。抗議を拒絶する場合、審判長は拒絶の理由を表明しなければならない。その場合、チーム責任者はその拒絶を本連盟、又は加盟団体から任命された大会総務に上告することができる。大会総務による裁定は最終決定である。

第13条 その他

13.1 競技会要件

13.1.1 競技日程、場所、競技の内容、参加資格等の要項は、競技会初日の3週間前までに一般に公表されていなければならない。

13.1.2 競技会参加者は、本連盟または加盟団体の特別の承認がない限り、本連盟の競技資格規定に基づき登録された競技者に限られる。

13.1.3 主要競技役員は、本連盟の公認競技役員で構成されなければならない。

13.1.4 競技施設は本連盟のプール公認規則に基づき公認されたものでなければならない。

13.1.5 プールコンディションは競技会の期間を通じて次の条件を満たしていなければならない。

- ・ 静水であること。
- ・ 水温は26℃以上であること。
- ・ 水位は満水の状態で一定の高さが保たれていること。
- ・ 発泡装置または散水装置により、水面攪拌が行われること。
- ・ 屋内施設の場合、照明設備の照度は、競技中、練習中ともに同一であること。

13.2 水泳着

すべての競技会において競技者は水泳着を着用しなければならない。水泳着は、見苦しいものや、不謹慎なものの着用を禁ずる。審判長は競技者の水泳着が透けているもの等、規定にあてはまらない時は、その競技者の出場をやめさせる。

13.3 宣伝・広告

13.3.1 すべての競技者、監督、コーチ及び役員は、競技会の

競技場内では「競技会において着用、又は携行することが出来る水泳用品、用具の商業ロゴマークについての取扱規定」に定める用品、用具以外の物品を着用、携行して宣伝、広告の媒体となってはならない。

13.3.2 公式および公認競技会のシンボルマークや、本連盟が認めたものは、この規定から除外する。

13.3.3 この項に違反した者は、本連盟の審査によって登録競技者の資格を失う。

13.4 施設・設備・機器

競技会において使用する施設、設備、機器類は、本連盟によって公認または承認されたものでなければならない。また、公認されたものの内でも最高の機能を有するものを使用するように努めなければならない。

付 則 本規則は平成 22 年 4 月 1 日以降開催される競技会に適用される。

難易率構成表

難易率 = A + B + C + D + E

A 宙返り

	0	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4 1/2
1m and 5m	0.9	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4	2.7	3.0	-
3m and 7.5 m	1.0	1.3	1.3	1.5	1.8	2.2	2.3	2.8	3.5
10 m	1.0	1.3	1.4	1.5	1.9	2.1	2.5	2.7	3.5

B 空中姿勢

途中宙返りでは(B)または(C)に(E)を加える。

宙返り 方向	0-1			1 1/2-2			2 1/2			3-3 1/2			4 1/2							
	前	後	前逆	後前	逆立	前	後	前逆	後前	逆立	前	後	前逆	後前	逆立	前	後	前逆	後前	
C = 抱型	0.1	0.1	0.1	-0.3	0.1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0	0	0.3	0.2	0	0.1	0.3	0.4
B = 蝦型	0.2	0.2	0.2	-0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.4	0.6	0.7
A = 伸型	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-
D = 自由形	0.1	0.1	0.1	-0.1	0	0	-0.1	-0.1	0.2	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	-
E = 途中宙返	0.2	0.1	0.1	0.4	-	0.2	0.2	0.3	0.5	-	0.3	0.3	0.7	-	-	-	-	-	-	-

C 捻り

捻り	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1 1/2	1 1/2	1 1/2	2	2 1/2	2 1/2	3	3 1/2	4	4 1/2
宙返り	1/2 - 1	1 1/2 - 2	2 1/2	3 - 3 1/2		1/2 - 2	2 1/2	2 1/2		1/2 - 2	2 1/2				
前	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0
後	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.8	2.1
前逆	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.8	2.1
後前	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.8	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0
逆立ち, 前	0.4	0.5	0.5	0.4	1.2	1.3	1.3	1.3	1.5	1.7	1.7	-	-	-	-
逆立ち, 後/前逆	0.4	0.5	0.5	0.5	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7	-	-	-	-

宙返りの回数が1回または1回半で捻りを伴う演技、及び逆立ちの1回から2回宙返りで1回以上の捻りを伴う演技の場合、難易率計算には自由形を適用する。

D 踏切 1. 前・後・前逆・後前

方向	前		後		前逆		後前	
	1/2 - 3 1/2	4 - 4 1/2	1/2 - 3	3 1/2 - 4 1/2	1/2 - 3	3 1/2 - 4 1/2	1/2 - 1	1 1/2 - 4 1/2
宙返り	0	0.5	0.2	0.5	0.3	0.5	0.6	0.5
1m / 5m	0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
3m / 7.5 m	0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2
10 m								

D 踏切 2. 逆立 (捻りは除く)

方向	前		後		前逆	
	0 - 2	2 1/2 -	0 - 1/2	1 - 4	0 - 1/2	1 - 4
宙返り	0.2	0.4	0.2	0.4	0.3	0.5
5m / 7.5 m / 10m						

E 入水 (捻りは除く)

宙返り	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4 1/2
前 / 後前	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	-
後 / 前逆	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	0.4
逆立 後 / 前逆	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	-
逆立 前	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	0.4

Examples

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
636	C	10	2.5	0.2	0	0.5	0.2	3.4
5253	B	3	2.2	0.3	0.6	0.2	0	3.3
6241	B	10	1.9	0.3	0.5	0	0	2.7
5255	B	10	2.1	0.3	1.0	0.2	0	3.6

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
313	C	3	1.5	0.2	0	0.3	0.2	2.2
5255	B	3	2.2	0.3	1.0	0.2	0	3.7
5355	B	3	2.2	0.2	1.0	0.3	0	3.7
5237	D	10	1.5	-0.1	1.7	0.2	0	3.3

10m 高飛込				7.5m 高飛込				5m 高飛込				演技名称	1m 飛板飛込				3m 飛板飛込			
伸		抱		伸		抱		伸		抱			伸		抱		伸		抱	
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		A	B	C	D	A	B	C	D

第1群 前飛込

1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2	-	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2	-	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
2.7	2.3	2.1	-	2.4	2.2	-	-	2.6	2.4	-	-	2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-	
	3.0	2.7	-		3.1	2.8	-			3.0	-								
	4.1	3.7	-				-				-								
-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4	-	-			-	-			-
-	2.6	2.4	-	-	2.5	-	-	-			-	-			-	-	2.7	2.5	-

第2群 後飛込

1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5	-	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0	-	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-		2.5	2.2	-		2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
3.3	2.9	2.7	-		3.0	2.8	-			3.0	-		3.2	3.0	-		3.0	2.8	-
	3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
	3.6	3.3	-			3.5	-				-				-		3.8	3.5	-
	4.5	4.2	-				-				-				-		4.6	4.3	-
-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2	-	-			-	-			-

10m 高飛込				7.5m 高飛込				5m 高飛込				番号	演技名称	1m 飛板飛込				3m 飛板飛込				
伸		抱		伸		抱		伸		抱				自由	伸	抱	自由	伸	抱	自由	伸	抱
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D											

第3群 前逆飛込

2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-	301	前逆飛	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	302	前逆宙返り 1回	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1	-	303	前逆宙返り 1回半	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3	-	304	前逆宙返り 2回	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
3.3	2.9	2.7	-	3.4	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-	305	前逆宙返り 2回半	-	3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
-	3.1	2.8	-	-	2.9	2.6	-	-	3.3	3.0	-	306	前逆宙返り 3回	-	3.3	3.0	-	-	2.9	2.6	-
-	3.6	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	307	前逆宙返り 3回半	-	-	-	-	-	3.8	3.5	-
-	4.7	4.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	309	前逆宙返り 4回半	-	-	-	-	-	4.8	4.5	-
-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	312	前逆途中宙返り	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
-	2.5	2.2	-	-	2.5	2.2	-	-	2.6	2.3	-	313	前逆途中宙返り 1回半	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-

第4群 後踏切前飛込

1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-	401	後踏切前飛	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-	402	後踏切前宙返り 1回	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
-	2.0	1.8	-	-	2.1	1.9	-	-	2.4	2.2	-	403	後踏切前宙返り 1回半	-	2.4	2.2	-	-	2.1	1.9	-
-	2.6	2.4	-	-	2.6	2.4	-	-	3.0	2.8	-	404	後踏切前宙返り 2回	-	3.0	2.8	-	-	2.6	2.4	-
-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-	-	3.4	3.1	-	405	後踏切前宙返り 2回半	-	3.4	3.1	-	-	3.0	2.7	-
-	3.5	3.2	-	-	-	3.4	-	-	-	-	-	407	後踏切前宙返り 3回半	-	-	-	-	-	-	3.4	-
-	4.4	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	409	後踏切前宙返り 4回半	-	-	-	-	-	4.5	4.2	-
-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-	412	後踏切前途中宙返り	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-	413	後踏切前途中宙返り 1回半	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-

第5群 繰り飛込

2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
2.2	2.1	-	-	2.2	2.1	-	-	2.0	1.9	-	-	2.2	2.1	-	-
-	-	-	1.9	-	-	1.8	-	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
-	-	-	2.1	-	-	2.0	-	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
-	-	-	2.5	-	-	2.4	-	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
-	-	-	1.9	-	-	1.9	-	2.0	-	-	2.0	-	-	-	1.9
-	-	-	2.1	-	-	2.1	-	2.2	-	-	2.2	-	-	-	2.1
-	-	-	2.5	-	-	2.5	-	2.6	-	-	2.6	-	-	-	2.5
-	-	-	3.0	-	-	3.0	-	3.1	-	-	3.1	-	-	-	3.0
-	-	-	3.4	-	-	3.4	-	3.5	-	-	3.5	-	-	-	3.4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.0	2.8	-	-	2.8	2.6
-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-	-	3.4	3.2	-
-	3.8	3.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.9	3.7
-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-	-	-	-	-	-	3.7	3.4

2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
2.2	-	-	-	2.2	-	-	-	2.0	-	-	-	2.2	-	-	-
-	-	-	1.9	-	-	1.8	-	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
-	-	-	2.1	-	-	2.0	-	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
-	-	-	2.5	-	-	2.4	-	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
-	-	-	2.9	-	-	2.8	-	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.2	-	-	-	3.3
-	-	-	2.0	-	-	2.0	-	2.1	-	-	2.1	-	-	-	2.0
-	-	-	2.4	-	-	2.4	-	2.5	-	-	2.5	-	-	-	2.4
-	-	-	2.8	-	-	2.8	-	2.9	-	-	2.9	-	-	-	2.8
-	-	-	3.3	-	-	3.3	-	3.4	-	-	-	-	-	-	3.3
-	-	-	3.7	-	-	3.7	-	3.8	-	-	-	-	-	-	3.7
-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	2.9	2.7	-	-	-	2.7	2.5	-
-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-	-	-	-	-	3.3	3.1	-
-	3.6	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.7	3.5
-	3.2	2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

10m 高飛込				7.5m 高飛込				5m 高飛込				演技名称	1m 飛板飛込				3m 飛板飛込			
伸	蝦	抱	自由	伸	蝦	抱	自由	伸	蝦	抱	自由		伸	蝦	抱	自由	伸	蝦	抱	自由
番号																				

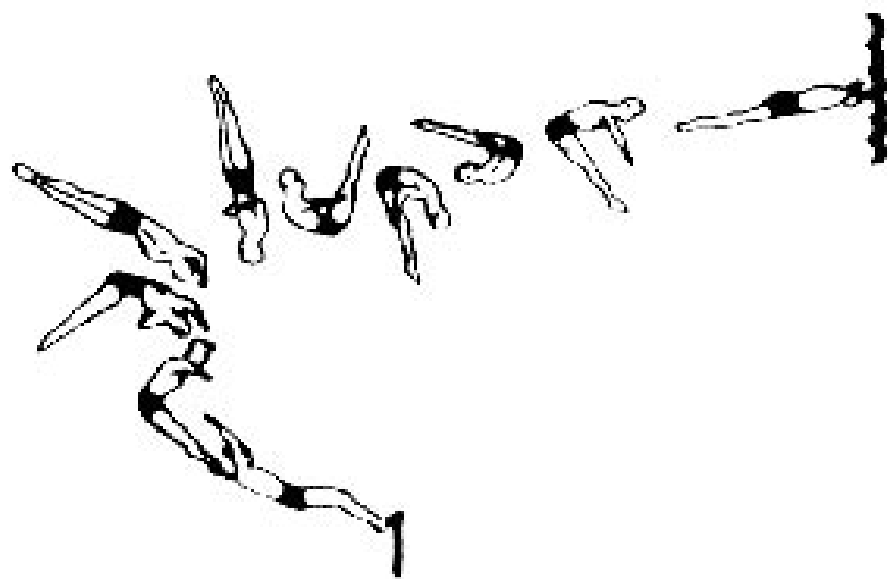
2.1	2.0	1.9	-	2.1	2.0	1.9	-	1.9	1.8	1.7	-	5311	前逆飛 半回捻り	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
2.3	-	-	-	2.3	-	-	-	2.1	-	-	-	5312	前逆飛 1回捻り	2.1	-	-	-	2.3	-	-	-
-	-	2.0	-	2.0	-	-	1.9	-	-	-	-	5321	前逆宙返り 1回 半回捻り	-	-	-	1.8	-	-	-	1.9
-	-	2.2	-	2.2	-	-	2.1	-	-	-	-	5322	前逆宙返り 1回 1回捻り	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
-	-	2.6	-	2.6	-	-	2.5	-	-	-	-	5323	前逆宙返り 1回 1回半捻り	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
-	-	3.0	-	3.0	-	-	2.9	-	-	-	-	5325	前逆宙返り 1回 2回半捻り	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
-	-	2.1	-	2.1	-	-	2.1	-	-	-	-	5331	前逆宙返り 1回半 半回捻り	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
-	-	2.5	-	2.5	-	-	2.5	-	-	-	-	5333	前逆宙返り 1回半 1回半捻り	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
-	-	2.9	-	2.9	-	-	2.9	-	-	-	-	5335	前逆宙返り 1回半 2回半捻り	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9
-	-	3.4	-	3.4	-	-	3.4	-	-	-	-	5337	前逆宙返り 1回半 3回半捻り	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
-	-	3.8	-	3.8	-	-	3.8	-	-	-	-	5339	前逆宙返り 1回半 4回半捻り	-	-	-	-	-	-	-	3.8
-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-	5351	前逆宙返り 2回半 半回捻り	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-	3.3	3.3	-	5353	前逆宙返り 2回半 1回半捻り	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
-	3.6	3.4	-	-	3.7	3.5	-	-	3.7	3.7	-	5355	前逆宙返り 2回半 2回半捻り	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
-	3.3	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5371	前逆宙返り 3回半 半回捻り	-	-	-	-	-	3.4	3.1	-

1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-	5411	後踏切前飛 半回捻り	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
2.1	1.8	1.7	-	2.1	1.8	1.7	-	2.2	1.9	1.8	-	5412	後踏切前飛 1回捻り	2.2	1.9	1.8	-	2.1	1.8	1.7	-
-	-	1.8	-	1.8	-	-	1.7	-	-	-	1.9	5421	後踏切前宙返り 1回 半回捻り	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
-	-	2.0	-	2.0	-	-	1.9	-	-	-	2.1	5422	後踏切前宙返り 1回 1回捻り	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
-	-	2.3	-	2.3	-	-	2.4	-	-	-	2.7	5432	後踏切前宙返り 1回半 1回捻り	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
-	-	2.7	-	2.7	-	-	2.8	-	-	-	3.1	5434	後踏切前宙返り 1回半 2回捻り	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
-	-	3.4	-	3.4	-	-	-	-	-	-	-	5436	後踏切前宙返り 1回半 3回捻り	-	-	-	-	-	-	-	3.5

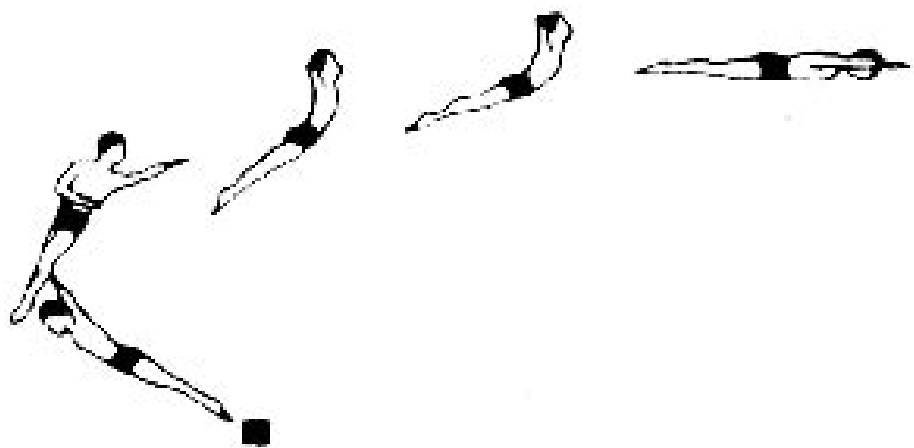
10m 高飛込				7.5m 高飛込				5m 高飛込				番号	演技名称
伸	蝦	抱	自由	伸	蝦	抱	自由	伸	蝦	抱	自由		
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
1.6	-	-	-	1.6	-	-	-	1.5	-	-	-	600	逆立ち飛
2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-	611	逆立ち前宙返り 半回
2.0	1.9	1.7	-	1.9	1.8	1.6	-	1.8	1.7	1.5	-	612	逆立ち前宙返り 1回
	2.4	2.1	-		2.3	2.0	-		2.5	2.2	-	614	逆立ち前宙返り 2回
	3.3	3.1	-				-				-	616	逆立ち前宙返り 3回
1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-	621	逆立ち後宙返り 半回
2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-	622	逆立ち後宙返り 1回
	2.2	1.9	-		2.2	1.9	-		2.3	2.0	-	623	逆立ち後宙返り 1回半
3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-	624	逆立ち後宙返り 2回
	3.5	3.3	-		3.3	3.1	-			3.5	-	626	逆立ち後宙返り 3回
2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-	631	逆立ち前逆宙返り 半回
	2.3	2.1	-		2.2	2.0	-		2.1	1.9	-	632	逆立ち前逆宙返り 1回
	2.3	2.0	-		2.3	2.0	-		2.4	2.1	-	633	逆立ち前逆宙返り 1回半
	2.9	2.6	-		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-	634	逆立ち前逆宙返り 2回
		3.4	-			3.2	-				-	636	逆立ち前逆宙返り 3回
-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	6122	逆立ち前宙返り 1回 1回捻り
-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7	6124	逆立ち前宙返り 1回 2回捻り
-	-	-	3.1	-	-	-	3.0	-	-	-	3.2	6142	逆立ち前宙返り 2回 1回捻り
-	-	-	3.4	-	-	-	3.3	-	-	-	3.5	6144	逆立ち前宙返り 2回 2回捻り
-	-	3.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6162	逆立ち前宙返り 3回 1回捻り
-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.6	6221	逆立ち後宙返り 1回 半回捻り
-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-	6241	逆立ち後宙返り 2回 半回捻り
-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	-	3.3	6243	逆立ち後宙返り 2回 1回半捻り
-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	-	3.7	6245	逆立ち後宙返り 2回 2回半捻り
-	3.4	3.2	-	-	3.2	3.0	-	-	3.6	3.4	-	6261	逆立ち後宙返り 3回 半回捻り

第6群 逆立ち飛込

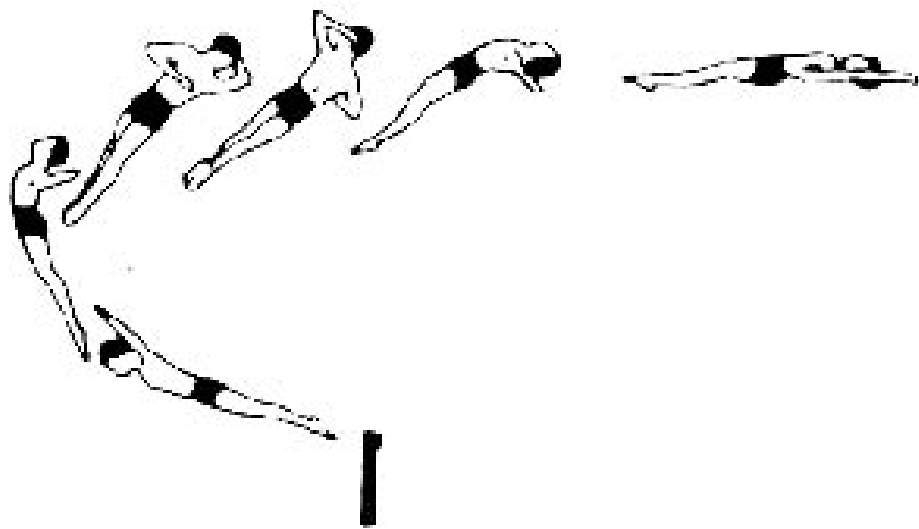
参考图



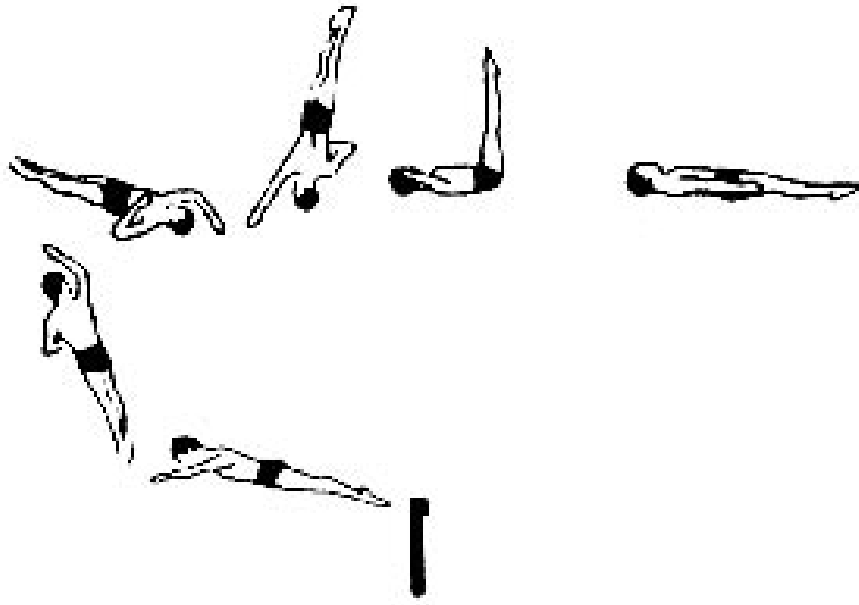
5152 (d)



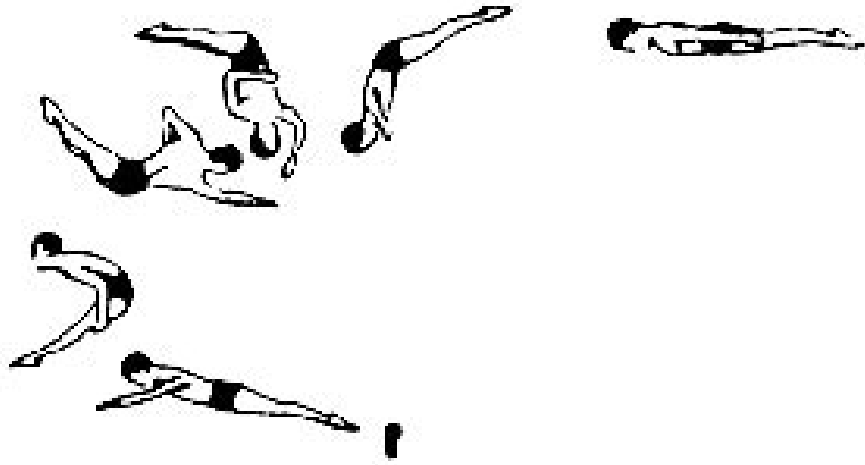
5211 (a)



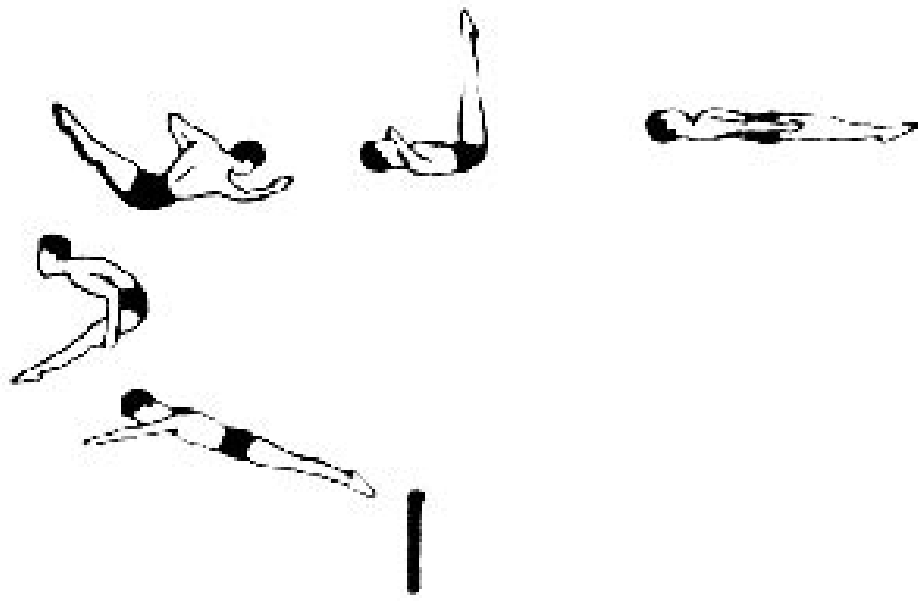
5212 (a)



5223 (c)



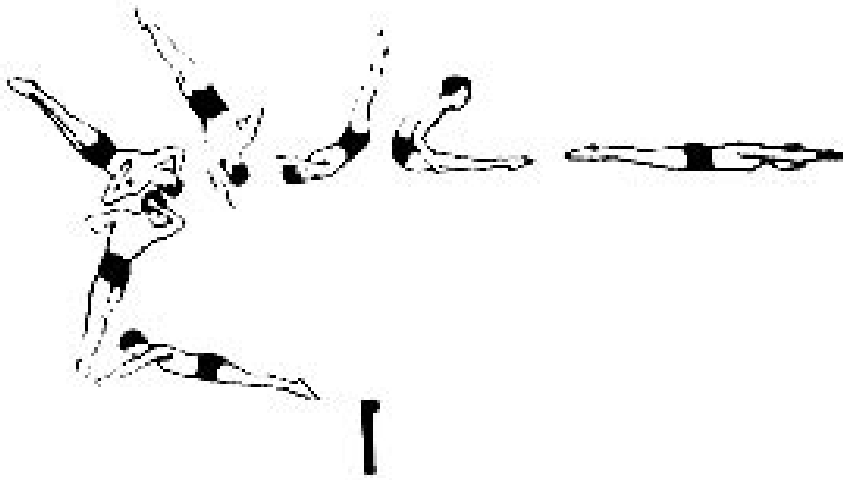
5222 (c)



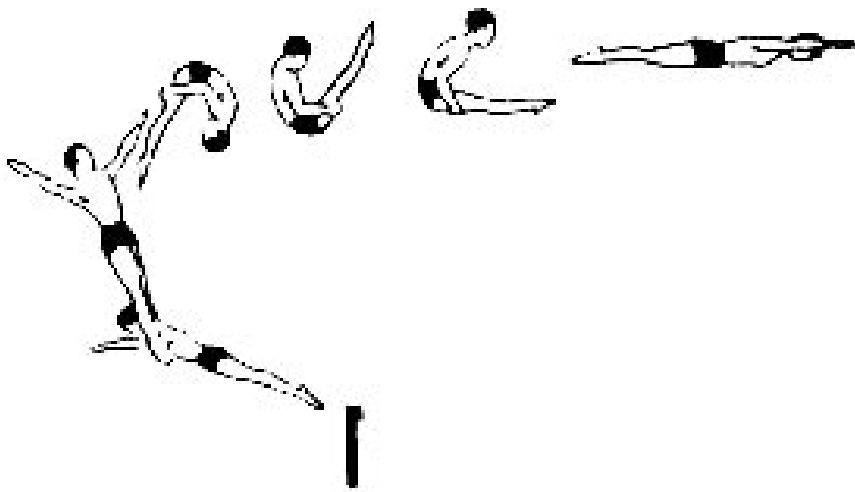
5221 (d)



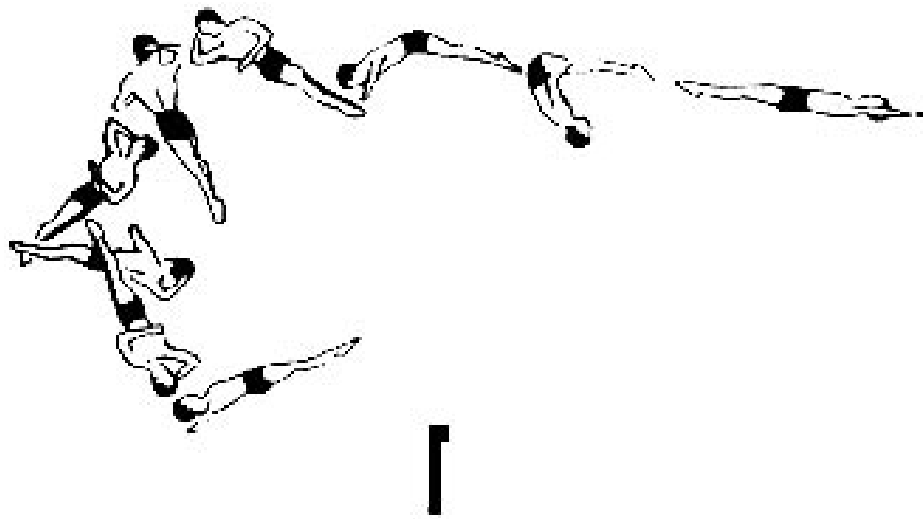
5331 (d)



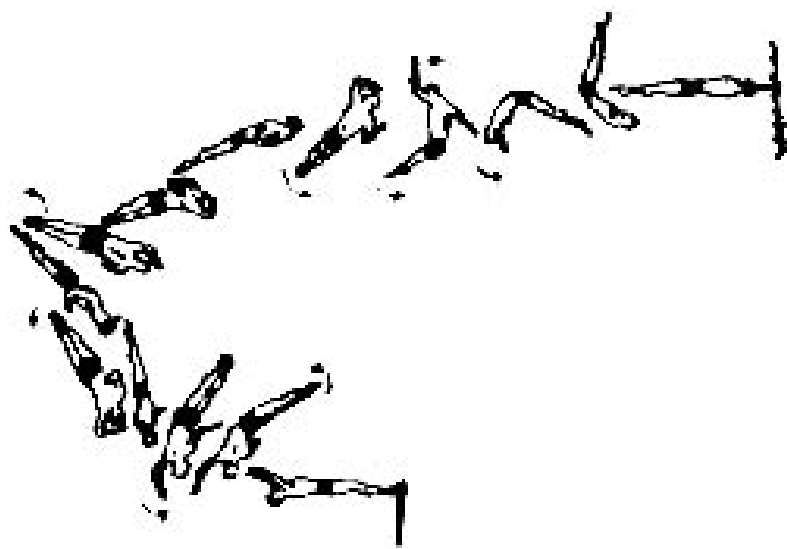
5233 (d)



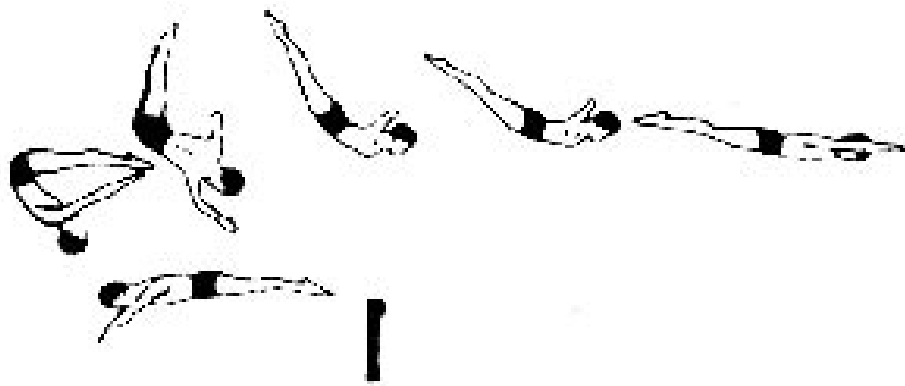
5231 (d)



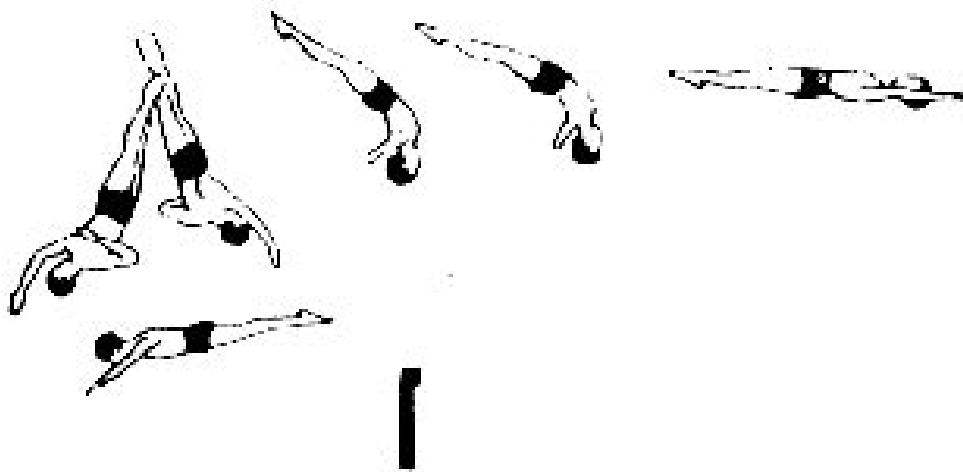
5333 (d)



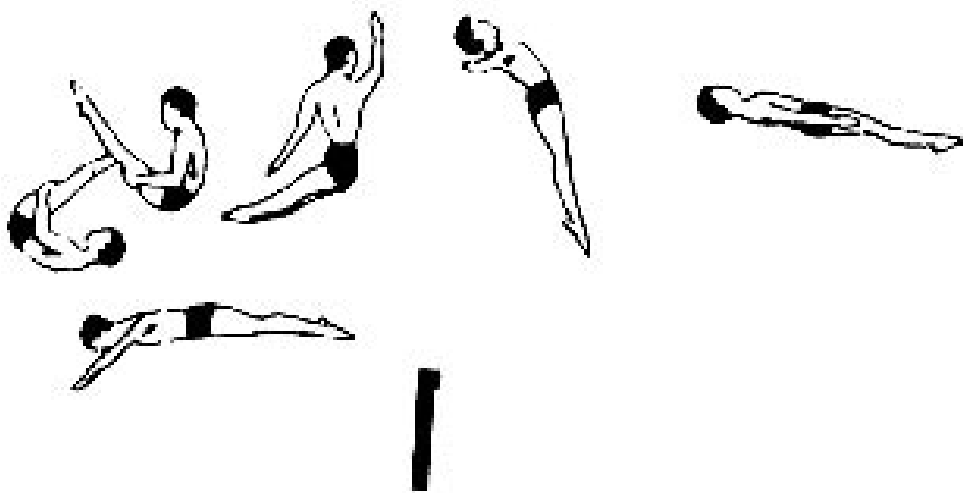
5335 (d)



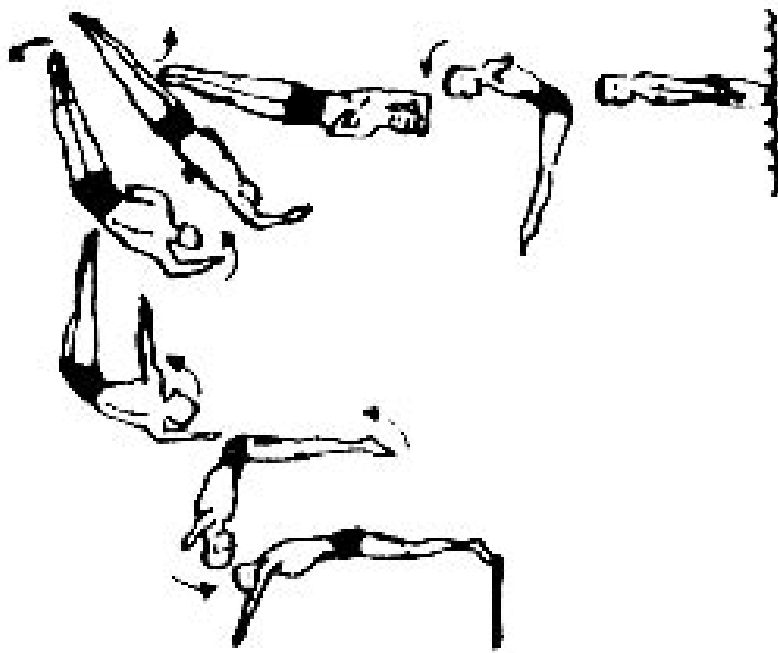
5411 (b)



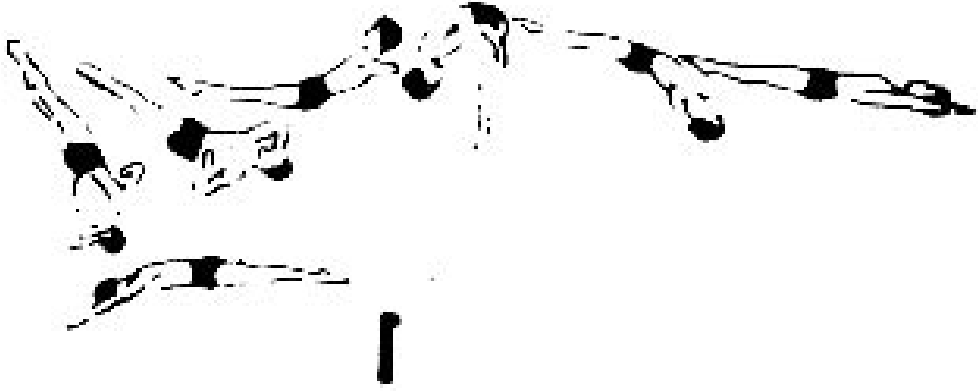
5412 (a)



5421 (b)



5422 (d)



5432 (d)

飛込競技規則

2010年4月1日 発行

(財) 日本水泳連盟 飛込委員会

〒150 - 8050 渋谷区神南1 - 1 - 1
岸記念体育館内

電話 03 - 3481 - 2306 (代)