

## 第11章 横泳ぎ競泳

1. 横泳ぎ競泳は、横体泳法で行う。上体の水面に対する傾度は、両肩及び腰が90度から45度を限度とする。
2. 横体泳法は、抜き手を用いてもよい。
3. 横体泳法は、必ず扇足を用いなければならない。バタ足、横向きのバタフライキックは第12項の場合を除いていかなる場合も許されない。
4. スタートは、水中から行う。
5. 横泳ぎ競泳主任1回目の長いホイッスルによって、競技者は速やかにプールに入る。2回目の長いホイッスルによって、むやみに遅らせることなくスタートの位置につく。
6. 出発の合図が発せられる前に、競技者はスタート台に向き、両手でスターティンググリップを持つ。つま先を含む足の位置は水面の上下いずれに位置してもよいが、プールのへり、タッチ板の上端、排水溝より上に足の指が出てはならない。
7. 出発合図員の「用意」の号令によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。
8. 出発合図員は、全ての競技者が静止した状態になったら、スタートの合図をする。
9. 出発合図の前にスタートの動作を起こした競技者は失格となる。失格が宣告される前にスタートの合図が発せられた場合、競技は続行し、フォルススタートした競技者は競技終了後失格となる。(フォルススタートのやり直しは行わない。)
10. 折返し動作中を除き、競技中は横体の姿勢で泳がなければならない。
11. 競技中は、横体の身体の一部が常に水面上に出ているなければならない。ただし、折返しの間、ゴールの時およびスタート・折返し後は、身体が完全に水没してもよい。

12. スタートおよび折返し後は、完全に身体が水没した状態で、1かきと1あおりを行うことができる。1かき1あおりとは、右手・左手・あおり足の一連の動作をいう。(左右いずれか早い方の2かき目がかき切れ、3かき目の動作が開始、若しくは2あおり目の挟み動作が開始されるまでに頭の一部が水面に出なければならない。)最初の1かきをしている間に、次のあおり足につながる横向きのバタフライキックが1回許される。
13. 折返しを行っている間に、泳者の身体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。
14. 折返しを行う目的で、垂直に回転(クイックターン)するとき、一時的に身体が水面と平行になることは許され、一連の動作として片腕のかきを折り返し初期の動作に使用することができる。ただし、折返しで、壁から足が離れた直後には、横体姿勢になっていなければならない。
15. ゴールタッチの際、泳者は横体の姿勢で自レーンの壁に触れなければならない。
16. その他、横泳ぎ競泳において本規則に定めのない事項は、(公財)日本水泳連盟「競泳競技規則」を準用する。