

長水路チャレンジ6時間水泳大会ルール

1. 泳者

- ・泳者は、誓約書を提出し登録している者に限る。
- ・泳者は、1回(1時間)泳ぎ、1回(1時間)カウントチェッカーをする。
- ・泳者は、推進力浮力を得るものを身につけてはいけない。
- ・カウントチェッカーの順番を変えてはならない。(項目4参照)

2, 競技方法

- ・6人で1時間ずつリレーで泳ぎつなぐ。
- ・泳法は自由、途中で変えても良い。
- ・スタートは、笛の合図で行う。
- ・同一レーンに複数のチームが競技するので、スタート順は話し合いで決める。
- ・スタートは水中からとする。
- ・泳者は、右側通行とし、追い越しは左側(中央)から行う。
- ・泳者は、速い遅いにかかわらず、お互いに配慮し合う。
- ・後続の泳者に追いつかれ、足に触れたときは、速やかに譲ること。
- ・立ち止まりは原則的に禁止とし、場合によっては失格となります。

3, 引き継ぎ

- ・引き継ぎは、泳者同士のタッチで行う。
- ・残りタイムが1分以上あるときは折返しを認め、次のゴールで引き継ぐ。
- ・同じく1分を切っているときは、次の泳者に引き継ぐ。
- ・残り1分の合図は鐘によって行う。

4, カウント方式

- ・各チームは決められたカウントチェック用紙にて、100m毎に時間を記入する。
- ・時間は、ストップウォッチによって行う。
- ・カウント時間表

競技者及びカウント者は時間に遅れないよう注意する。

競技者	競技時間	チェック者	チェック時間
第1泳者	9:30~10:30	第2泳者	9:30~10:10
第2泳者	10:30~11:30	第3泳者	10:10~11:10
第3泳者	11:30~12:30	第4泳者	11:10~12:10
第4泳者	12:30~13:30	第5泳者	12:10~13:10
第5泳者	13:30~14:30	第6泳者	13:10~14:10
第6泳者	14:30~15:30	第1泳者	14:10~15:10
		第2泳者	15:10~15:30