

2021年短水路チャレンジ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ならない。
- ・ カウントチェッカーの順番を変えてはならない。

2 競技方法

- ・ 6人で1時間ずつリレーで泳ぎつなく。
- ・ 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。
- ・ スタートは水中からとする。
- ・ 1レーンに2チームで泳ぐ。
- ・ 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、お互い配慮し合う。
- ・ 後続の泳者に追いつかれ、足に触られたときは、速やかに譲ること。
- ・ 立ち止まりや歩きは原則禁止とし、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おこなう。
- ・ 残りタイムが30秒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30秒を切っているときは、次の泳者に引き継ぐ。
- ・ 残り30秒の合図は鐘で行う。

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50m毎の時間を記入する。
- ・ 時間は、ストップウォッチによって行う。