

# スポーツダイビング競技規則

[2018年改訂版]

## I 競技種目

競技種目および距離は、男・女とも次のように定められている。

- ◎フリッパー 50m、100m、400m
- ◎潜泳 200m
- ◎バディブリージング 100m
- ◎レスキュー 100m
- ◎フリッパーリレー 400m (男女混合・女性のみも可)

## II 競技規則

### 【器材に関する事項】

- ①競技で使用する器材は必ず水洗いし、係員の検査を受けること。特に汚れている場合は使用できません。
- ②マスク・フィン・スノーケルは、ダイビング器材として通常販売されているものを改造せずに必ず装備すること（フリッパー競技、潜泳、バディブリージング、レスキュー）。
- ③ウェットスーツは必ず着用し、厚さ3mm以上で手首、足首までを覆うものであること。但し、ジュニアについてはこの限りではない。
- ④ウエイトの使用は任意とするが、必要とする場合は主催者が用意するものを使用すること。
- ⑤スイムキャップもしくはフードを必ず着用すること。
- ⑥ボンベ、ハーネスは主催者が同一規格のものを用意する。（潜泳、バディブリージング）
- ⑦レギュレーターは各自で用意し、ゲージ、オクトパス類の装着は自由とする。（潜泳、バディブリージング）

### 【泳法に関する事項】

#### (1) 共通のルール

- ①自分のコースをはずれて他人のコースへ入ったり、他の泳者の妨害をしたときは失格とする。
- ②折り返し（ターン）のときは、プールの端壁に体の一部を接触させなければならない。
- ③レース中コースロープを握ると失格とする。
- ④レース開始に際してはスターターの指示があるまで入水してはならない。
- ⑤棄権及び失格者は、他の選手を妨げないよう退場しなければならない。
- ⑥記録については全自動計時装置を優先する。
- ⑦異議申し立ては、チームリーダー（監督）が抗議申立書（規定用紙）にて審判長に提出すること。なお、回答については裁定書にて行う。
- ⑧当日の棄権に際しては、事前（レース召集前までとする）にレース棄権届（規定用紙）を提出すること。
- ⑨刺青を入れている者の出場は認められない。
- ⑩ゴールタッチの動作として、180°以内の回転を片方の肩関節にのみ認める。（水をかく動作は失格となる。）

#### (2) フリッパー、フリッパーリレー

- ①審判長のホイッスルによってプールに入り、スタート台に向いて両手をスターティンググリップにかける。
- ②ターンは体の一部が必ず壁に触れること。（100m、400m）
- ③ゴールタッチは、片手で行うこと。
- ④競技中に手及び手首で水をかくことを禁止する。但し、スタート、ターンの連続動作として壁から5m以内において、スタート後、及びターン後における左右のひとかきは認める。またターン前においても左右ひとかき以内は認める。
- ⑤手は頭より前に出してはならない。但し、スタート、ターン及びゴールの場合を除く。
- ⑥スノーケル及びマスクは必ず用い、スノーケルの先端は必ず水面上にでていること（潜水泳法の禁止）。但し、スタート及びターンの場合を除く。スタート及びターン後は5mを基準とし一身長までに浮上すること。
- ⑦泳法はフィンキック（足を交互に上下させるキック。以下フィンキックと称す）とする。但し、スタート、ターンの動作としての5m以内のドルフィンキックは認める。
- ⑧競技途中にフィンが外れた時は、再装着して競技を続けることができる。
- ⑨競泳距離（ラスト50m等）の指示は、係（観察員）の指示による。
- ⑩リレーのタッチは次の泳者の身体に触ること。（この時、次の泳者は両手でスターティンググリップを握っていること）ゴールタッチはタッチ板にする。

- ⑪フリッパーリレーのメンバーには女性選手が1名以上含まれていなければならない。  
また、メンバーが女性選手のみで構成された場合の出場も認める。

### (3) 潜泳

- ①スタートは片手をプールの壁またはスターティンググリップに必ず触れていること。
- ②ターンは体の一部が必ず壁に触れること。ターンの際は潜水器具が壁にあたらないよう注意すること。
- ③コースは所定のコースを潜水すること。
- ④泳法はフィンキックとする。但し、スタート、ターンの動作としての5m以内のドルフィンキックは認める。
- ⑤手を使用してはならない。但し、ターン及びゴールの動作を除く。
- ⑥潜水途中で器具が外れた場合は潜水したまま再装着して、競技を続けることができる。
- ⑦潜水距離の指示はラスト100mを指示する。この指示は振鈴によって行う。
- ⑧競技中、浮上（身体の一部またはタンクを含む身に付けた器材を水面に出す行為）した場合は失格とする。  
但し、スタート及びターンを除く。

### (4) バディブリージング

- ①バディは男女一組とし、ボンベは女子が装着すること。
- ②スタートは両者とも片手をプールの壁またはスターティンググリップに必ず触れていること。
- ③ゴールタッチはどちらが行ってもよい。
- ④競技中は確実にバディを組んで相手選手を確保していなければならない。
- ⑤泳法はフィンキックとする。但し、スタート、ターンの動作としての5m以内のドルフィンキックは認める。
- ⑥潜水途中で器具が外れた場合は潜水したまま再装着して、競技を続けることができる。
- ⑦競技中、浮上した場合は失格とする。但し、スタート及びターンを除く。  
(浮上とは、身体の一部またはタンクを含む身に付けた器材を水面に出す行為)

### (5) レスキュー

- ①救助者はフリッパーで50m泳ぎ、溺者を50m曳行する。救助者と溺者は同性であること。
- ②救助者はスタート台に立ち、スタートの合図にてストライドジャンプ（順下飛び込み）で入水する。その際、頭が水没してはならない（溺者から目を離してはならない）。溺者は、反対側の壁に両手を触れて待機すること。
- ③溺者に向かって泳ぐときは頭を水面上に出し、溺者から目を離してはならない。溺者まではフィンキックと共に、手の使用を認める。
- ④救助者は溺者にタッチし、溺者の頭を水没させないようにオーバーアームシフトキャリア<sup>(注1)</sup>で曳行する。  
(救助者は溺者から目を離してはならないという原則から、救助者は、水中に顔が没することなく溺者とゴールの双方を3回以上確認しながら曳航しなくてはならない。)  
(注1) …オーバーアームシフトキャリアとは、溺者に頭上で両手を組ませ、救助者がその組んだ腕を持ち曳航する方法のことを指し、今大会の用語として便宜上使用します。
- ⑤ゴールは救助者が片手で行うこと。
- ⑥溺者はマスク、スノーケル、フィンを装着してはならないが、ウェットスーツは着用しウエイトは任意とする。
- ⑦溺者が手で水をかいたり、足でキックした場合は失格とする。

### 【その他共通事項】

- ①競技者は、競技終了後、他の競技者および審判の妨げにならないよう、プールサイドから離れなければならない（競技者待機席の位置まで）。違反した競技者（またはチーム）は失格とする。
- ②競技者は自立し、他者の力を借りず競技を完結できることを原則とする。
- ③競技者による競技中の撮影については、大会の2週間前までに大会事務局に申請し、承認が得られた場合のみ使用を許可する。

### <附則>

- ①表彰対象を新設する際には、対象の参加選手が8名以上であることを最低条件とし、総合的に実行委員会が検討することとする。
- ②本規則で用いる「ひとかき」とは、水中をかく動作として両肩関節回転が左右それぞれ360°以内のものを指す。

以上