

第1回ロングスイミング記録会

ロングスイミング記録会とは・・・
どれくらい連続して長い距離を泳げるか？
競(きそ)うのでなく、自分の泳力を試すものです。
是非、自分の力を試(ため)してください。

- <期 日> 令和7年1月5日(日曜日)14:00～ <会 場> コアラSSプール
<記録会方法> ・1000mを連続して泳ぎます
・ルール等は、下段にある「ロングスイミング記録会ルール」を参考にしてください
・ヘルパー(ご家族)の帯同が必須です
・監察員(コアラスタッフ)が泳ぎを確認します
- <対 象> 9級～特級まで
<参加人数> 6名
<参加費> 1人 ¥700
<申込法> ・全てメールでのお申込みになります
・「件名」に「氏名;ロングスイミング記録会参加申込」と記述ください
・メール本文に…会員番号・氏名・級・曜日クラスを記入し送信ください
氏名記入の封筒に参加費 ¥700を入れ、フロントに提出してください
(お申込後のキャンセルは返金不可) ・申込〆切は、12/29
- <記録証> * 記録証は個人別にお渡しします
<ポイント> ・参加 1ポイント ・完泳 1ポイント
<日 程> 13:30 コアラSSフロント前集合・受付 14:00 スタート
13:45~ ウォーミングアップ開始 15:30 終了目安
13:55 ロングスイミング・ルール説明



【ロングスイミング記録会ルール】

- ・スタートミーティングには、選手とバディーは必ず出席の事 出席できない場合、「失格」
- ・決められた「ペース表」に帯同者が必ず☑ (当日のルール説明時に説明します)
- ・体調を整えて望んでください(WC・食事等)
- ・準備体操は各自で行う
- ・ウォーミングアップは15分以内とする
- ・スタート後のWCは失格
- ・スタート時間は、決められた時間
- ・スタートは水中スタートとする
- ・ターン時は3秒以内
- ・プールの底に立つ・歩くは失格
- ・ゴーグルのズレや水泳帽子が外れた場合に「立つ」と失格。 ターン時、5秒以内で直すことは可能
- ・ゴーグルの調整は、背浮か背面キック中に行うことはOK
- ・水分補給は、ターン時に行う事
- ・コースロープに偶然触れるはOK
- ・故意にコースロープに触れるのは失格の対象 (警告3回で失格)
- ・クロールから平泳への途中変更は可能(その逆も良し)
- ・クロールターンは、タッチターンでも良い
- ・泳ぎながらの背浮きは可能
- ・平泳ターンは、両手タッチが原則だが片手タッチターンも可。
- ・平泳ターンは、1かき1蹴りをしなくても良い
- ・途中で選手が体調の異変を訴えたら、監察員が判断し、時点で失格。再スタートはできない
- ・タイムオーバーは失格 1000mの制限タイム=90分 3000mの制限タイム=200分
- ・残り回数掲示板は、バディーが告知する 泳ぎながらの残り回数の確認は可能