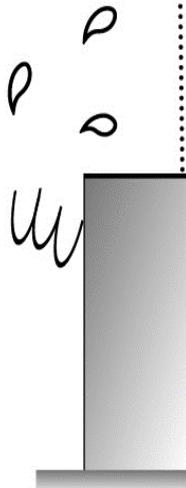


スタートの注意



⑤

電子音の合図で、スタートです！

take your marks
テイク ユア マーク

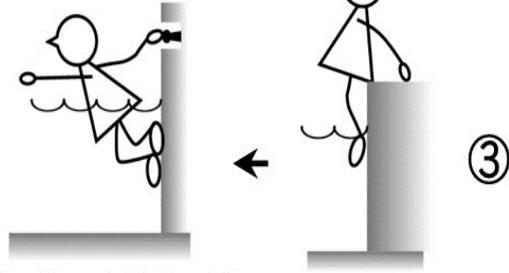
…
静
止
…

④

静止してください。

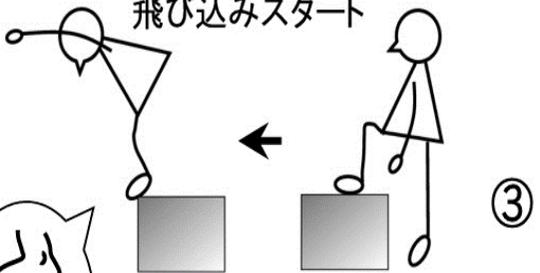
※注意！
「take your marks」
の後、動くと失格に
なります！

水中スタート



長い笛の音が鳴ったら、
水の中に入りスタートの姿勢をとります。
このとき、片手はハ-を持ちましょう。
足は、片足又は両足を、壁につけましょう。

飛び込みスタート

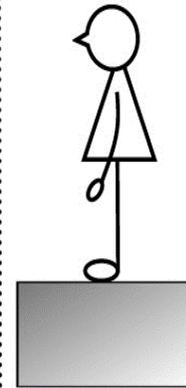


長い笛の音が鳴ったら、
台に上がりスタートの姿勢をとります。
このとき、足の親指をスタート台の角に
しっかりかけましょう。

※注意！
飛び込みをする場合は、十分に注意して行ってください。

ピーッ

ピッ ピッ
ピッ ピッ



②

短い笛の音
が連続して
鳴ったらイ
スから立っ
て次の合図
を待ちます。



①

イスに座って
笛の合図を
待ちます。