

日本水泳連盟競泳競技規則（抜粋）

【クロール】

- ① 折り返しおよびゴールタッチの際は、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。

【背泳ぎ】

- ① 折り返しの動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。
- ② 折り返しを行っている間に、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。
- ③ 折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよい。その後はターンを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。
足が壁から離れたときには、仰向けの姿勢に戻っていなければならない。
- ④ ゴールタッチの際、泳者は仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。

【平泳ぎ】

- ① スタートおよび折り返しの後の一かき目は完全に脚のところまで行うことができ、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライのキックが1回許される。二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かうまでに、頭の一部が水面上に出て居なければならない。
- ② スタートと折り返しの後は、身体はうつ伏せでなければならないが、折返し動作中は壁に手が付いた後、うつ伏せ状態でなくてもよい。競技を通して泳ぎのサイクルは、1回の腕のかきと1回の足のけりを、この順序で行う組み合わせでなければならない。泳ぎのサイクルの間に頭の一部が水面上に出なければならない。両腕の動作は、同時に、左右対称でなければならない。交互に動かしてはならない。
- ③ 両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へ揃えて伸ばし、水面または水面下をかかねばならない。肘は折り返しの動作中およびゴールにおける最後の一かきを除き水中に入っていないなければならない。
- ④ 両脚の動作は、同時に、左右対称でなければならない。交互に動かしてはならない。両足のけりは、後方の外側に向かわなければならない。あおり足、バタ足および下方へのドルフィンキックは、第①項の場合を除いて、いかなる場合も許されない。足が水面より出ることは、違反とはならない。
- ⑤ 折り返しおよびゴールタッチは、両手同時にかつ離れた状態で行わなければならない。
タッチは水面の上下どちらでも良い。折り返しおよびゴールタッチ直前は足の蹴りに続かない腕のかきだけになっていても良い。最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。

【バタフライ】

- ① 最初の腕のかき始めから身体はうつ伏せでなければならない。折り返し動作中は、壁に手がついた後、うつ伏せ状態でなくてもよいが、足が壁から離れた時には、うつ伏せ状態でなければならない。
- ② 競技中、両腕は水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方へかかなければならない。
- ③ 足の上下動作は同時に行わなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。
- ④ 競技者はスタートおよび折り返し後、水面に浮き上がるため、脚は水面下で回数に制限なくけることおよび水中での一かきは許される。折り返しおよびゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手同時にかつ離れた状態で行わなければならない。

【クロール、背泳ぎ、バタフライの共通事項】

- ① スタートおよび折り返し後、15m以内の距離では身体は完全に水没しても良いが、壁から15m地点までに頭は水面上に出て居なければならない。

【個人メドレー】

- ① 個人メドレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って泳ぎ、かつゴールしなければならない。 1. バタフライ 2. 背泳ぎ 3. 平泳ぎ 4. 自由形
ただし、自由形は1. 2. 3. の泳法以外の泳法でなければならない。