

**2019年度 ナショナルBチーム アーティスティックスイミング日本代表派遣選手選考会
選考規定**

- ・選考課題Ⅰのスイム・立ち泳ぎは水着・キャップ・ゴーグル(自由)、腹筋・背筋・腕立ては黒水着、懸垂は半袖Tシャツ・ショートパンツ・運動靴を着用する。
- ・選考課題Ⅱ・Ⅲは、黒水着・白帽子で行う。ゴーグルを着用しても良い。
- ・選考課題Ⅳは、黒水着・白帽子で行う。ゴーグルの着用は不可。

選考課題Ⅰ	フィジカルテスト
-------	----------

- ① 腹筋 50回 <ピッチ音80リズム(1分間) >
 ② 背筋 1分間保持
 ③ 腕立て 10回 <ピッチ音70リズム(1分間) >
 ④ チンニング(懸垂) 2回 (30秒以内に2回顎をタッチする)
 ⑤ 100m Free 1分7秒未満 (1分10秒以上は選考対象外とする)
 ⑥ 200m Free 2分25秒未満 (2分30秒以上は選考対象外とする)
 ⑦ 立ち泳ぎ(5kg保持) 40秒
 ＊ フィジカルテストの条件をクリアできなかった場合は、1項目につき1点減点(最大7点)。

選考課題Ⅱ	ルーティンセットⅠ	85	170
	ルーティンセットⅡ	85	

選考課題Ⅲ	パーフェクトスプリット	満点	掛け率	得点
		右脚前ホールド	10	0.5
		左脚前ホールド	10	0.5

- ＊ 選考課題Ⅲのスプリット採点は、水中でスプリット姿勢(右脚前)をとり、5秒ホールド(スタート時と終了時に合図あり)、アリアーナターン後、スプリット姿勢(左脚前)をとり5秒ホールド(スタート時と終了時に合図あり)し、終了する。

- ＊ 身長減点(165cm未満の場合、1cmにつき、1点減点)を課す。

選考課題Ⅰ＋選考課題Ⅱ＋選考課題Ⅲ＋身長減点⇒上位15位までが選考課題Ⅳを行う

- ＊ 選考対象外となった者の上位1名は、選考課題Ⅳのプレスイマーとする。

選考課題Ⅳ	チームテクニカルルーティン 個人	90	120
	チームテクニカルルーティン 3名グループ泳ぎ	30	

最終結果	選考課題Ⅰ＋選考課題Ⅱ＋選考課題Ⅲ＋身長減点＋選考課題Ⅳ
------	------------------------------

※ 最終結果が同点の場合、以下の手順で順位を決定する

- ① 選考課題Ⅱの得点の高い者
- ② それでも同点の場合は、選考課題ⅡのルーティンセットⅠの得点の高い者
- ③ それでも同点の場合は、選考課題ⅡのルーティンセットⅡ採点種目③の得点が高い者