

**2020年度 ナショナルB 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)。

				得点
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		
		満点	掛け率	得点
選考課題Ⅲ	パーフェクトスプリット	10	0.5	10
		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 但し最大10点まで)を課す。

選考課題Ⅰ + 選考課題Ⅱ + 選考課題Ⅲ + 身長減点 ⇒ 上位9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。

				得点
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2回	30		

<b>最終結果</b>	<b>選考課題Ⅰ+選考課題Ⅱ+選考課題Ⅲ+身長減点+選考課題Ⅳ</b>
-------------	-------------------------------------

※ 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