

2021年度 Jr代表 第1次選考会 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Ⅲ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	95	180
	ルーティンセットⅡ	85	

* 身長減点:163cm未満の場合、1cmにつき0.5点減点、但し最大5点まで(300点満点で換算する)。

選考課題Ⅰ + 選考課題Ⅱ + 身長減点 ⇒ 上位24位までが選考課題Ⅲを行う

* 選考対象外となった者の上位1名は、選考課題Ⅲのプレスイマーとする。

			得点
選考課題Ⅲ	課題デュエットテクニカルルーティン 個人	90	120
	課題デュエットテクニカルルーティン 3名グループ泳ぎ2回	30	

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

※ 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