

## アーティスティックスイミング・ナショナルトライアル2026

### テクニカルリクワイドエレメントとパネルまでの動作

#### 実施上の規定 :

- 競技者は、種目別に抽選された4つのテクニカルリクワイドエレメントをフィギュアセッションと同じように1つずつジャッジパネルの前中央で行う。
- 指定された位置(ジャッジパネル中央より5m以上右)から開始する。
- テクニカルリクワイドエレメントを実施する前に指定された動作を速やかに行う。  
水中移動の泳ぎ方は自由。
- スイムウェアは、(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング競技規則(2025)8.5に従い、黒い水着に白いキャップを着用すること。  
ゴーグルとノーズクリップの使用は任意とする。ただし  
アクセサリー類の着用は認めない。



#### 一般規定 :

テクニカルリクワイドエレメントの説明で特に指示がない限り:

- すべてのフィギュアまたはその部分は、29.1 附則1、29.2 附則2 に説明されている通りにを行うこと。
- すべてのテクニカルリクワイドエレメントは、高く、コントロールよく、かつユニフォームモーションで行われ、各部が明確であること。

### 1. ソロ テクニカルリクワイドエレメント

- ① ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

#### 1A - スラスト コンティニュアススピn 720° DD - 2.7

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、スラスト コンティニュアススピn 720° (2回転) を行う。

- ② 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。右脚を曲げたフロントパイク姿勢変形(ヘリコプター)から両脚を上げ垂直姿勢になる。

#### 2A - コンバインドスピn 1080°→コンティニュアススピn 1080° DD - 3.0

垂直姿勢から、コンバインドスピn 1080° (3回転+3回転) を行う。続けて同じ方向に、間をあけずに、コンティニュアススピn 1080° (3回転) を行う。

- ③ 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に左手をオーバーして下向き水平姿勢に

なる。

**3- ソードフィッシュストレートレッグ→ナイト DD-3.2**

下向き水平姿勢から、水上に180°の弧を描くように片脚を持ち上げると同時に背を反らせ、スプリット姿勢になる。前脚を素早く上げながら、腰を180°回転し、フィッシュティル姿勢になる。身体の垂直線を保ったまま、徐々にスピードを増しながら、水平の脚を水面に180°の弧を描いて回し、ナイト姿勢になり、この姿勢を保ったまま、続けて同じ方向にさらに180°回転する。垂直の脚を下ろしサーフェスアーチ姿勢になり、続けてアーチから上向き水平姿勢で終了する。

④ 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。

**4A- フィッシュティル半回ツイスト→コンティニュアススピンドル 720° DD-2.9**

フロントパイク姿勢から、片脚を持ち上げながら360°の回転を行い、フィッシュティル姿勢になる。続けて同じ方向に、フィッシュティル姿勢で半回ツイストを行う。続けて同じ方向に、水平の脚を持ち上げながら、さらに360°の回転を行い、垂直姿勢になる。続けて同じ方向に、コンティニュアススピンドル 720°(2回転)を行う。

⑤ ジャッジパネル中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

**5A- ロケットスプリットベントニージョイント 360° DD-2.4**

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行う。最高位を保ったまま、両脚を素早く開いてエアボーンスプリット姿勢になる。後ろ脚を素早く持ち上げながら、前脚を曲げてベントニー垂直姿勢になる。曲げた膝を伸ばし、足首が水面に達するときに垂直姿勢になるように、素早い360°スピンドルを行う。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

## 2. デュエット テクニカルリクワイアドエレメント

① 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。

**1A- ウォークオーバーバック クロージング 360°→コンティニュアススピンドル 3.0**

上向き水平姿勢からサーフェスアーチ姿勢になる。片脚を持ち上げ、水上に180°の弧を描いてスプリット姿勢になる。360°の回転をする間に、両脚を均等に閉じ、垂直姿勢になる。続けて同じ方向に、コンティニュアススピンドル 1080°(3回転)を行う。

② ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向をむいたまま両手上のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

**2A- ロケットスプリットアルタネイト→スピンドル 180° DD-2.8**

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行う。最高位を保ったまま、両脚を素早く開いてエアボーンスプリット姿勢 2回アルタネイト(交互開脚)を行う。両脚を素早く閉じ、垂直姿勢になる。素早い180°スピンドルを行う。

③ 右手前のキックプルを2回行い、続いて3回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手でバックをし、上向き水平姿勢になる。バレーレッグを上げる。

**3 – バレーレッグ姿勢→フラミンゴベントニー ロールバック→垂直姿勢→半回ツイスト**

**→360° オープンでスプリットに→ウォークアウト DD – 3.1**

水上バレーレッグ姿勢から、水平の脚のすねを水面に沿って引き、水上フラミンゴ姿勢になる。バレーレッグの脚を垂直に保ったまま、胴体をアンロールすると同時に、曲げた脚を動かし腰を持ち上げ、ベントニー垂直姿勢になる。曲げた脚を伸ばし、垂直姿勢になる。半回ツイストを行う。続けて同じ方向に、間をあけずに、さらに360°の回転をしながら、両脚を均等に開いてスプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。

④ 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。

**4A – フィッシュテイル→ナイト→コンティニュアススピンド1080° DD – 3.2**

フロントパイク姿勢から、片脚を持ち上げ、フィッシュテイル姿勢になる。水平の脚を素早く持ち上げ、180°の弧を描いてナイト姿勢になる。水平の脚を持ち上げながら素早い1回ツイストを行い、垂直姿勢になる。続けて同じ方向に、コンティニュアススピンド1080°(3回転)を行う。

⑤ ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

**5A – スラスト ベントニートワール スピンド360° DD – 2.3**

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢になるまでスラストを行う。片脚を下ろしながらトワールを行い、ベントニー垂直姿勢になる。続けて同じ方向に、間をあけずに、曲げた膝を伸ばして垂直の脚に合わせながら、足首が水面に達するときに垂直姿勢が完了するよう、素早い360°スピンドを行う。スラストと同じテンポで垂直沈み込みを行う。

### 3. チーム テクニカルリクワイヤドエレメント

① ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

**1A – フライングフィッシュ ハイブリッドスピンド180° DD – 2.5**

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行い、高さを保ったまま、片脚を素早く下ろし、エアボーンフィッシュテイル姿勢になる。間をあけずに、水平の脚を素早く上げて垂直姿勢になる。素早い180°スピンドを行う。

② 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。右脚を曲げたフロントパイク姿勢変形(ヘリコプター)から両脚を上げ垂直姿勢になる。

**2A – 垂直姿勢 → 1回ツイストでベントニーへ → 1回ツイストで垂直姿勢へ → 180°オープン → ウォークアウト DD – 2.6**

垂直姿勢から開始し、片脚を下ろしながら1回ツイストを行い、ベントニー垂直姿勢に

なる。同じ方向に、曲げた膝を伸ばして垂直姿勢になりながら、さらに1回ツイストを行う。続けて同じ方向に、両脚を均等に下ろし、スプリット姿勢になりながら半回ツイストを行う。ウォークアウトフロントを行う。

③ 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。片脚を上げフィッシュテイル姿勢になる。

**3A-2 回のフェッテローテーション → 垂直姿勢 → コンティニュアスピン 720°**

**DD-2.6**

フィッシュテイル姿勢からフェッテローテーションを2回（ $180^\circ + 180^\circ$ ）行う。水平の脚を素早く持ち上げ、垂直姿勢になる。同じ方向に、コンティニュアスピン720°(2回転)を行う。

④ 右手前のキックプルを3回行い、続いて4回目に右手を前にサイドキックで身体を横向きにして、左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。

**4-バタフライハイブリッド DD-2.9**

バタフライハイブリッドは素早く行う。フロントパイク姿勢から片脚を上げ、フィッシュテイル姿勢になる。水平の脚を $180^\circ$ の弧を描くように素早く持ち上げると同時に、垂直の脚を下ろしてスプリット姿勢になるやいなや、前脚を上げながら腰を $180^\circ$ 回転し、フィッシュテイル姿勢になる。続けて同じ方向に $180^\circ$ 回転しながら水平の脚を上げ、垂直姿勢になる。両脚を同時に下ろしながらベントニーサーフェスアーチ姿勢になる。（注：ベントニーサーフェスアーチ姿勢のベントニーはどちらの脚でもよい）。曲げた膝を伸ばし、サーフェスアーチ姿勢になり、連続した動きでアーチから上向き水平姿勢になる。

⑤ ジャッジパネルの中央まで水中移動する。進行方向を向いたまま両手上のボディーブーストをして沈み、水中バックパイク姿勢になる。

**5A- ロケットスプリットベントニートワールハイブリッド DD-2.4**

両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢になるまでスラストを行う。最高位を保ったまま、素早く脚を開いてエアボーンスプリット姿勢になり、続けて素早い $180^\circ$ 回転を行いながら前脚を曲げ、エアボーンベントニー垂直姿勢になる。曲げた膝を伸ばして垂直の脚に揃えながら、足首が水面に達するときに両脚が揃うよう、素早い垂直沈み込みを行う。

以上