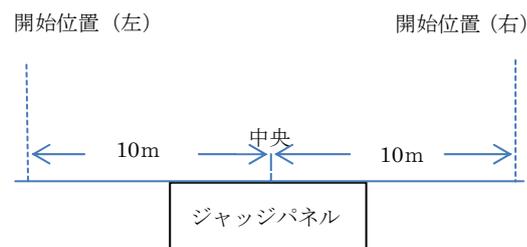


# シンクロ・ナショナルトライアル2014

## 規定要素とパネルまでの動作

### 実施上の規定：

1. フィギュアセッションと同じように競技者は種目別に1つずつ5つの規定要素をジャッジパネルの前で行う。
2. 指定された位置(ジャッジパネル中央より10m)から開始する。
3. 規定要素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。
4. すべての動作はレフリーまたはアシスタントレフリーの合図で開始する。
5. スイムウェアは、FINAルールGR5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。ジュエリー類は認められない。



### 一般規定：

規定要素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、別表2、3、4に説明されている通りに行うこと。
- すべての規定要素は、高く、よくコントロールされ、かつユニフォームモーションで行われ、各部分が明確であること。

## 1. ソロ規定要素

- ① 開始位置(右)より始める。水中移動し、ジャッジパネル側を向いてサイドキックで浮上しながら上を向く。続けて両膝を曲げながら沈む。水中で垂直姿勢になり、その姿勢を保ったまま浮上する。

**垂直姿勢**から、身体を360°回転する間に両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。続けて同じ方向に360°回転しながら両脚を閉じ、**垂直姿勢**になる。反対方向に1440°(4回転)の**コンティニアスピン**を行う。[DD2.1]

- ② 開始位置(右)より始める。右手前のサイドキックで移動する。続けて上向きになり片脚を上げて沈み、水中のバックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、**ロケットスプリット**を行い、**エアボーンスプリット姿勢**になる。最高位を保ったまま、両脚を閉じながら**トワール**を行い、**垂直姿勢**になり、素早い**垂直沈み込み**を行う。[DD2.6]

- ③ 開始位置(左)より始める。左手前のキックプルを1回して、左手前のサイドキックで移動する。右腕のバックをして上向き水平姿勢になる。

150 ナイトを行う。バレレッグを上げるまでの間、頭の方に移動してもよい。[DD3.1]

- ④ 開始位置(右)より始める。水中移動し、進行方向を向いて両腕上のブーストを行い素早く沈む。水中で垂直姿勢になり、その姿勢を保ったまま浮上する。

**垂直姿勢**から**1回ツイスト**を行い、続けて1080° (3回転)の**コンパインドスピン**を行う。[DD2.4]

- ⑤ 開始位置(右)より始める。水中移動し、そのまま水中で前方に回転をしてバックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301e バラクダスピン360° を行う。[DD1.9]

## 2. デュエット規定要素

- ① 開始位置(左)より始める。左手前のサイドキックで移動する。右腕のバックをして上向き水平姿勢になる。

**垂直姿勢**まで436 サイクロンを行う。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。続けて曲げた脚を伸ばし**垂直姿勢**になりながら1080° (3回転)の**コンティニアススピン**を行う。[DD3.1]

- ② 開始位置(左)より始める。左手前のキックプルを1回して、左手前のサイドキックで移動する。左手をかき下ろして上向き水平姿勢になる。

**上向き水平姿勢**から、頭の方に移動しながら、片脚をストレートに上げ**バレレッグ姿勢**になる。水平の脚を持ち上げて**バレレッグダブル姿勢**になる。**バレレッグダブル姿勢**を保ったまま、360° の回転を行う。両脚はこの規定要素を行う間、ストレートに保つ。[DD1.9]

- ③ 開始位置(右)より始める。右手前サイドキックで移動する。左手をオーバーし、フロントパイク姿勢になる。片脚を持ち上げ、フィッシュテイル姿勢になる。

**フィッシュテイル姿勢**から、その姿勢を保ったまま、水平の脚を閉める方向に素早く2回(720°)する。さらに同じ方向に、水平の脚を**垂直姿勢**に持ち上げながら720° の**コンティニアススピン**を行う。[DD2.1]

- ④ 開始位置(右)より始める。右手前のキックプルで移動する。身体を横向きにして、左手をオーバーシフフロントパイク姿勢になる。

**フロントパイク姿勢**から、両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。**半回ツイスト**を行い、さらに180° 回転しながら両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。  
[DD2.8]

- ⑤ 開始位置(右)より始める。水中移動し、そのまま水中で前方に回転してバックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301c バラクダトワールを行う。[DD2.4]

### 3. チーム規定要素

- ① 開始位置(右)より始める。水中移動し、そのまま水中で前方に回転してバックパイク姿勢になる。

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、301 バラクダを行う。[DD1.8]

- ② 開始位置(左)より始める。左手前のサイドキックで移動する。右腕のバックをして上向き水平姿勢になる。

**ベントニーサーフィスアーチ姿勢**まで435 ノバを行う。両脚を持ち上げながら360° の回転を行い、**垂直姿勢**になる。続けて720° (2 回転)の**コンティニアススピン**を行う。[DD2.4]

- ③ 開始位置(右)より始める。右手前のキックプルで移動する。身体を横向きにして、左手をオーバーシフフロントパイク姿勢になる。

**フロントパイク姿勢**から、両脚を持ち上げ**垂直姿勢**になる。**1 回ツイスト**を行い、両脚を開き、**スプリット姿勢**になる。**ウォークアウトフロント**を行う。[DD2.9]

- ④ 開始位置(右)より始める。水中移動し、そのまま水中で前方に回転をしてバックパイク姿勢になる。 ※308バラクダエアボーンズスプリットは、2013-2017newフィギュアのため別紙参照

両脚が垂直の水中**バックパイク姿勢**から、308 バラクダエアボーンズスプリットを行う。[DD2.5]

- ⑤ 開始位置(左)より始める。左手前のキックプルで移動する。身体を横向きにして、左手をかき下ろし上向き水平姿勢になる。

トラベリングバレーレグシークエンス。**上向き水平姿勢**から頭の方に移動しながら**バレーレグ**を上げ、さらに水平の脚を曲げ**フラミンゴ姿勢**になり、曲げた脚を上げ、**バレーレグダブル姿勢**になる。[DD1.7]