

# 東京都中学校学年別水泳競技大会 に出場する選手の皆さま

## バックストロークレッジの使用について

本競技会では、背泳ぎ種目、メドレーリレーでバックストロークレッジを設置します。

このデバイスは、背泳ぎのスタート時に選手の足が滑らないためのものです。使用する・しないは選手自身が自分で選ぶことができます。



### 使用しない場合

招集所から、自分の泳ぐレーンに入ったとき、折返し観察員に、「バックストロークレッジは使いません」と言う。

### 使用する場合

水面から上下4 cmまで1 cm単位で高さを調整できる。

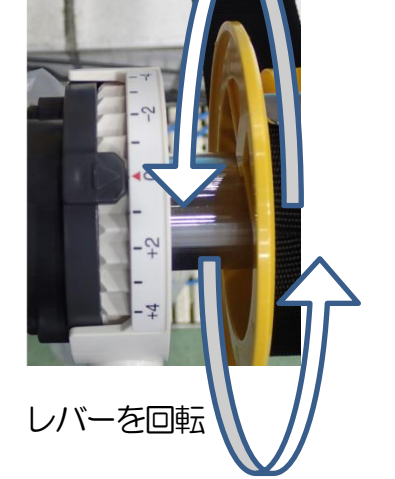


水面から±4 cmの上下動が可能

審判長の笛がなる前に、選手自身が高さを調整する。



右にずらす



レバーを回転させる

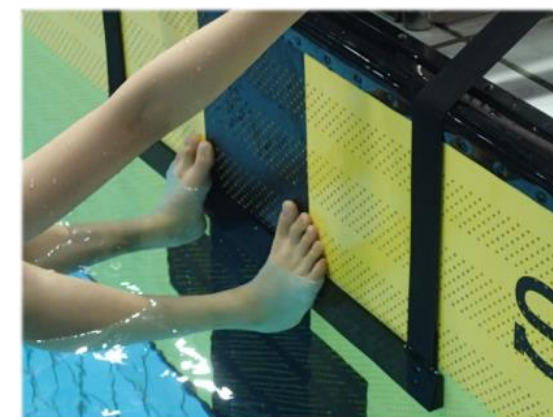


左に戻す

### 【規則】

バックストロークレッジを使用する場合は、両足のつま先はタッチ板に接していなければならない。

良い例



悪い例

