

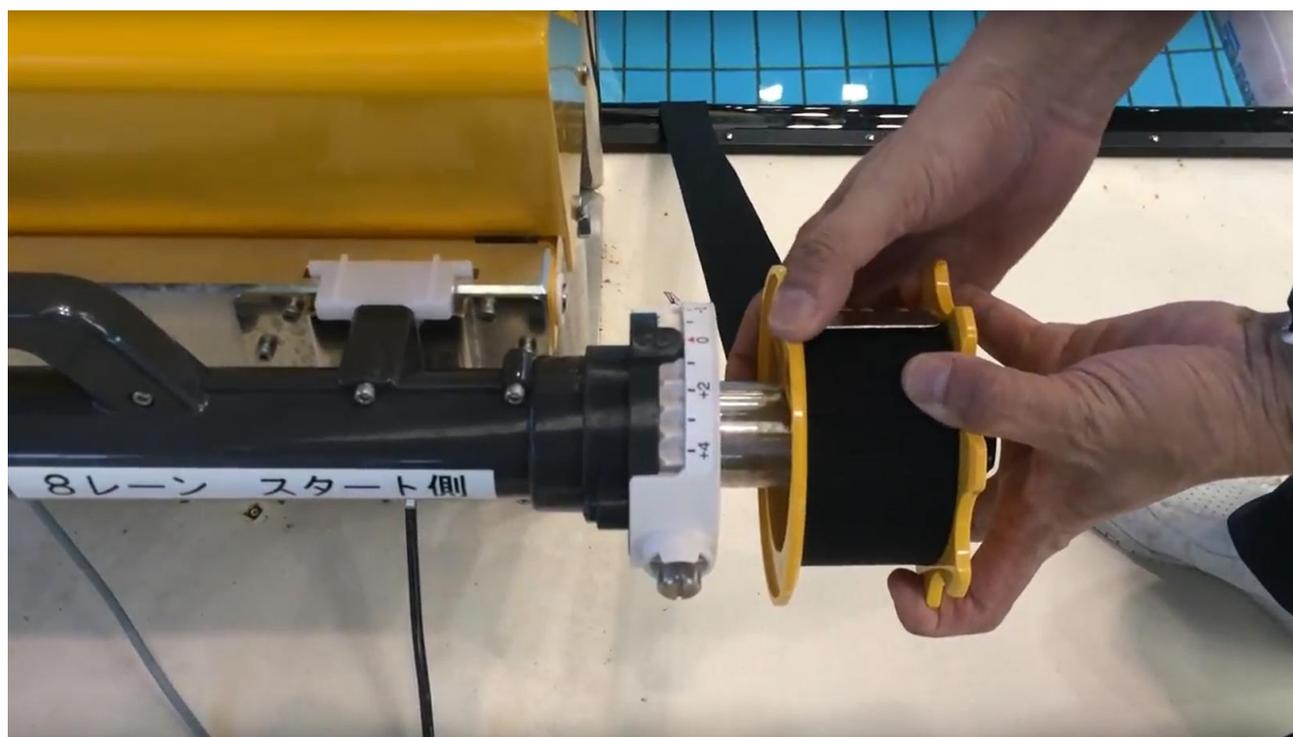
選手の皆さんへ

SEIKOバックストロークレッジ使用手順



- ① 入場後、バックストロークレッジの右側のリールのメモリを各自調整してください。「0」でレッジは水面の高さになっています。自分の好きな高さに調整してください。水面より上にしたいなら「+」に、水中に下げたいなら「-」に。+4cm~-4cmの範囲で調整できます。

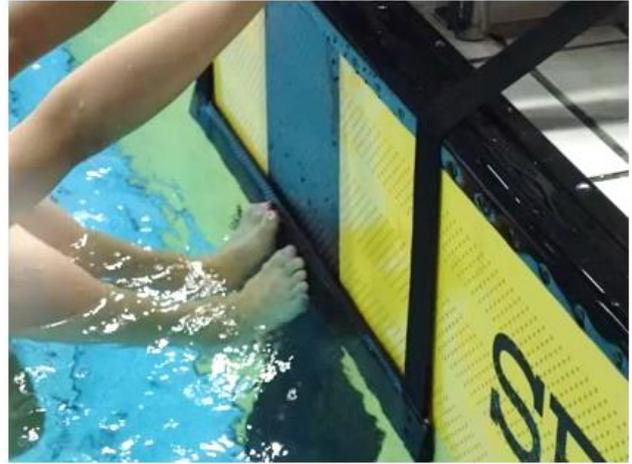
※バックストロークレッジを使用しない場合は、自分のレーンの審判（折返監察員）に使用しないことを伝えてください。審判がレッジを引き上げます。



② ルール上、両足のつま先がタッチ板に触れていないと失格となります。



良い例



悪い例

③ スタート後、ターンやゴールタッチの邪魔にならないように、速やかに審判がレッジを引き上げます。ゴール後、次のレースに備え、審判がメモリを「0」に戻します。

※メドレーリレーの場合は、
第1泳者スタート後に
レッジを上げて
スタート台後方
プールサイド床に
審判が置きます。
(スタート台上には
置けません。第2泳者以降
バックプレート
の位置を
調整できます。)

