

別表1

FINA マスターズテクニカルルーティン規定要素

一般規定

自由要素を追加してもよい。

1、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、以下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、各部が明確であること。

2、制限時間は MAS4.1 の通り。

3、競技者は黒の水着と白いキャップを着用すること。（注）今大会は水着とキャップは自由。

ソロ規定要素

規定要素1から5は、リストされた順に行わなければならない。

規定要素6は、ルーティン中いつ行ってもよい。

- 1、フィッシュテイル — 下向き水平姿勢から、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。もう一方の脚を上げ垂直姿勢になる（終わりは任意）。[DD1.6]
- 2、スプリット姿勢 — ウォークアウトフロントまたはウォークアウトバックを行う。[DD1.3]
- 3、スピン180° — ベントニー垂直姿勢から、脚を揃えながら足首で垂直姿勢になる 180° スピンを行い沈み込む。[DD1.1]
- 4、トラベリングパレーレグコンビネーション — 上向き水平姿勢から始め、次にあげる姿勢のうち2つを含むこと。右脚ベントニー上向き水平姿勢、左脚ベントニー上向き水平姿勢、左脚パレーレグ姿勢、右脚パレーレグ姿勢、左脚フラミンゴ姿勢、右脚フラミンゴ姿勢、パレーレグダブル姿勢。[DD1.3]
- 5、バラクダベントニー — 両脚が水面に垂直で、つま先が水面直下の水中バックパイク姿勢から、スラストを行うときに、片脚をもう一方の脚の内側に沿わせて下ろし、ベントニー垂直姿勢になる。スラストと同じテンポでベントニー垂直姿勢での垂直沈み込みを行う。[DD1.6]
- 6、2種類の推進動作 — 前および/または横に移動しながらのエッグビーターキックを含まなければならない（腕は任意）。

デュエット／ミックスデュエット規定要素

規定要素1から5は、リストされた順に行わなければならない。

規定要素6から7は、ルーティン中いつ行ってもよい。

デュエット規定要素1から6は、前述のソロ規定要素と同じ。

7、**ジョイントアクション（コネクティッドアクション）**－泳者は演技中、以下に示す何らかの方法で結合（触れている）していること：

- ・結合したフィギュア、結合したフロートまたは、結合したストローク。
- ・動作は同時に行わなければならない。ミラーアクションは認められる。
- ・スタック、リフト、プラットフォーム、スローは認められない。

陸上動作、入水、ジョイントアクション（コネクティッドアクション）を除いたすべての要素（規定、自由とも）は、2人が同じ方向を向いて同時に行わなければならない。パターンの変化中、推進動作と進行方向の差異は認められる。

チーム規定要素

規定要素1から5は、リストされた順に行わなければならない。

規定要素6から9は、ルーティン中いつ行ってもよい。

チーム規定要素1から7は、前述のデュエット／ミックスデュエット規定要素と同じ。

8、**カデンスアクション**－すべてのチームメンバーが同一の動きを一人ずつ連続的に行う。複数のカデンスアクションが行われる場合、それらは連続していて、他の動作や規定要素で切り離されてはいけない。最初のカデンスアクションをチームメンバー全員が完了する前に、二つ目のカデンスアクションを開始してもよい。ただし、各チームメンバーはそれぞれのカデンスアクションを行わなければならない。

9、**パターン**－1つの円と1つの直線をルーティン中に含まなければならない。規定要素を円または直線で行ってもよい。

陸上動作、入水、カデンスアクションとジョイントアクション（コネクティッドアクション）を除いたすべての要素（規定、自由とも）は、すべてのチームメンバーが同じ方向を向いて同時に行わなければならない。円のパターンのときは、泳者は同じ方向を向く必要はない。パターンの変化中、推進動作と進行方向の差異は認められる。規定要素の説明で述べられている場合を除き、ミラーアクションは認められない。