

## 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、**スピニング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° スピニング**

を行い沈み込む。 [DD1.1]

4、トラベリングバレレッ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**バレレッグ姿勢**、右脚**バレレッグ姿勢**、左脚**フラミンゴ姿勢**、右脚**フラミンゴ姿勢**、**バレレッグダブル姿勢**。 [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、ジョインドアクション（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、ジョインドアクション（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ドアクション（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。