

飛込競技規則

第1編 (公財) 日本水泳連盟 飛込競技規則

目 次

総 則	1
第 1 条 一般規則	1
第 2 条 競 技 会	3
第 3 条 競技種目	5
第 4 条 競技手続	7
第 5 条 競技会運営	9
第 6 条 レフリー (審判長).....	10
第 7 条 記録本部	14
第 8 条 採点方法	17
第 9 条 シンクロナイズド競技採点方法	23
第10条 減点要約	25
第11条 エージグループ競技規則	28
第12条 抗 議	31
第13条 そ の 他	32
索引-1 難易度構成表 (飛板).....	34
索引-2 難易度表 (飛板).....	36
索引-3 難易度構成表 (高飛).....	40
索引-4 難易度表 (高飛).....	42
参考図.....	46

(公財)日本水泳連盟 飛込競技規則

総 則

本規則は、オリンピック大会及びすべての国際競技大会に適用されるものとして定められた国際水泳連盟（FINA）飛込競技規則に準拠しており、（公財）日本水泳連盟（以下本連盟という）が主催する競技会（公式競技会）と本連盟により公認された競技会（公認競技会）を対象として適用される。また、本連盟の加盟団体（以下加盟団体という）が主催する競技会（公式競技会）と加盟団体により公認された競技会（公認競技会）もこの規則を準用しなければならないが、各競技会において異なる場合は別途競技会要項に明記する。

第 1 条 一般規則

- 1.1 本規則は、国内におけるすべての公式、公認飛込競技会を統括する。
- 1.2 飛板、固定台、及びすべての飛込用施設は、本連盟の規則に適合したものでなければならず、競技会以前に本連盟の代表者もしくは飛込委員会により承認されたものでなければならない。
- 1.3 競技会会場の飛込競技施設は、競技会の少なくとも2日以前から競技会参加者の使用に供される。
- 1.4 競技会開催年の12月31日時点で14歳未満の選手は、オリンピック大会・世界選手権大会・ワールドカップ大会には派遣できない。
- 1.5 演技種目番号

1.5.1 すべての演技種目は、3桁もしくは4桁の数字とアルファベット1文字を用いて表示される。(D 1.5.1)

1.5.2 1桁目の数字は演技種目の属する群 (group) を示す。
(D 1.5.2)

1 = 前飛込 2 = 後飛込 3 = 前逆飛込
4 = 後踏切前飛込 5 = 捻り飛込 6 = 逆立ち飛込

1.5.3 前飛込、後飛込、前逆飛込、及び後踏切前飛込の群において、2桁目の数字が1である時には途中宙返りが行われる事を示す。途中宙返りがない場合、2桁目の数字は0となる。
(D 1.5.3)

1.5.4 3桁目の数字は、演技の半 (1/2) 回ごとの宙返りの回数
を示す。

1 = 半回宙返り、9 = 4回半宙返り等

5回以上の宙返りでは4桁の数字を使い、3・4番目の数字が回転数を示す。

例えば1011は前宙返り5回半である。(D 1.5.4)

1.5.5 逆立ち飛込の群において、2桁目の数字は、演技の属する群または方向を示す。(D 1.5.5)

1 = 前飛、2 = 後飛、3 = 前逆飛

1.5.6 捻り飛込 (番号が5で始まる演技種目) の2桁目の数字は、規則1.5.2に示された群または踏切の方向を示す。
(D 1.5.6)

1.5.7 捻り飛込及び逆立ち飛込の4桁目は、半 (1/2) 回ごとの捻りの回数を示す。(D 1.5.7)

1.5.8 数字の後のアルファベットは演技の行われる型を示す。
(D 1.5.8)

A = 伸型、B = 蝦型、C = 抱型、D = 自由型

1.5.9 自由型とは、捻り飛込の際、伸型 (A)、蝦型 (B)、

抱型 (C) いずれの型を組み合わせても良い事を意味する。
(D 1.5.9)

1.6 難易度

1.6.1 各演技種目の難易度は、巻末の索引-1 および3の難易度構成表に記載された要素に基づき、以下の公式によって計算される。(D 1.6.1)

$$\text{難易度} = A (\text{宙返り}) + B (\text{空中姿勢}) + C (\text{捻り}) \\ + D (\text{踏切}) + E (\text{入水})$$

1.6.2 参考の為、計算済の難易度と演技種目番号を付した難易度構成表が飛板飛込は索引-2に、高飛込は索引-4に表記されている。(D 1.6.2)

1.6.3 表記されていない演技種目が競技会に申込まれた場合、レフリーが規則 1.5 と 1.6 に基づいて演技種目の番号と難易度をつける。(D 1.6.3)

1.6.4 捻り演技において難易度計算に使用する型は以下の通りとする。(D 1.6.4)

- ・半回の宙返りでは A,B,C を適用する。
- ・一回ならびに一回半の宙返りでは D を適用する。
- ・二回以上の宙返りでは B,C を適用する。
- ・逆立ちの一回、一回半ならびに二回の宙返りにおいて、一回以上の捻りを伴う場合には D を適用する。
- ・捻りを伴う逆立ちの2回半以上の宙返りにおいては B,C を適用する。

第2条 競技会

2.1 競技会一般規則

2.1.1 予選競技における競技順は抽選により決定される。抽選

は公開で行わなければならない。抽選の日時及び、場所は競技会要項に明記する。電子機器を用いた抽選が可能な場合には、これを使用する。

2.1.2 準決勝競技における競技順は予選終了時の得点合計による順位の逆の順序で競技を行う。同得点の場合の競技順は該当する選手の抽選によって決定する。(競技会要項に定める)

2.1.3 決勝競技における競技順は準決勝終了時の得点合計による順位の逆の順序で競技を行う。同得点の場合の競技順は該当する選手の抽選によって決定する。

2.1.4 一つの競技種目において、実行される演技の総数が133以上の場合、競技を前半と後半に分けて行う。ただし審判団が2パネル方式を採用する場合には分割しなくても良い。

2.1.5 不測の事態により準決勝または決勝に出場できない競技者が出た場合、予選または準決勝において次の順位を獲得した競技者が繰上げられ、定められた準決勝または決勝進出者数が確保される(競技会要項に定める)

2.1.6 得点合計が同じ場合には同順位とする。

2.1.7 順位は次の要領で決定する。

2.1.7.1 決勝進出者については決勝における得点合計により決定する。

2.1.7.2 準決勝進出者については準決勝における得点により決定する

2.1.7.3 その他については予選における得点により決定する

2.2 1 m 飛板飛込

2.2.1 予選、決勝を行う場合がある。その際、決勝競技はトーナメント制で行う。(競技会要項に定める)

2.3 3 m 飛板飛込、高飛込

2.3.1 予選、準決勝、決勝(以下準決勝方式という)もしくは

予選、決勝（以下予選決勝方式という）を行う場合がある。
（競技会要項に定める）

2.3.2 準決勝方式

2.3.2.1 準決勝方式では、予選における上位12位までの競技者が準決勝に出場する。準決勝における上位8位までの競技者が決勝に出場する。

2.3.2.2 準決勝方式では、決勝に出場する競技者は準決勝の得点合計により決定される。

2.3.3 予選決勝方式

2.3.3.1 予選決勝方式では、予選における上位8位または12位までの競技者が決勝に出場する。

2.4 シンクロナイズド3m飛板飛込、10m高飛込

2.4.1 予選、決勝を行う場合がある（競技会要項に定める）

2.4.2 他の競技会での成績を予選として適用する場合がある。

2.5 チームダイビングー3m飛板飛込・高飛込 混合（D 2.5）

2.5.1 決勝競技のみ実施する。（D 2.5.1）

第3条 競技種目

3.1 全ての男子競技種目は6演技で構成される。（D 3.1）

3.2 全ての女子競技種目は5演技で構成される。（D 3.2）

3.3 同じ演技を繰返してはならない。（D 3.3）

3.4 演技番号が同一の場合には同じ演技とみなす。（D 3.4）

3.5 1m、3m飛板飛込

3.5.1 女子1m、3m飛板飛込の競技は全ての群より選択された、異なる5演技種目で構成される。（D 3.5.1）

3.5.2 男子1m、3m飛板飛込の競技は全ての群より選択された、異なる6演技種目で構成される。（D 3.5.2）

3.6 高飛込

3.6.1 女子高飛込の競技は異なる群より選択された、異なる5演技種目で構成される。(D 3.6.1)

3.6.2 男子高飛込の競技は全ての群より選択された、異なる6演技種目で構成される。(D 3.6.2)

3.6.3 日本選手権および代表選手選考会における飛込台の高さは10 mに限定する(競技会要項に定める)

3.7 シンクロナイズド競技

3.7.1 シンクロナイズド競技は、飛板あるいは固定台から2名1組の競技者が同時に演技するものである。この競技はいかに両競技者の演技の同調性が取れているか、又、個々の競技者の演技が優れているかを判定する。(D 3.7.1)

3.7.2 女子シンクロナイズド競技は、異なる5演技種目で構成される。(D 3.7.3)

- ・難易度構成表にかかわらず難易度を2.0とみなすもの：2演技種目
- ・自由選択飛：3演技種目

3.7.3 男子シンクロナイズド競技は、異なる6演技種目で構成される。(D 3.7.4)

- ・難易度構成表にかかわらず難易度を2.0とみなすもの：2演技種目
- ・自由選択飛：4演技種目

3.7.4 女子シンクロ競技の5演技は各群より選択すること。飛板飛込における前踏切の場合には助走を伴うこと。(D 3.7.3)

3.7.5 男子シンクロ競技の6演技は5つ以上の群より選択すること。飛板飛込における前踏切の場合には助走を伴うこと。(D 3.7.4)

- 3.7.6 両競技者の演技種目は型を含み、同一でなければならない。
(D 3.7.5)
- 3.8 チームダイビング (D 3.8)
- 3.8.1 チームダイビングは、男女1名の組み合わせで行う。
(D 3.8.1)
- 3.8.2 世界選手権、ワールドカップ、大陸選手権では、同じ連盟の選手2名で構成する。(D 3.8.2)
- 3.8.3 (異なる) 6つの群から選択した6演技種目で構成される。
2演技種目は難易度構成表にかかわらず難易度を2.0と見なした制限選択飛、4演技種目は自由選択飛で構成される。
(D 3.8.3)
- 3.8.4 男女それぞれ3演技を行う。各選手は少なくとも3m飛板から1演技種目、10m飛込台から1演技種目を行わなければならない。(D 3.8.4)
- 3.8.5 難易度構成表にかかわらず難易度を2.0とみなす2演技種目は、1演技種目は男子選手が、もう1演技種目は女子選手によって、いつどの高さから演技しても構わない。
(D 3.8.5)
- 3.8.6 演技順は、どちらの選手からでも良い。ただし、それぞれ3演技ずつを交互に演技すること。(D 3.8.6)

第4条 競技手続

- 4.1 各競技者または当該監督・コーチは、予選及びそれ以降のすべての競技において選択する演技種目の記入を完了した所定の「ダイブシート(演技種目申込用紙)」を競技会記録本部に提出しなければならない。(D 4.1)
- 4.2 各競技者ならびに当該監督・コーチは、「ダイブシート」に

- 署名し、記載事項についてすべての責任を負う。(D 4.2)
- 4.3 「ダイブシート」は当該競技の前日 12 時から 15 時までの間に、競技会記録本部まで提出しなければならない。(競技会要項に定める)
- 4.4 締め切り時間経過後は、「ダイブシート」に記載された演技種目、または演技順を変更することは出来ない。(D 4.4)
- 4.5 「ダイブシート」が締切時間までに提出されなければ、競技者はその競技に参加することを許されない。(D 4.5)
- 4.6 各競技者または当該監督・コーチは、予選または準決勝終了後 30 分以内であれば、次のセッションである準決勝または決勝の「ダイブシート」を変更することが出来る(競技会要項に定める)(D 4.6)
- 4.7 シンクロナイズド競技において、一方の競技者が不測の事態により出場できない場合、監督者会議終了前であれば、他の競技者への変更を認める。
- 4.8 「ダイブシート」には、次の項目を演技順に記載しなければならない。(D 4.9)
- 4.8.1 演技種目番号。
 - 4.8.2 型。
 - 4.8.3 飛板または固定台の高さ。
 - 4.8.4 難易度。
- 4.9 各ラウンドの演技は、すべての競技者によって連続して行われなければならない。(D 4.10)
- 4.10 規則 4.1 に基づいて提出された「ダイブシート」の記載事項は、演技種目表示板や通告より優先される。(D 4.11)

第 5 条 競技会運営

5.1 競技会運営一般

5.1.1 本連盟主催の公式競技会は、本連盟の公認競技役員により運営される。

5.1.2 競技会の責任者はレフリー（審判長）である。

5.1.3 実行しようとする演技種目番号と型は、競技者とジャッジ（審判員）の双方から視認出来る掲示板に示される。

(D 5.1.2)

5.1.4 本連盟主催の公式競技会においては、本連盟公認の自動記録・掲示装置を使用する。

5.1.5 入力装置を使用しない場合、ジャッジは0点から10点まで0.5点きざみで表示できるフラッシュカードを使用する。

(D 5.1.4)

5.2 ジャッジ (judge)

5.2.1 オリンピック・世界選手権・ワールドカップにおける個人競技種目およびチームダイビングでは7人、シンクロ競技種目では11人（5人は同調性を、3人は片方の選手の演技を、3人は他の選手の演技を採点する）の担当ジャッジが任命されている。日本選手権もこれに準ずる。(D 5.2.1)

5.2.2.1 5.2.1以外の競技会においては、個人競技種目では5人、シンクロ競技では9人（同調5人、演技2人+2人）の公認ジャッジとすることが出来る。

5.2.2.2 本連盟が事前に承認した場合に限り、個人競技では3人、シンクロ競技では5人（同調3人、演技1人+1人）の公認ジャッジとすることが出来る。

5.2.3 可能であるならジャッジは2パネル方式で競技を行うことが望ましい。その場合、3演技終了後、後半のジャッジと

交替する。

- 5.2.4.1 レフリーによりジャッジは飛込台の両側に振り分けて配置される。しかし、それが不可能である場合には、片側に一緒に配置されても良い。また各ジャッジの位置を区別する為に番号が付けられる。番号は飛込台から見て、右側奥を1番とし、順次時計回りに付ける。
- 5.2.4.2 ジャッジの席は、1m飛板飛込においては椅子を、それ以外の競技種目では座面高1.5m～2.0mの椅子を使用する。ジャッジが片側に一緒に配置される場合には後方を高くする。
- 5.2.5 ジャッジは一度配置についたならば、レフリーの指示のない限り、または特別な事情がない限り、その位置を変更することはできない。
- 5.2.6 競技開始後、ジャッジが採点の任を続けることが出来なくなった場合、他のジャッジに交代させる。
- 5.2.7 演技が実行された後、レフリーの合図によって各ジャッジは互いに相談することなく、ただちに、かつ同時に、それぞれの主観で自分の採点を提示しなければならない。自動記録・掲示装置を使用する場合、ジャッジは演技の実行直後に採点を入力しなければならない。
- 5.2.8 得点情報を電子表示板に表示する場合、ジャッジからは見えない方が望ましい。得点情報（順位情報を除く）をジャッジ入力端末に表示することが望ましい。(D 5.2.9)

第6条 レフリー（審判長）

- 6.1 レフリーは、競技を統括する。その任務を確実に遂行することのできる位置にいないといけない。(D 6.1)

- 6.2 レフリーは、アシスタントレフリーを任命することができる。
アシスタントレフリーの業務は以下のとおりである。
- ・固定台上の競技者を観察する（逆立ち審判）
 - ・通告前にジャッジの採点を確認する
 - ・シンクロナイズドダイビングにおいては、レフリーと反対側に位置し、競技者の演技を観察する。(D 6.2)
- 6.3 レフリーは「ダイブシート」を点検し、記載事項が規則に適合していない場合、競技開始前までに該当する競技者に連絡して訂正させること。(D 6.3)
- 6.4 訂正が必要な場合、競技者には可能な限り早く伝えなければならない。(D 6.4)
- 6.5 レフリーは、不測の事態が発生した場合、必要と判断すれば競技を短時間中断するか、一部を延期することができる。もし、可能であれば、各ラウンドの終了した後になされるべきである。(D 6.5)
- 6.6 その後の競技は中断したところから再開され、延期前の得点は競技が続行される時に残りの部分に加算される。
- 6.7 強風の場合、レフリーは競技者全員に減点することなく、演技を再行する権利を与えることができる。(D 6.7)
- 6.8 レフリーあるいは通告員は、各演技の行われる前に競技者の氏名、及び実行しようとする演技種目を通告しなければならない。競技会において異なる固定台を使用する場合は、その高さも通告しなければならない。演技種目に関するあらゆる情報を表示できる掲示板を使用する場合、通告は競技者の氏名だけでも良い。(D 6.8)
- 6.9 演技種目が誤って通告された場合、競技者、または当該監督・コーチは、ただちにその訂正を申し出なければならない。(D 6.9)

- 6.10 もし誤って通告された演技が競技者によって実行された場合、レフリーはこれを取り消し、ただちに正しい演技種目を通告し、演技を再行させることができる。1回目の演技に対する採点は抗議に備えて記録しておくこと。(D 6.10)
- 6.11 演技はレフリーの合図の後に行わなければならない。レフリーは、演技種目表示板を確認し、競技者が飛板又は固定台の上において所定の位置をとるまで合図を与えてはならない。競技者は立飛込の演技種目において、レフリーの合図があるまで飛板又は固定台の先端に立ってはならない。(D 6.11)
- 6.12 各競技者には、演技の準備と実行のために十分な時間が与えられなければならない。ただし、レフリーが警告を行ってから演技の実行までに1分以上経過した場合、レフリーはその演技に対して0点を与える。(D 6.12)
- 6.13 競技者が開始の合図の前に演技を実行した場合、レフリーはその演技を再行させるか否かを決定する。(D 6.13)
- 6.14 不測の事態が発生した場合、レフリーの判断により減点無しに演技の再行ができる。しかし、演技の再行が承認されても、最初の演技には採点を行い、後で起こり得る抗議が受け入れられた場合にも対処し得る様、記録しておくこと。
(D 6.14)
- 6.14.1 演技に対する再行の要請は、ただちに競技者、又は当該監督・コーチが行わなければならない。(D 6.15)
- 6.15 競技者は踏切の前に飛板または固定台の先端で跳ねてはならない。踏切の前に跳ねた場合、レフリーは Completely Failed と宣言する。(Double bounce) (D 6.16)
- 6.16 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合、レフリーはジャッジが採点を行う前に、通告を繰り返し、採点は最高2点であると宣言する。それにもかかわらずジャッジが2点

を超える採点を行った場合、レフリーはこれを2点に訂正させる。(D 6.17)

6.17 演技が通告以外の演技種目番号で行われたとレフリーが認めた場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。
(D 6.18)

6.18 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合、または頭からの入水で片方または両方の腕が頭より下に残っていた場合、レフリーはその採点を最高4.5点であると宣言する。それにもかかわらずジャッジが4.5点を超える採点を行った場合、レフリーはこれを4.5点に訂正させる。
(D 6.19)

6.18.1 頭からの入水で足が手や頭よりも先に入水した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。
(D 6.19.1)

6.18.2 足からの入水で手や頭が足よりも先に入水した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。
(D 6.19.2)

6.19 すべての演技は、他人の助力を受けることなく競技者自身により行われなければならない。但し、各演技を行う合間に助言を受けることは認められる。(D 6.20)

6.20 レフリーは演技の実行中に他人の助力があったと認めた場合、Completely Failed であると宣言する。(D 6.21)

6.21 競技者が助走、立飛込、逆立ちの演技を開始した後でやり直しをした場合、レフリーは宣言をして各ジャッジの採点から2点を減点する。(D 6.23)

6.22 2度目の演技（再行）にも失敗した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 6.24)

6.23 競技者が演技の実行を拒んだ場合、レフリーは Completely

Failed と宣言する。(D 6.25)

- 6.24 競技者が競技を妨害した場合、レフリーはその競技者を競技会から排除することができる。また選手団の一員・コーチ・役員が競技を妨害した場合、レフリーは競技会の期間中、該当者を競技会場から退場させることができる。

(D 6.26)

- 6.25 レフリーは競技中に、あるジャッジの採点が不適當であるとみなした場合、そのジャッジを他のジャッジと交代させることができる。(D 6.27)

- 6.26 規則 6.25 に基づくジャッジの交代は、各競技種目、又は各ラウンドの終了時に行う。(D 6.28)

- 6.27 各競技種目の終了時、レフリーは「記録報告用紙」に署名をすることにより、最終結果を承認する。自動記録・掲示装置が使用されている場合、レフリーはプリントアウトされた「記録報告用紙」へ署名することにより最終結果を承認する。

(D 6.29)

第 7 条 記録本部

- 7.1 競技会の記録・計算は、2組の独立した記録員により行われることが望ましい。(D 7.1)

- 7.2 得点計算を容易にする為に、コンピューター、計算機、又は計算早見表を使用しても良い。(D 7.2)

- 7.3 個人競技およびチームダイビングにおいて採点はジャッジの席順に従い通告される。シンクロナイズド競技においては席順に従い演技、同調性の順に通告される。記録員は通告の通りを「計算用紙」記入する。自動記録・掲示装置が使用される場合、モニターを見て「計算用紙」に記入しても良い。

(D 7.3)

7.4 個人競技種目およびチームダイビングではジャッジの採点から最高点2人と最低点2人の採点を消去する。もし2人以上のジャッジが同じ採点をした場合どちらを消去しても良い。

5人のジャッジの場合、ジャッジの採点から最高点1人と最低点1人の採点を消去する。

3人のジャッジの場合、ジャッジの採点は消去しない。

(D 7.5)

7.5.1 11人ジャッジ制のシンクロナイズド競技ではそれぞれの選手を担当する演技のジャッジの採点から最高点と最低点1人ずつ、ならびに同調性ジャッジの採点から最高点1人と最低点1人を消去する。もし、消去されるべき同点の採点が2つ、あるいはそれ以上ある場合、そのいずれを消しても構わない。(D 7.6)

7.5.2 9人ジャッジ制のシンクロナイズド競技では演技ジャッジの採点から最高点1人と最低点1人、ならびに同調性ジャッジの採点から最高点1人と最低点1人を消去する。もし、消去されるべき同点の採点が2つ、あるいはそれ以上ある場合、そのいずれを消しても構わない。(D 7.7)

7.5.3 5人ジャッジ制のシンクロナイズド競技ではジャッジの採点は消去しない。

7.6 記録員はそれぞれ下記の例に従い、残された評点を加算し、それにその演技の難易度を掛けて得点を算出する。(D 7.8)

・個人競技およびチームダイビング

$$\begin{aligned} 5 \text{人ジャッジ制: } & \cancel{8.0}, 7.5, 7.5, 7.5, \cancel{7.0} \\ & = 22.5 \times 2.0 = 45.0 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 7 \text{人ジャッジ制: } & \cancel{8.0}, \cancel{7.5}, 7.5, 7.5, 7.5, \cancel{7.5}, \cancel{7.0} \\ & = 22.5 \times 2.0 = 45.0 \end{aligned}$$

・シンクロナイズド競技

9人ジャッジ制:

演技1: ~~7.0~~, 6.5

演技2: 5.5, ~~5.5~~

同調 : ~~8.5~~, 8.0, 8.0, 7.5, ~~7.5~~

$$= 35.5 \div 5 \times 3 = 21.3 \times 2.8 = 59.64$$

11人ジャッジ制:

演技1: ~~7.0~~, 6.5, ~~6.0~~

演技2: ~~5.5~~, 5.5, ~~7.0~~

同調 : ~~8.0~~, 8.0, 7.5, 8.0, ~~7.0~~

$$= 35.5 \div 5 \times 3 = 21.3 \times 2.8 = 59.64$$

7.7 個人競技においてあるジャッジが、病気あるいは不測の事態により、ある演技の採点が出来なかった場合、他のジャッジの採点の平均値を、そのジャッジの採点として採用する。その値は最も近い 0.5 点単位の点数とする。もし、平均値小数点以下の端数が「0.01～0.24であった場合は切り捨て」「0.25～0.74であった場合は0.5にする」「0.75以上は次の整数まで切り上げ」。(D 7.9)

7.8 シンクロナイズド競技においてあるジャッジが、病気あるいは他の不測の事態により、ある演技の採点ができなかった場合、11人ジャッジの場合には同じ競技者を担当する他の2人の演技ジャッジの平均値を、9人ジャッジの場合には同じ競技者を担当するもう1人の演技ジャッジの採点を採用する。また同調性の場合には他の4人の採点の平均値を欠けている採点として採用する。その値は最も近い 0.5 点単位の点数とする。もし、平均値小数点以下の端数が「0.01～0.24であった場合は切り捨て」「0.25～0.74であった場合は0.5にする」「0.75以上は次の整数まで切り上げ」。(D 7.10)

- 7.9 各計算用紙を照合し、競技結果が確定される。
- 7.10 競技結果は通告により公表される。自動記録・掲示装置が使用される場合、順位の表示により公表される。

第 8 条 採点方法

8.1 採点

8.1.1 ジャッジは演技全体の印象にもとづき、以下の基準で 0 点から 10 点までの採点を行う。(D 8.1.1)

- ・ Excellent 10 点
- ・ Very good 8.5 点～ 9.5 点
- ・ Good 7.0 点～ 8.0 点
- ・ Satisfactory 5.0 点～ 6.5 点
- ・ Deficient 2.5 点～ 4.5 点
- ・ Unsatisfactory 0.5 点～ 2.0 点
- ・ Completely failed 0 点

8.1.2 演技を採点する場合、ジャッジは決してその技術と実行以外のいかなる要素にも影響されてはならない。また、競技者が開始の姿勢につくまでの動作、演技の難易度、水面下の動作は、採点に考慮してはならない。(D 8.1.2)

8.1.3 演技全体の印象を採点する場合に考慮される要素は、以下の技術と美しさである。(D 8.1.3)

- ・ 開始の姿勢とアプローチ
(the starting position and the approach)
- ・ 踏切 (the take-off)
- ・ 空中演技 (the flight)
- ・ 入水 (the entry)

8.1.4 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合、その

演技は Unsatisfactory とみなされる。この様な演技に対する採点は最高 2 点である。(D 8.1.4)

8.1.5 演技が通告以外の型で一部実行された場合、各ジャッジは各自の判断により最高 4.5 点で採点する。(D 8.1.5)

8.1.6 規定された通りの正しい型（伸型、蝦型、抱型、自由型）で演技が実行されていない場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点を減点する。(D 8.1.6)

8.1.7 ジャッジは異なった番号の演技が実行されたと判断した場合、レフリーがそれに対して Completely Failed と宣言しなくても 0 点を与えることができる。(D 8.1.7)

8.2 開始の姿勢

8.2.1 レフリーの合図により、開始の姿勢を取ること。
(D 8.2.1)

8.2.2 開始の姿勢は自然体であること。(D 8.2.2)

8.2.3 開始の姿勢が不自然な場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点を減点する。(D 8.2.3)

8.2.4 立飛込

8.2.4.1 立飛込の開始の姿勢は、競技者が飛板又は固定台の先端に立った時とみなす。(D 8.2.4.1)

8.2.4.2 体を真直ぐに伸ばし、頭を起こし、両腕をいずれかの方向に真直ぐに伸ばす。(D 8.2.4.2)

8.2.4.3 立飛込の演技において、競技者は踏切の前に飛板または固定台からつま先が離れてはならない。踏切の前につま先が離れた場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点を減点する (Crow hop) (D 8.2.4.3)

8.2.5 走飛込

8.2.5.1 走飛込の開始の姿勢は、競技者が助走の第 1 歩を踏み出す用意ができた時とみなす。(D 8.2.5.1)

8.2.6 逆立ち飛込

8.2.6.1 逆立ち飛込の開始の姿勢は、両手が固定台の先端にあり、そして、両足が固定台より離れた時とみなす。

(D 8.2.6.1)

8.2.6.2 逆立ちは、身体を伸ばし確実に安定した状態を保たなければならない。これらの要件が満たされていない場合、ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点を減点する。

(D 8.2.6.2)

8.2.6.3 競技者が平衡を失い、片足又は両足が固定台に戻ったり、手以外の体の一部が台に触れたりした場合、および片手又は両手が「開始の姿勢」の位置から離れた場合、演技のやり直しとみなす。レフリーはその演技の再行に対し、各ジャッジの採点から 2.0 点を減点する。

(D 8.2.6.3)

8.3 助走 (approach)

8.3.1 走飛込における助走は滑らかに、美しく、飛板または固定台の先端まで連続的でなくてはならない。(D 8.3.1)

8.3.2 規則 8.3.1 の要件が満たされていない場合、各ジャッジは 0.5～2 点減点する。(D 8.3.2)

8.3.3 踏切の一步手前は、片足で行わなければならない。

(D 8.3.1)

両足で実行された場合、レフリーは Completely Failed と宣言する。(D 8.3.3)

8.3.4 踏切の前に飛板または固定台の先端で跳ねてはならない。踏切の前に跳ねたと判断した場合、レフリーが Completely Failed と宣言しなくても各ジャッジは 0 点を与えることが出来る (Double bounce)

8.4 踏切 (take off)

- 8.4.1 前踏切、及び前逆踏切においては、競技者の選択により、「立」「走」いずれの踏切で演技してもよい。しかし、後踏切、及び後踏切前飛においては、「立」踏切で演技しなければならない。(D 8.4.1)
- 8.4.2 飛板からの踏切は、両足同時に行わなければならない。しかし、固定台からの踏切は、片足で行っても良い。(D 8.4.2)
- 8.4.3 飛板からの踏切が、両足同時に行われなければ、レフリースはそれを Completely Failed であると宣言する。(D 8.4.3)
- 8.4.4 踏切は飛板、又は固定台の先端から高く、かつ自信をもって大胆に行うこと。
- 8.4.5 規則 8.4.4 の要件が満たされていない場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点減点する。(D 8.4.5)
- 8.4.6 捻りを伴う演技種目において、飛板または固定台から離れる前に捻りを開始してはならない。離れる前に開始した場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点減点をする。(D 8.4.6)
- 8.5 空中姿勢
- 8.5.1 すべての演技において競技者が、飛板または固定台の延長線の方から脇へ外れた場合、各ジャッジは各自の判断により減点する。(D 8.5.1)
- 8.5.2 演技中、競技者の手や足が飛板または固定台の先端に触れた場合、各ジャッジは各自の判断により減点する。(D 8.5.2)
- 8.5.3 演技中の競技者が危険な程飛板または固定台に近い場合、または飛板または固定台に頭が触れた場合、ジャッジは採点を最高 2 点でおこなう。ジャッジの過半数（5 人ジャッジの場合 3 人、7 人ジャッジの場合 4 人）が 2 点以下の採点

をした場合、2点より高い採点はレフリーが2点に訂正させる。(D 8.5.3)

- 8.5.4** 空中における伸型、蝦型、抱型の姿勢は規則 8.5.5、8.5.7、8.5.9 に規定された要件を満足しなければならない。要件が満たされない場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2点減点する。(D 8.5.4)

伸型 (A)

- 8.5.5** 伸型では腰及び膝を曲げず、両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。腕の位置は任意である。(D 8.5.5)
- 8.5.6** すべての途中宙返りの演技においては、踏切の時から、もしくは宙返りを1回した後で明確に伸型の姿勢を示さなければならない。1回宙返りの場合には90度以上、1回半以上の宙返りの場合には180度以上の伸型の姿勢が示されない場合、採点は最高4.5点である。(D 8.5.6)

蝦型 (B)

- 8.5.7** 蝦型では身体を腰で折り、膝を曲げず、両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。腕の位置は任意である。(D 8.5.7)

「参考図」



- 8.5.8** 捻りを伴う蝦型の演技においては、蝦型を明確に示さなければならない。この要件を満たさない場合、各ジャッジは各自の判断で0.5～2点減点する。(D 8.5.8)

抱型 (C)

- 8.5.9** 抱型では身体を小さく腰及び膝で曲げ、膝と両足を揃え、

両手は下肢を抱え、爪先を伸ばさなければならない。(D 8.5.9)
「参考図」



8.5.10 捻りを伴う抱型の演技においては、抱型を明確に示さなければならない。この要件を満たさない場合、各ジャッジは各自の判断で0.5～2点減点する。(D 8.5.10)

自由型 (D)

8.5.11 自由型では型の選択は任意である。しかし両足を揃え、爪先を伸ばさなければならない。(D 8.5.11)

8.5.12 捻りを伴う宙返りにおいて、捻りは演技のどのタイミングで行っても良い。

8.6 入水

8.6.1 入水は、いかなる場合も身体を真直ぐに伸ばし、捻らず、両足を揃え、爪先を伸ばし、垂直又はほぼ垂直に近い角度でなければならない。(D 8.6.1)

8.6.2 規則 8.6.1 の要件が満たされていない場合、各ジャッジは各自の判断により減点をする。(D 8.6.2)

8.6.3 すべての頭からの入水は、腕は身体の線にそって頭上に伸ばし、両手を着けて実行しなければならない。片方または両方の腕が、頭より下に残っていた場合、レフリーは最高 4.5 点であると宣言する。(D 8.6.3)

8.6.4 すべての足からの入水は、腕は肘を曲げずに身体に着けて実行しなければならない。片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合、レフリーは最高 4.5 点であると宣言する。(D 8.6.4)

- 8.6.5 規則 8.6.3 ならびに 8.6.4 に抵触する場合を除き、入水の際に腕が正しい位置にない場合、各ジャッジは各自の判断により 0.5～2 点を減点する。(D 8.6.5)
- 8.6.6 捻りの角度が通告よりも 90 度を超えた場合、または足りなかった場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 8.6.6)
- 8.6.7 競技者の全身が完全に水面下に没した時点で、その演技は完了したものとする。(D 8.6.7)

第 9 条 シンクロナイズド競技採点方法

- 9.1 シンクロナイズド競技では競技者個々の演技の完成度と二人の同調性について採点する。(D 9.1)
- 9.2 個人競技における演技の採点方法は、両方又は片方の選手が通告と異なる番号や型で演技を実行した場合にレフリーが、Completely Failed であると宣言する事以外はシンクロナイズド競技の演技ジャッジにも適用される。(D 9.2)
- 9.3 同調性のジャッジは採点の対象に演技全体の印象も含めること。(D 9.3)
- 9.4 同調性のジャッジの採点で、考慮される要素は以下の同調性である。(D 9.4)
- ・開始の姿勢、アプローチ、踏切、高さ (the starting position, the approach, the take-off, including the similarity of the height)
 - ・空中動作のタイミング (the coordinated timing of the movements during the flight)
 - ・垂直な入水角度 (the similarity of the vertical angles of the entries)

- ・ 飛板または固定台からの距離 (the comparative distance from the board or platform of the vertical entry)
 - ・ 入水のタイミング (the coordinated timing of the entry)
- 9.5** 片方の競技者が飛板または固定台を離れる前に、もう一方の競技者が入水した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 9.5)
- 9.6** 片方または両方の競技者が演技のやり直しをした場合、レフリーは各ジャッジの採点から2点を減点する (D 9.6)
- 9.7** 演技のジャッジは採点にあたって、両方ではなく、担当した片方の競技者の演技技術以外のいかなる要因にも影響されてはならない。また、両競技者の同調性に関しても採点の対象にしてはならない。(D 9.7)
- 9.8** 片方または両方の競技者が異なる番号の演技を実行したと判断した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 9.8)
- 9.9** 各演技のジャッジは異なる番号の演技が実行されたと判断した場合、レフリーがそれに対して全く失敗したものと宣言しなくても0点を与える事ができる。9人ジャッジ制の場合、演技のジャッジ片方2人が、11人ジャッジ制の場合、片方3人が0点を出した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 9.9)
- 9.10** 同調性のジャッジは採点にあたって、両競技者の同調性以外のいかなる要因にも影響されてはならない。(D 9.10)
- 9.11** 同調性のジャッジ5人全員が0点を出した場合、レフリーは Completely Failed であると宣言する。(D 9.11)
- 9.12** 同調性のジャッジは、次の項目に同調性が見られない場合、各項目ごとに0.5～2点を減点する。(D 9.12)
- ・ 開始の姿勢、アプローチ、踏切、高さ (Similarity of the

- starting position, approach, take-off and height)
- ・ 空中動作のタイミング (Coordinated timing of the movement during the flight)
 - ・ 垂直な入水角度 (Similarity of the vertical angles of the entries)
 - ・ 飛板または固定台からの距離 (Comparative distance from the board or platform of the vertical entry)
 - ・ 入水のタイミング (Coordinated timing of the entries)

第10条 減点要約

○レフリーが「**Completely Failed**」と宣言するもの - 0点

- 6.12 レフリーが警告を行ってから1分以上経過した場合。
- 6.15 飛板または固定台の先端で Double bounce を行った場合。
- 6.17 通告された番号以外の演技が実行された場合。
- 6.18.1 頭からの入水で足が手や頭よりも先に入水した場合。
- 6.18.2 足からの入水で手や頭が足よりも先に入水した場合。
- 6.20 演技の実行中に他人の助力があった場合。
- 6.22 2度目の演技（再行）にも失敗した場合。
- 6.23 演技の実行を拒んだ場合。
- 8.3.3 踏切の一步手前が両足で実行された場合
- 8.4.3 飛板からの踏切が片足で実行された場合。
- 8.6.6 捻りの角度が通告よりも90度を超えた場合、または足りなかった場合。
- 9.2/9.8 片方または両方の競技者が異なる番号の演技を実行した場合
- 9.5 シンクロナイズドで片方の競技者が飛板または固定台を離れる前に、もう一方の競技者が入水した場合。

- 9.9 シンクロナイズドで片方2人（3人）の演技のジャッジ全員が0点を出した場合。
- 9.11 シンクロで同調性のジャッジ全員が0点を出した場合。
- レフリーが「最高2点」と宣言するもの。
- 6.16 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合。
- レフリーが「最高4.5点」と宣言するもの。
- 6.18 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合、および頭からの入水で片方または両方の腕が頭より下に残っていた場合。
- 8.6.3 頭からの入水で片方または両腕が頭より下に残っていた場合
- 8.6.4 足からの入水で片方または両方の腕が頭より上に残っていた場合
- レフリーが「2点減点」と宣言するもの。
- 6.22 助走の途中で止まり、そのまま続行した場合。演技を開始した後でやり直しをした場合
- 9.6 シンクロナイズドで片方または両方の競技者が演技のやり直しをした場合
- ジャッジが「0点」を与えるもの。
- 8.1.7 通告された番号以外の演技が実行されたと判断した場合。
- 8.3.4 飛板または固定台の先端で踏切の前に跳ねたと判断した場合。（Double bounce）
- 9.9 規則 8.1.7 はシンクロナイズドの演技においても同様に適用する。
- ジャッジが「最高2点」を与えるもの。
- 8.1.4 演技が通告以外の型で行われたことが明らかな場合。
- 8.5.3 危険なほど競技者が飛板または固定台に近かったり頭が先端に触れたりした場合。

○ジャッジが「最高 4.5 点」を与えるもの。

8.1.5 演技が通告以外の型で一部実行された場合。

8.5.6 途中宙返りの演技において、一回宙返りでは 1/4 回転(90度)以上、一回半以上の宙返りでは 1/2 (180 度)以上の範囲で伸型が認められない場合。

○ジャッジが「0.5 点～ 2.0 点減点」するもの。

8.1.6 規定された通りの正しい型(伸型、蝦型、抱型、自由型)で演技が実行されていない場合。

8.2.3 開始の姿勢が不自然な場合。

8.2.4.3 踏切の前につま先が飛板または固定台から離れた場合
(Crow hop)

8.2.6.2 逆立ち飛込において、身体を伸ばし確実に安定した状態が保てない場合。

8.3.2 走飛込における助走は滑らかに、美しく、飛板または固定台の先端まで連続的でなくてはならない。この要件を満たしていない場合。

8.4.5 踏切の際には、飛板または固定台の先端から高く、かつ自信をもって大胆に行うこと。この要件が満たされない場合。

8.4.6 捻りを伴う伸型で飛板または固定台から離れる前に捻りを開始した場合。

8.5.4 規則 8.5.5、8.5.7、8.5.9 に規定された正しい型が示されない場合。

8.5.8 捻りを伴う蝦型の演技において、蝦型が明確に示さない場合。

8.5.10 捻りを伴う抱型の演技において、抱型が明確に示さない場合。

8.6.5 規則 8.6.3 ならびに 8.6.4 に抵触する場合を除き、入水の際に腕が正しい位置にない場合。

9.12 シンクロナイズド同調性のジャッジにおいて、次の項目に同調性が見られない場合。

- ・開始の姿勢、アプローチ、踏切、高さ
- ・空中動作のタイミング
- ・垂直な入水角度
- ・飛板または固定台からの距離
- ・入水のタイミング

○ジャッジが「各自の判断により減点」するもの。

8.5.1 飛板または固定台の延長線の方向から脇へ外れたりした場合。

8.5.2 演技中、競技者の手や足が飛板または固定台の先端に触れた場合。

8.6.2 入水の際は身体を真直ぐに伸ばし、両足を揃え、爪先を伸ばし、垂直またはほぼ垂直に近い角度でなければならない。この要件が満たされない場合。

第 11 条 エージグループ競技規則

11.1 本連盟飛込競技規則は、すべてのエージ・グループ競技会に適用される。

11.2 年齢区分:すべてのエージ・グループ競技者には、競技開催年最終日12月31日の年齢をもって1月1日から12月31日までの年度に適用する。

11.3 飛込競技

11.3.1 グループ A

11.3.1.1 年齢:競技会の年(当該年)の12月31日において16、17または18歳。

11.3.1.2 競技種目と組み合わせ

女子 3 m 飛板飛込

女子 3 m 飛板飛込は、異なる 10 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛：各群より 5 演技種目（難易度合計 9.5 以内）
- ・ 自由選択飛：異群より 5 演技種目

女子高飛込

女子高飛込は、異なる 9 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛：異群より 4 演技種目（難易度合計 7.6 以内）
- ・ 自由選択飛：異群より 5 演技種目

男子 3 m 飛板飛込

男子 3 m 飛板飛込は、異なる 11 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛：各群より 5 演技種目（難易度合計 9.5 以内）
- ・ 自由選択飛：異群より 6 演技種目

男子高飛込

男子高飛込は、異なる 10 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛：異群より 4 演技種目（難易度合計 7.6 以内）
- ・ 自由選択飛：各群より 6 演技種目

女子および男子シンクロナイズド 3 m 飛板飛込

(年齢区分：グループ A・B 混合)

女子および男子のシンクロナイズド 3 m 飛板飛込競技は 4 つ以上の群より選択された、異なる 5 演技種目で構成される。

- ・ 難易度構成表にかかわらず難易度を 2.0 とみなすもの
：2 演技種目
- ・ 自由選択飛：3 演技種目

11.3.2 グループ B

**11.3.2.1 年齢：競技会の年（当該年）の 12 月 31 日において
14 または 15 歳。**

11.3.2.2 競技種目と組み合わせ

女子 3 m 飛板飛込

女子 3 m 飛板飛込は、異なる 8 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：各群より 5 演技種目（難易度合計 9.5 以内）
- ・自由選択飛：異群より 3 演技種目

女子高飛込

女子 3 m 飛板飛込は、異なる 8 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：各群より 5 演技種目（難易度合計 9.5 以内）
- ・自由選択飛：異群より 3 演技種目

男子 3 m 飛板飛込

男子 3 m 飛板飛込は、異なる 9 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：各群より 5 演技種目（難易度合計 9.5 以内）
- ・自由選択飛：異群より 4 演技種目

男子高飛込

男子高飛込は、異なる 8 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：異群より 4 演技種目（難易度合計 7.6 以内）
- ・自由選択飛：異群より 4 演技種目

11.3.3 グループ C

**11.3.3.1 年齢：競技会の年（当該年）の 12 月 31 日において
12 または 13 歳。**

11.3.3.2 競技種目と組み合わせ

女子および男子 1 m 飛板飛込

女子および男子 1 m 飛板飛込は、異なる 7 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：異群より 4 演技種目（難易度合計 7.2 以内）
- ・自由選択飛：異群より 3 演技種目

女子および男子高飛込（5 m、7.5 m）

女子および男子高飛込は、異なる 7 演技種目で構成される。

- ・制限選択飛：異群より 4 演技種目（難易度合計 7.6 以内）
- ・自由選択飛：異群より 3 演技種目

11.3.4 グループ D

11.3.4.1 年齢：競技会の年（当該年）の 12 月 31 日において 9、10 または 11 歳。

11.3.4.2 競技種目と組み合わせ

女子および男子 1 m 飛板飛込

女子および男子 1 m 飛板飛込は、異なる 6 演技種目で構成される。

- ・ 制限選択飛：異群より 3 演技種目（難易度合計 5.4 以内）
- ・ 自由選択飛：異群より 3 演技種目

11.4 競技会

本連盟主催のエージ・グループ公式競技会における競技方法は本連盟飛込委員会の提案に基づき、競技会要項に別に定める。

第 12 条 抗 議

12.1 競技会において規則、または競技会要項が遵守されていない場合、あるいは演技が何か特別の事情により影響を受けた場合には抗議をすることができる。ただし、レフリーによって承認された採点そのものには抗議することができない。

12.2 競技中に発生した事項に関しては、競技者またはチーム責任者は、演技の実行直後に口頭による申し立てをすることができる。もし口頭による申し立てが受け入れられなかった場合、チームの責任者は文書による抗議を該当する競技終了後 30 分以内にレフリー宛提出することができる。

12.3 すべての抗議はレフリーによって裁定される。抗議を拒絶する場合、レフリーは拒絶の理由を表明しなければならない。その場合、チーム責任者はその拒絶を本連盟、又は加盟団体から任命された大会総務に上告することができる。大会総務

による裁定は最終決定である。

第13条 その他

13.1 競技会要件

13.1.1 競技日程、場所、競技の内容、参加資格等の要項は、競技会初日の3週間前までに一般に公表されていなければならない。

13.1.2 競技会参加者は、本連盟または加盟団体の特別の承認がない限り、本連盟の競技資格規定に基づき登録された競技者に限られる。

13.1.3 主要競技役員は、本連盟の公認競技役員で構成されなければならない。

13.1.4 競技施設は本連盟のプール公認規則に基づき公認されたものでなければならない。

13.1.5 プールコンディションは競技会の期間を通じて次の条件を満たしていなければならない。

- ・ 静水であること。
- ・ 水温は26℃以上であること。
- ・ 水位は満水の状態で一定の高さが保たれていること。
- ・ 発泡装置または散水装置により、水面攪拌が行われること。
- ・ 屋内施設の場合、照明設備の照度は、競技中、練習中ともに同一であること。

13.2 水泳着

すべての競技会において競技者は水泳着を着用しなければならない。水泳着は、見苦しいものや、不謹慎なものの着用を禁ずる。レフリーは競技者の水泳着が透けているもの等、

規定にあてはまらない時は、その競技者の出場をやめさせる。

13.3 宣伝・広告

13.3.1 すべての競技者、監督、コーチ及び役員は、競技会の競技場内では「競技会において着用、又は携行することが出来る水泳用品、用具の商業ロゴマークについての取扱規定」に定める用品、用具以外の物品を着用、携行して宣伝、広告の媒体となってはならない。

13.3.2 公式および公認競技会のシンボルマークや、本連盟が認めたものは、この規定から除外する。

13.3.3 この項に違反した者は、本連盟の審査によって登録競技者の資格を失う。

13.4 施設・設備・機器

競技会において使用する施設、設備、機器類は、本連盟によって公認または承認されたものでなければならない。また、公認されたもの内でも最高の機能を有するものを使用するように努めなければならない。

付則 本規則は平成26年4月1日以降開催される競技会に適用される。

索引 1

難易度構成表
飛板飛込 難易度 = A + B + C + D + E

	0		1/2		1		1 1/2		2		2 1/2		3		3 1/2		4		4 1/2	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
1m	0.9	1.0	1.1	1.3	1.2	1.3	1.6	1.5	2.0	1.8	2.4	2.2	2.7	2.3	3.0	2.8	3.3	2.9	3.8	3.5
3m																				

B 空中姿勢 途中宙返りでは(B) または (C) に(E) を加える。

宙返り 方向	0 ~ 1		1 1/2 ~ 2		2 1/2		3 ~ 3 1/2		4 1/2										
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後									
C = 抱型	0.1	0.1	0.1	-0.3	0	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0.3	0	0.1	0.2	0.4
B = 蝦型	0.2	0.2	0.2	-0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.5	0.3	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.5	0.8
A = 伸型	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.5	0.6	0.8	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-
D = 自由形	0.1	0.1	0.1	-0.1	0	-0.1	-0.1	0.2	0	-0.1	-0.2	0.4	0	0	0	-	-	-	-
E = 途中宙返	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.2	0.2	0.5	0.3	0.3	0.7	0.4	-	-	-	-	-	-	-

C 捻り

捻り 宙返り	1/2		1/2		1/2		1		1 1/2		2		2 1/2		3		4		4 1/2	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
前	0.4	0.2	0.4	0	0.4	0	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.1	1.5	1.6	1.9	2.0		
後	0.2	0.4	0.4	0	0	0.4	0.8	0.8	0.7	0.8	1.2	1.2	1.1	1.4	1.7	1.8	2.1			
前逆	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	1.2	1.2	1.0	1.4	1.8	1.8	2.1			
後前	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	0.8	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0			

(1) 半回転の宙返りで捻りを伴う演技は、伸型、蝦型、抱型の中から摘要する。

(2) 1回または1回転半の宙返りで捻りを伴う演技は、自由型で摘要する。

(3) 2回転以上の宙返りで捻りを伴う演技は、蝦型、抱型の中から摘要する。

D 踏切 1. 前・後・前逆・後前

方向	前		後		前逆		後前	
宙返り	1/2 ~ 3/2	4 ~ 4 1/2	1/2 ~ 3	3 1/2 ~ 4 1/2	1/2 ~ 3	3 1/2 ~ 4 1/2	1/2 ~ 1	1 1/2 ~ 4 1/2
1m	0	0.5	0.2	0.6	0.3	0.5	0.6	0.5
3m	0	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3

E 入水 (捨りは除く)

宙返り	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4	4 1/2
前 / 後前	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.2	-
後 / 前逆	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4

Examples

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
636	C	10	2.5	0.2	0	0.5	0.2	3.4
5253	B	3	2.2	0.3	0.6	0.2	0	3.3
6241	B	10	1.9	0.3	0.5	0	0	2.7
5255	B	10	2.1	0.3	1.0	0.2	0	3.6

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
313	C	3	1.5	0.2	0	0.3	0.2	2.2
5255	B	3	2.2	0.3	1.0	0.2	0	3.7
5355	B	3	2.2	0.2	1.0	0.3	0	3.7
5237	D	10	1.5	-0.1	1.7	0.2	0	3.3

難易度表
(飛板飛込)

飛板飛込		1 METER				3 METER			
		伸 (STR)	蝦 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)	伸 (STR)	蝦 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)
第1群 前飛込		A	B	C	D	A	B	C	D
101	前飛	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
102	前宙返り 1回	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
103	前宙返り 1回半	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
104	前宙返り 2回	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
105	前宙返り 2回半	-	2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
106	前宙返り 3回	-	3.2	2.9	-	-	2.8	2.5	-
107	前宙返り 3回半	-	3.3	3.0	-	-	3.1	2.8	-
108	前宙返り 4回	-	-	4.0	-	-	3.8	3.4	-
109	前宙返り 4回半	-	-	4.3	-	-	4.2	3.8	-
112	前途中宙返り	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
113	前途中宙返り 1回半	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
115	前途中宙返り 2回半	-	-	-	-	-	2.7	2.5	-

飛板飛込		1 METER				3 METER			
		伸 (STR)	蝦 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)	伸 (STR)	蝦 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)
第2群 後飛込		A	B	C	D	A	B	C	D
201	後飛	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
202	後宙返り 1回	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
203	後宙返り 1回半	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
204	後宙返り 2回	-	2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
205	後宙返り 2回半	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
206	後宙返り 3回	-	3.2	2.9	-	-	2.8	2.5	-
207	後宙返り 3回半	-	-	-	-	-	3.9	3.6	-
208	後宙返り 4回	-	-	-	-	-	3.7	3.4	-
209	後宙返り 4回半	-	-	-	-	-	4.7	4.4	-
212	後途中宙返り	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-

213	後途中宙返り 1回半	Back Flying 1½ Somersaults	-	-	-	-	-	2.4	2.1	-
215	後途中宙返り 2回半	Back Flying 2½ Somersaults	-	-	-	-	-	3.3	3.1	-

第3群 前逆飛込		Reverse Group	A	B	C	D	A	B	C	D
301	前逆飛	Reverse Dive	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
302	前逆宙返り 1回	Reverse Somersault	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
303	前逆宙返り 1回半	Reverse 1½ Somersaults	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
304	前逆宙返り 2回	Reverse 2 Somersaults	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
305	前逆宙返り 2回半	Reverse 2½ Somersaults	-	3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
306	前逆宙返り 3回	Reverse 3 Somersaults	-	3.3	3.0	-	-	2.9	2.6	-
307	前逆宙返り 3回半	Reverse 3½ Somersaults	-	-	-	-	-	3.8	3.5	-
308	前逆宙返り 4回	Reverse 4 Somersaults	-	-	-	-	-	3.7	3.4	-
309	前逆宙返り 4回半	Reverse 4½ Somersaults	-	-	-	-	-	4.7	4.4	-
312	前逆途中宙返り	Reverse Flying Somersault	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
313	前逆途中宙返り 1回半	Reverse Flying 1½ Somersaults	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-

第4群 後踏切前飛込		Inward Group	A	B	C	D	A	B	C	D
401	後踏切前飛	Inward Dive	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
402	後踏切前宙返り 1回	Inward Somersault	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
403	後踏切前宙返り 1回半	Inward 1½ Somersaults	2.4	2.2	2.2	-	-	2.1	1.9	-
404	後踏切前宙返り 2回	Inward 2 Somersaults	3.0	2.8	2.8	-	-	2.6	2.4	-
405	後踏切前宙返り 2回半	Inward 2½ Somersaults	-	3.4	3.1	-	-	3.0	2.7	-
407	後踏切前宙返り 3回半	Inward 3½ Somersaults	-	-	-	-	-	3.7	3.4	-
409	後踏切前宙返り 4回半	Inward 4½ Somersaults	-	-	-	-	-	4.6	4.2	-
412	後踏切前途中宙返り	Inward Flying Somersault	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
413	後踏切前途中宙返り 1回半	Inward Flying 1½ Somersaults	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-

	第5群 捻り飛込	Twisting Group					1m					3m				
		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D	
5111	前飛 半回捻り	Forward Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-		
5112	前飛 1回捻り	Forward Dive 1 Twist	2.0	1.9	-	-	2.2	2.1	-	-	2.2	2.1	-			
5121	前宙返り 1回 半回捻り	Forward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	1.8	-	-	-	1.8			
5122	前宙返り 1回 1回捻り	Forward Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	2.0	-	-	-	2.0			
5124	前宙返り 1回 2回捻り	Forward Somersault 2 Twists	-	-	-	2.3	-	-	2.4	-	-	-	2.4			
5126	前宙返り 1回 3回捻り	Forward Somersault 3 Twists	-	-	-	2.8	-	-	2.9	-	-	-	2.9			
5131	前宙返り 1回半 半回捻り	Forward 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	1.9	-	-	-	1.9			
5132	前宙返り 1回半 1回捻り	Forward 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	2.2	-	-	2.1	-	-	-	2.1			
5134	前宙返り 1回半 2回捻り	Forward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	2.6	-	-	2.5	-	-	-	2.5			
5136	前宙返り 1回半 3回捻り	Forward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	3.1	-	-	3.0	-	-	-	3.0			
5138	前宙返り 1回半 4回捻り	Forward 1½ Somersaults 4 Twists	-	-	-	3.5	-	-	3.4	-	-	-	3.4			
5151	前宙返り 2回半 半回捻り	Forward 2½ Somersaults ½ Twist	-	3.0	2.8	-	-	-	2.8	2.6	-	-	-			
5152	前宙返り 2回半 1回捻り	Forward 2½ Somersaults 1 Twist	-	3.2	3.0	-	-	-	3.0	2.8	-	-	-			
5154	前宙返り 2回半 2回捻り	Forward 2½ Somersaults 2 Twists	-	3.6	3.4	-	-	-	3.4	3.2	-	-	-			
5156	前宙返り 2回半 3回捻り	Forward 2½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	-	-	-	3.9	3.7	-	-	-			
5172	前宙返り 3回半 1回捻り	Forward 3½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	-	-	-	3.7	3.4	-	-	-			
5211	後飛 半回捻り	Back Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-		
5212	後飛 1回捻り	Back Dive 1 Twist	2.0	-	-	-	2.2	-	-	-	2.2	-	-			
5221	後宙返り 1回 半回捻り	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	1.8	-	-	-	1.8			
5222	後宙返り 1回 1回捻り	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	2.0	-	-	-	2.0			
5223	後宙返り 1回 1回半捻り	Back Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.3	-	-	2.4	-	-	-	2.4			
5225	後宙返り 1回 2回半捻り	Back Somersault 2½ Twists	-	-	-	2.7	-	-	2.8	-	-	-	2.8			
5227	後宙返り 1回 3回半捻り	Back Somersault 3½ Twists	-	-	-	3.2	-	-	3.3	-	-	-	3.3			
5231	後宙返り 1回半 半回捻り	Back 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.1	-	-	2.0	-	-	-	2.0			
5233	後宙返り 1回半 1回半捻り	Back 1½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	2.4	-	-	-	2.4			
5235	後宙返り 1回半 2回半捻り	Back 1½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	2.8	-	-	-	2.8			
5237	後宙返り 1回半 3回半捻り	Back 1½ Somersaults 3½ Twists	-	-	-	-	-	-	3.3	-	-	-	3.3			
5239	後宙返り 1回半 4回半捻り	Back 1½ Somersaults 4½ Twists	-	-	-	-	-	-	3.7	-	-	-	3.7			
5251	後宙返り 2回半 半回捻り	Back 2½ Somersaults ½ Twist	-	2.9	2.7	-	-	-	2.5	2.3	-	-	2.5			

5253	後宙返り 2回半 1回半捻り	Back 2½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.4	3.2	-
5255	後宙返り 2回半 2回半捻り	Back 2½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.8	3.6	-
5311	前逆飛 半回捻り	Reverse Dive ½ Twist	1.9	1.8	1.7	-	-	-	2.1	2.0	1.9	-
5312	前逆飛 1回捻り	Reverse Dive 1 Twist	2.1	-	-	-	-	-	2.3	-	-	-
5321	前逆宙返り 1回 半回捻り	Reverse Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	-	-	1.9
5322	前逆宙返り 1回 1回捻り	Reverse Somersault 1 Twist	-	-	-	-	-	-	2.0	-	-	2.1
5323	前逆宙返り 1回 1回半捻り	Reverse Somersault 1½ Twists	-	-	-	-	-	-	2.4	-	-	2.5
5325	前逆宙返り 1回 2回半捻り	Reverse Somersault 2½ Twists	-	-	-	-	-	-	2.8	-	-	2.9
5331	前逆宙返り 1回半 半回捻り	Reverse 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	-	-	-	2.2	-	-	2.1
5333	前逆宙返り 1回半 1回半捻り	Reverse 1½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	-	-	-	2.6	-	-	2.5
5335	前逆宙返り 1回半 2回半捻り	Reverse 1½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	-	-	-	3.0	-	-	2.9
5337	前逆宙返り 1回半 3回半捻り	Reverse 1½ Somersaults 3½ Twists	-	-	-	-	-	-	3.6	-	-	3.5
5339	前逆宙返り 1回半 4回半捻り	Reverse 1½ Somersaults 4½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8
5351	前逆宙返り 2回半 半回捻り	Reverse 2½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5353	前逆宙返り 2回半 1回半捻り	Reverse 2½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
5355	前逆宙返り 2回半 2回半捻り	Reverse 2½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
5371	前逆宙返り 3回半 半回捻り	Reverse 3½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.1
5373	前逆宙返り 3回半 1回半捻り	Reverse 3½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.7
5375	前逆宙返り 3回半 2回半捻り	Reverse 3½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.1
5411	後踏切前飛 半回捻り	Inward Dive ½ Twist	2.0	1.7	1.6	-	-	-	1.9	1.6	1.5	-
5412	後踏切前飛 1回捻り	Inward Dive 1 Twist	2.2	1.9	1.8	-	-	-	2.1	1.8	1.7	-
5421	後踏切前宙返り 1回 半回捻り	Inward Somersault ½ Twist	-	-	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
5422	後踏切前宙返り 1回 1回捻り	Inward Somersault 1 Twist	-	-	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
5432	後踏切前宙返り 1回半 1回捻り	Inward 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
5434	後踏切前宙返り 1回半 2回捻り	Inward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
5436	後踏切前宙返り 1回半 3回捻り	Inward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5

難易度構成表
高飛込 難易度 = A + B + C + D + E

A 宙返り		0		1		1½		2		2½		3		3½		4		4½		5	
	0	0	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5									
5m	0.9	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4	2.7	3.0	3.0	-	-	-									
7½m	1.0	1.3	1.5	1.8	2.2	2.3	2.8	2.8	3.5	3.5	3.5	-									
10m	1.0	1.3	1.4	1.5	1.9	2.1	2.5	2.7	3.5	3.5	3.5	4.5									

B 空中姿勢 途中宙返りでは(B)または(C)に(E)を加える。

宙返り	0~1		1½~2		2½		3~3½		4½		5½										
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後											
方向	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前										
C=抱型	0.1	0.1	-0.3	0.1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0.3	0.2	0	0.1	0.3	0.4	0.3	0		
B=鞍型	0.2	0.2	-0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.5	0	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.6	0.7	0.5	-
A=伸型	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-
D=自由形	0.1	0.1	-0.1	0	0	-0.1	0.2	0	0	-0.2	0.4	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
E=途中宙返	0.2	0.1	0.1	0.4	-	0.2	0.2	0.5	-	0.3	0.3	0.3	0.7	-	0.4	-	-	-	-	-	-

C 捻り

捻り	½		1		1½		2		2½		3		3½		4		4½	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
宙返り	½~1	1½~2	2½	3~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½	½~2	2½~3½
前	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.5	1.6	1.6	1.6	1.9	2.0	2.0	2.0
後	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.5	1.8	2.1	1.9	1.9	1.9
前逆	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.5	1.8	2.1	1.9	1.9	1.9
後前	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.8	0.8	1.2	1.2	1.2	1.5	1.6	1.6	1.9	2.0	2.0	2.0	2.0
逆立ち、前	0.4	0.5	0.5	0.4	1.2	1.3	1.3	1.5	1.7	1.7	1.9	2.1	2.1	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5
逆立ち、後/前逆	0.4	0.5	0.5	0.5	1.2	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7	1.9	2.1	2.1	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5

(1) 半回転の宙返りで捻りを伴う演技は、伸型、鞍型、抱型の中から摘要する。

(2) 1回または1回転半の宙返りで捻りを伴う演技は、自由型で摘要する。

(3) 2回転以上の宙返りで捻りを伴う演技は、鞍型、抱型の中から摘要する。

(4) 逆立ち種目において1回、1回半または2回の宙返りで、1回またはそれ以上の捻りを伴う演技は、自由型を摘要する。

(5) 逆立ち種目において2回半またはそれ以上の宙返りで、捻りを伴う演技は、鞍型、抱型の中から摘要する。

D 踏切 1. 前・後・前逆・後前

方向	前		後		前逆		後前	
	1/2 ~ 3/2	4 ~ 5 1/2	1/2 ~ 3	3 1/2 ~ 4 1/2	1/2 ~ 2	2 1/2 ~ 3	3 1/2 ~ 4 1/2	1/2 ~ 1
宙返り	0	0.5	0.2	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6
5m	0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
7.5m	0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3
10m	0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.2

D 踏切 2. 逆立(繰りは除く)

方向	前		後		前逆	
	0 ~ 2	2 1/2 ~	0 ~ 1/2	1 ~ 4	0 ~ 1/2	1 ~ 4
宙返り	0.2	0.4	0.2	0.4	0.3	0.5
5m/7.5m/10m						

E 入水(繰りは除く)

宙返り	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4	4 1/2	5 1/2
	前 / 後前	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.0	-
後 / 前逆	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4	0.0
逆立 後 / 前逆	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.3	-	-
逆立 前	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4	0.0

Examples

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
307	B	10	2.7	0.3	0.0	0.3	0.4	3.7
307	C	10	2.7	0.0	0.0	0.3	0.4	3.4
5371	B	10	2.7	0.3	0.0	0.3	0.0	3.3
5257	B	10	2.1	0.3	1.5	0.2	0.0	4.1

演技番号	型	高さ	A	B	C	D	E	DD
309	B	10	3.5	0.6	0.0	0.3	0.4	4.8
309	C	10	3.5	0.3	0.0	0.3	0.4	4.5
5371	C	10	2.7	0.0	0.0	0.3	0.0	3.0
6247	D	10	1.9	0.0	2.1	0.0	0.0	4.0

難易度表 高飛込 (PLATFORM)

	10 METER				7.5 METER				5 METER			
	伸 (STR)	艇 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)	伸 (STR)	艇 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)	伸 (STR)	艇 (PIKE)	抱 (TUCK)	自由 (FREE)
飛格飛込												
第1群 前飛込												
101	前飛	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2
102	前宙返り 1回	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4
103	前宙返り 1回半	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6
104	前宙返り 2回	2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2
105	前宙返り 2回半	2.7	2.3	2.1	-	-	2.4	2.2	-	-	2.6	2.4
106	前宙返り 3回	-	3.0	2.7	-	-	2.8	2.5	-	-	3.2	2.9
107	前宙返り 3回半	-	3.0	2.7	-	-	3.1	2.8	-	-	-	3.0
108	前宙返り 4回	-	4.2	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-
109	前宙返り 4回半	-	4.1	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-
110	前宙返り 5回	-	-	4.7	-	-	-	-	-	-	-	-
111	前途中宙返り	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6
113	前途中宙返り 1回半	-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8
114	前途中宙返り 2回	-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4
115	前途中宙返り 2回半	-	2.6	2.4	-	-	-	2.5	-	-	-	-
第2群 後飛込												
201	後飛	1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5
202	後宙返り 1回	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5
203	後宙返り 1回半	2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0
204	後宙返り 2回	2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-	2.5	2.2	2.2
205	後宙返り 2回半	3.3	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.0	-
206	後宙返り 3回	-	3.0	2.7	-	-	2.8	2.5	-	-	3.2	2.9
207	後宙返り 3回半	-	3.6	3.3	-	-	3.5	-	-	-	-	-
208	後宙返り 4回	-	4.1	3.8	-	-	4.2	3.9	-	-	4.4	4.1
209	後宙返り 4回半	-	4.5	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-
212	後途中宙返り	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6
213	後途中宙返り 1回半	-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2
215	後途中宙返り 2回半	-	3.2	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
第3群 前逆飛込												
301	前逆飛	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6
302	前宙返り 1回	2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6
303	前宙返り 1回半	2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1
304	前宙返り 2回	2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3
305	前宙返り 2回半	3.4	3.0	2.8	-	3.5	3.1	2.9	-	3.3	3.1	-

306	前逆宙返り 3回	Reverse 3 Somersaults	-	3.2	2.9	-	-	-	3.0	2.7	-	-	-	3.4	3.1	-
307	前逆宙返り 3回半	Reverse 3½ Somersaults	-	3.7	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
308	前逆宙返り 4回	Reverse 4 Somersaults	-	4.4	4.1	-	-	-	4.5	4.2	-	-	-	-	-	-
309	前逆宙返り 4回半	Reverse 4½ Somersaults	-	4.8	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
312	前逆途中宙返り	Reverse Flying Somersault	-	2.0	1.9	-	-	-	1.9	1.8	-	-	-	1.8	1.7	-
313	前逆途中宙返り 1回半	Reverse Flying 1½ Somersaults	-	2.5	2.2	-	-	-	2.5	2.2	-	-	-	2.6	2.3	-

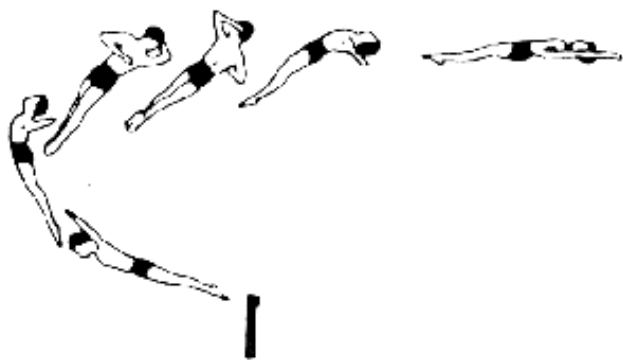
第4群 後跳切前飛込																
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	D
401	後跳切前飛	Inward Dive	1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-	-	-
402	後跳切前宙返り 1回	Inward Somersault	1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-	-	-
403	後跳切前宙返り 1回半	Inward 1½ Somersaults	-	2.0	1.8	-	-	2.1	1.9	-	-	2.4	2.2	-	-	-
404	後跳切前宙返り 2回	Inward 2 Somersaults	-	2.6	2.4	-	-	2.6	2.4	-	-	3.0	2.8	-	-	-
405	後跳切前宙返り 2回半	Inward 2½ Somersaults	-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-	-	3.4	3.1	-	-	-
406	後跳切前宙返り 3回	Inward 3 Somersaults	-	3.5	3.2	-	-	3.4	3.1	-	-	4.0	3.7	-	-	-
407	後跳切前宙返り 3回半	Inward 3½ Somersaults	-	3.5	3.2	-	-	-	3.4	-	-	-	-	-	-	-
408	後跳切前宙返り 4回	Inward 4 Somersaults	-	4.4	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
409	後跳切前宙返り 4回半	Inward 4½ Somersaults	-	4.4	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
412	後跳切前途中宙返り	Inward Flying Somersault	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-	-	-
413	後跳切前途中宙返り 1回半	Inward Flying 1½ Somersaults	-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-	-	-

第5群 捻り飛込																
			10 METER				7.5 METER				5 METER					
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	D
Twisting Group																
5111	前飛 半回捻り	Forward Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-	-	-
5112	前飛 1回捻り	Forward Dive 1 Twist	2.2	2.1	-	-	2.2	2.1	-	-	2.0	1.9	-	-	-	-
5121	前宙返り 1回 半回捻り	Forward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-
5122	前宙返り 1回 1回捻り	Forward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-
5124	前宙返り 1回 2回捻り	Forward Somersault 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3	-	-
5131	前宙返り 1回半 半回捻り	Forward 1½ Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0	-	-
5132	前宙返り 1回半 1回捻り	Forward 1½ Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2	-	-
5134	前宙返り 1回半 2回捻り	Forward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6	-	-
5138	前宙返り 1回半 3回捻り	Forward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-	-	-	3.1	-	-
5138	前宙返り 1回半 4回捻り	Forward 1½ Somersaults 4 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5	-	-
5152	前宙返り 2回半 1回捻り	Forward 2½ Somersaults 1 Twist	-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-	-	-
5154	前宙返り 2回半 2回捻り	Forward 2½ Somersaults 2 Twists	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-	-	-
5156	前宙返り 2回半 3回捻り	Forward 2½ Somersaults 3 Twists	-	3.8	3.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5172	前宙返り 3回半 1回捻り	Forward 3½ Somersaults 1 Twist	-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-	-	-	-	-	-

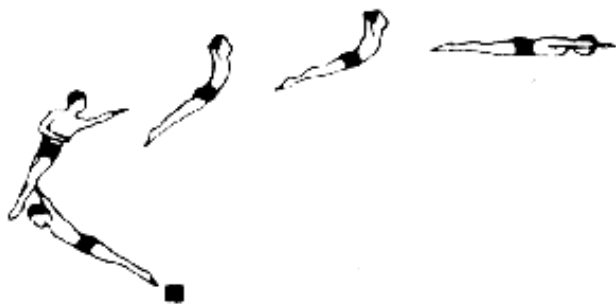
5211	後飛 半回捻り	Back Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-	-	-
5212	後飛 1回捻り	Back Dive 1 Twist	2.2	-	-	-	2.2	-	-	-	2.0	-	-	-	-	-
5221	後宙返り 1回 半回捻り	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-
5222	後宙返り 1回 1回捻り	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-
5223	後宙返り 1回 1回半捻り	Back Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3	-	-
5225	後宙返り 1回 2回半捻り	Back Somersault 2½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7	-	-

614	逆立ち前宙返り 2回	Armstand Forward 2 Somersaults	-	2.4	2.1	-	-	2.3	2.0	-	-	2.5	2.2	-
616	逆立ち前宙返り 3回	Armstand Forward 3 Somersaults	-	3.3	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
621	逆立ち後宙返り 半回	Armstand Back ½ Somersault	1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-
622	逆立ち後宙返り 1回	Armstand Back Somersault	2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-
623	逆立ち後宙返り 1回半	Armstand Back 1½ Somersaults	-	2.2	1.9	-	-	2.2	1.9	-	-	2.3	2.0	-
624	逆立ち後宙返り 2回	Armstand Back 2 Somersaults	3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-
626	逆立ち後宙返り 3回	Armstand Back 3 Somersaults	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-	-	-	3.5	-
628	逆立ち後宙返り 4回	Armstand Back 4 Somersaults	-	4.7	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
631	逆立ち前宙返り 半回	Armstand Reverse ½ Somersault	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
632	逆立ち前宙返り 1回	Armstand Reverse 1 Somersault	-	2.3	2.1	-	-	2.2	2.0	-	-	2.1	1.9	-
633	逆立ち前宙返り 1回半	Armstand Reverse 1½ Soms.	-	2.3	2.0	-	-	2.3	2.0	-	-	2.4	2.1	-
634	逆立ち前宙返り 2回	Armstand Reverse 2 Soms.	-	2.9	2.6	-	-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-
636	逆立ち前宙返り 3回	Armstand Reverse 3 Soms.	-	3.6	3.4	-	-	-	3.2	-	-	-	-	-
638	逆立ち前宙返り 4回	Armstand Reverse 4 Soms.	-	4.8	4.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6122	逆立ち前宙返り 1回 1回総り	Armstand Fwd Som. 1 Twist	-	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	2.4
6124	逆立ち前宙返り 1回 2回総り	Armstand Fwd Som. 2 Twists	-	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	2.7
6142	逆立ち前宙返り 2回 1回総り	Armstand Fwd 2 Soms. 1 Twist	-	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0	-	-	3.2
6144	逆立ち前宙返り 2回 2回総り	Armstand Fwd 2 Soms. 2 Twists	-	-	-	-	3.4	-	-	-	3.3	-	-	3.5
6162	逆立ち前宙返り 3回 1回総り	Armstand Fwd 3 Soms. 1 Twist	-	-	-	-	3.9	-	-	-	-	-	-	-
6221	逆立ち後宙返り 1回 半回総り	Armstand Back Som. ½ Twist	-	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	1.6
6241	逆立ち後宙返り 2回 半回総り	Armstand Back 2 Soms. ½ Twist	-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-
6243	逆立ち後宙返り 2回 1回半総り	Armstand Back 2 Soms. 1½ Twists	-	-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	3.3
6245	逆立ち後宙返り 2回 2回半総り	Armstand Back 2 Soms. 2½ Twists	-	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	3.7
6247	逆立ち後宙返り 2回 3回半総り	Armstand Back 2 Soms. 3½ Twists	-	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-
6261	逆立ち後宙返り 3回 半回総り	Armstand Back 3 Soms. ½ Twist	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-	-	3.7	3.5	-
6263	逆立ち後宙返り 3回 1回半総り	Armstand Back 3 Soms. 1½ Twists	-	4.2	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6265	逆立ち後宙返り 3回 2回半総り	Armstand Back 3 Soms. 2½ Twists	-	4.7	4.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-

参考图



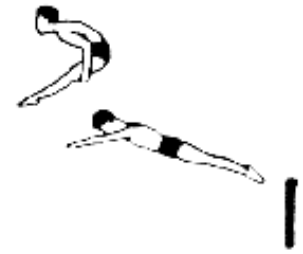
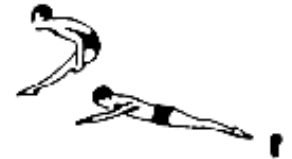
5212 (a)



5211 (a)



5152 (d)



5223 (c)

5222 (c)

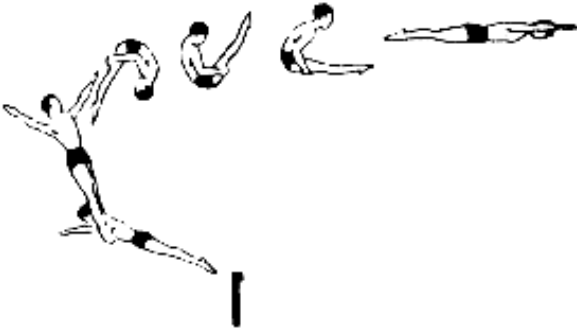
5221 (d)



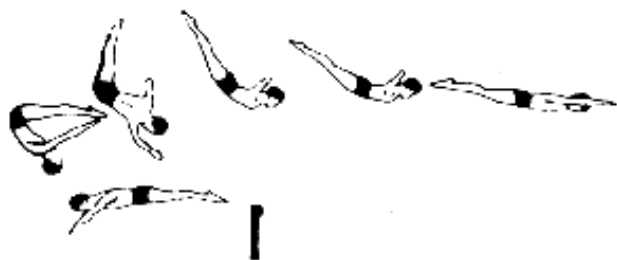
5331 (d)



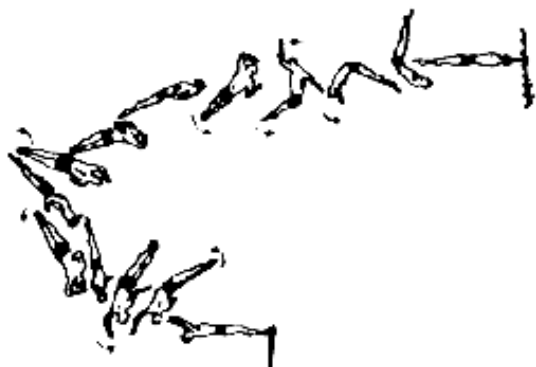
5233 (d)



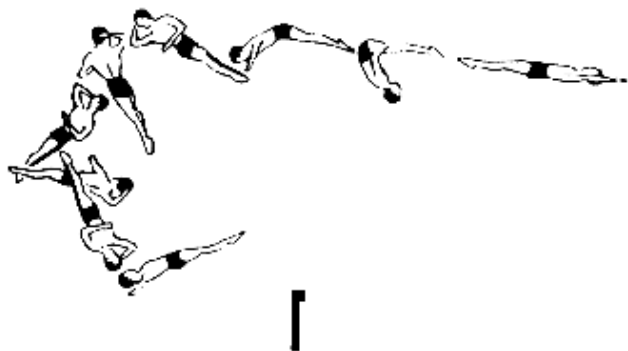
5231 (d)



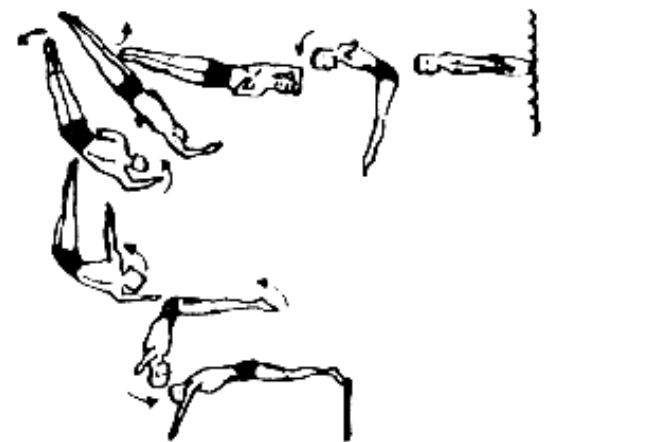
5411 (b)



5335 (d)



5333 (d)



5422 (d)



5421 (b)



5412 (a)



5432 (d)