

第1回三陸リアスカップ
ライフセービング競技大会

競技規則

三陸リアスカップライフセービング競技大会実行委員会

第1節 共通競技規則

第1章 総論

ライフセービングとは、水辺の環境の安全性を高め、水の事故から人の命を救うための活動である。ライフセービング競技は、スポーツを通してライフセービングの知識や技能を高めるとともにフレンドシップを築きライフセービングを普及・発展させるために重要な役割を持っている。また、ライフセービング競技種目は、いずれもレスキューを想定して競技化されたものである。競技のために努力した過程は、水辺で安全に活動するための体力や技能を身につけ、さらにレスキューにも生かされる。仮にフェアでない行為をして勝ったとしても、レスキューすることができる能力にはならないのである。したがって、ライフセービング競技はフェアの精神に則って行われる。

本競技大会は、ライフセービング未経験者であっても、安全に楽しくライフセービング競技を体験してもらい、人命を守るスポーツと呼ばれるライフセービング競技の魅力やライフセービング活動自体の社会的な意義への理解を普及するための大会である趣旨を逸脱することはあってはならない。

第2章 競技スタッフ

本競技大会に次の競技スタッフを配置する。

- (1) チーフレフリー (Chief Referee)
本競技規則及び競技運営の決定を全て執行するための権限を有する。
- (2) エリアレフリー (Area Referee)
各種目ごとの本競技規則等によるジャッジを行う。
- (3) スターター (Starter)
各種目ごとの出発合図を行う。
- (4) マーシャル (Marshall)
各種目ごとの招集、競技者のスタート配置を行う。
- (5) フィニッシュジャッジ (Finish Judges)
フィニッシュラインにおいて着順判定を行う。
- (6) スコアラー (Scorer)
競技の記録を集計する。

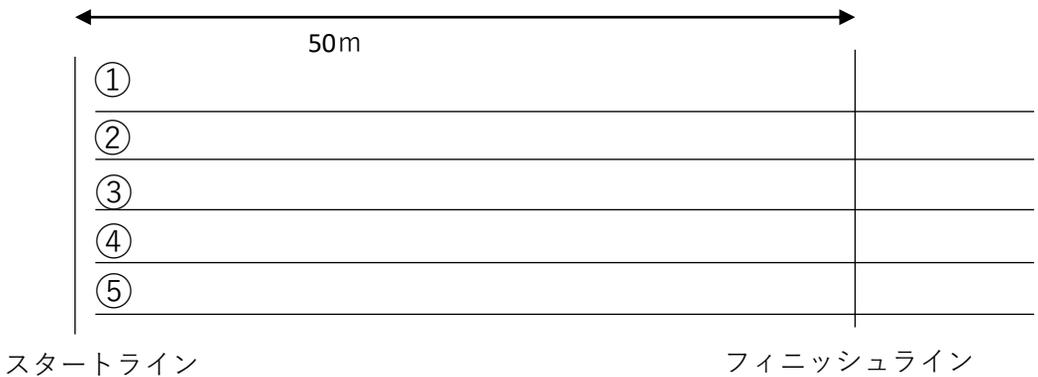
上記のほか、安全に競技が進行できるように、ライフセーバー等安全対策スタッフを適宜配置する。

第3章 服装等

- (1) 選手は、競技中の服装は水着のみとする。ただし、次のものは着用することができる。
 - ア ラッシュガード
(主催者が着用を指示した場合は、着用しなければならない)
 - イ ライフジャケットなどPFD
(PFDの着用が義務づけられている競技は、着用しなければならない)
- (2) 水着は、形状を問わない。
ただし、一般良識に反する水着を着用することはできない。

第2節 種目別競技規則

【ビーチスプリント】



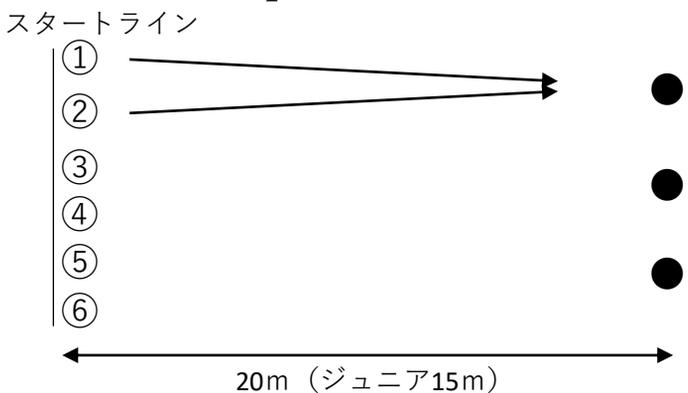
(競技概要) 砂浜を50m走る競技

- ① 競技者は、指定されたコースで位置につく。スタートの合図でフィニッシュラインまで50mのコースを走る。
- ② スタートの方法は問わない。
ただし、身体の一部でもスタートラインを超えてはならない。
- ③ スタートの補助のため、砂に穴を掘るか、盛り上げて良い。
ただし、砂以外のものを使ってはならない。
コース内の砂をならしても、平らにしても良い。
- ④ 着順(記録)は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される
競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない
- ⑤ 競技者は、スタートラインからフィニッシュラインまでの距離を他の競技者を妨げないで走り、フィニッシュラインを通過する。
- ⑥ 競技者は、コース全体を通して自分のレーンを逸脱してはならない。

(失格)

- ① 規定された通りコースを終了しなかった場合
- ② コースを逸脱し、他の競技者の走路を妨害をした場合

【ビーチフラッグス】



(競技概要) 砂浜上20m (ジュニア15m) 先の競技者の数より少ないバトンを取り合う競技

※ 競技者のコースは、競技前にくじ引きで決定する。

- ① 競技者は、指定されたコースで、体がスタートラインに対して90度になるよううつ伏せの姿勢になり、両足のつま先をスタートラインに乗せ、かかと又は足のいずれかの部分を合わせる。
- ② 指先が手首に触れるように両手を重ね、頭を上げておく。
- ③ 肘と肘を結んだラインが体の正中線に対して90度になるようにし、腰と胃部が砂につく姿勢をとる。
- ④ 競技者は、スタートエリアの砂をならず、平らにする、押し固めるなどをしてよいが、砂を盛り上げること、掘ること、すくうことをしてはならない。
また、砂の傾斜を不当に変更してはならない。
ただし、うつ伏せになる前に手または足を使ってスタートラインの砂を掘りつま先を埋め込んでもよい。うつ伏せになった後は、足を使ってスタートラインの砂を掘り、つま先を埋め込んでもよい。

(スタートの方法)

- ① スターターの長いホイッスルの合図で競技者はスタートの準備を行う。
- ② スターターの「コンペティターズ・レディ」の号令で競技者はスタートの姿勢をとる。
- ③ スターターの「ヘッズ・ダウン」の号令で、競技者は速やかに顎を両手の上に乗せる。
- ④ すべての競技者が静止した状態になったら、ホイッスルでスタートの合図を行う。
- ⑤ 競技者は、スタートのホイッスルの合図で立ち上がり、走ってバトンを取る。
バトンは、競技者の数より少なく、取り損なった競技者は除外される。
- ⑥ フライングは、2回までとし、2回目にフライングをした競技者は除外される。

(ランスルー)

- ① 競技者は、他の競技者の妨げとならなければ、バトンを掴むため位置を獲得するため胴体を使ってもよい。他の競技者の前に肩や胴体を割り込ませてもよいが、その位置を確保するため手、腕、足または脚を使用してはならない。
- ② 競技者が正当な方法で前方の位置を獲得し、正常な走行をしている場合、後方の競技者は、前方の競技者を回りこまなければならない。
- ③ 競技者は、後方の競技者の前方を横切ってもよい。

(ランオフ)

- ① 2人以上の競技者が同時に1本のバトンを取った場合、かつ、ジャッジがどちらかの競技者が先にバトンを取ったことを判定できない場合は、関係競技者間でランオフ（再ゲーム）を行う。

(失格)

- ① 上述の規定に違反した場合、著しくフェアプレイを逸脱した競技者は失格となる。

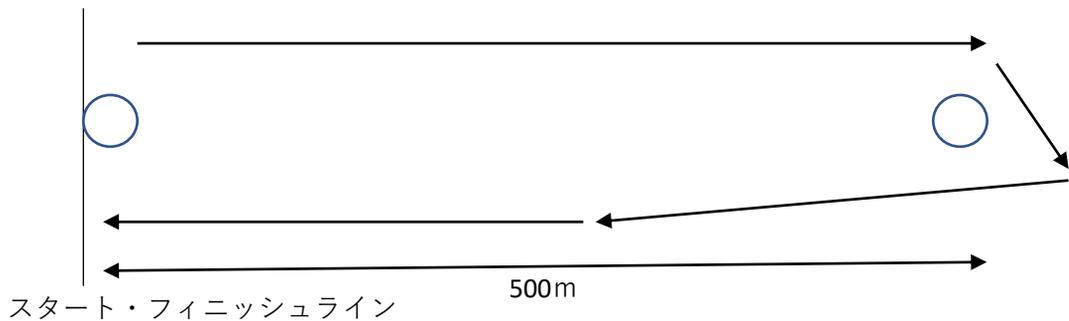
※ 本規定に掲載のないものについては、日本ライフセービング協会競技規則に基づき、判定する。

【ビーチリレー】

(競技概要) ビーチスプリントのコースで、スタート及びフィニッシュライン上で対面でバトンの引き継ぎを行うリレー競技。

- ① 競技者は、4人1組で競技する。
- ② 競技者は第1走者～第4走者までそれぞれスタートライン又はフィニッシュラインに位置し、対面でバトンの引き継ぎを行う。
- ③ バトンの引き継ぎは、スタートライン、フィニッシュラインの外側で行わなければならない。(バトンのコース内での引き継ぎは失格となる)

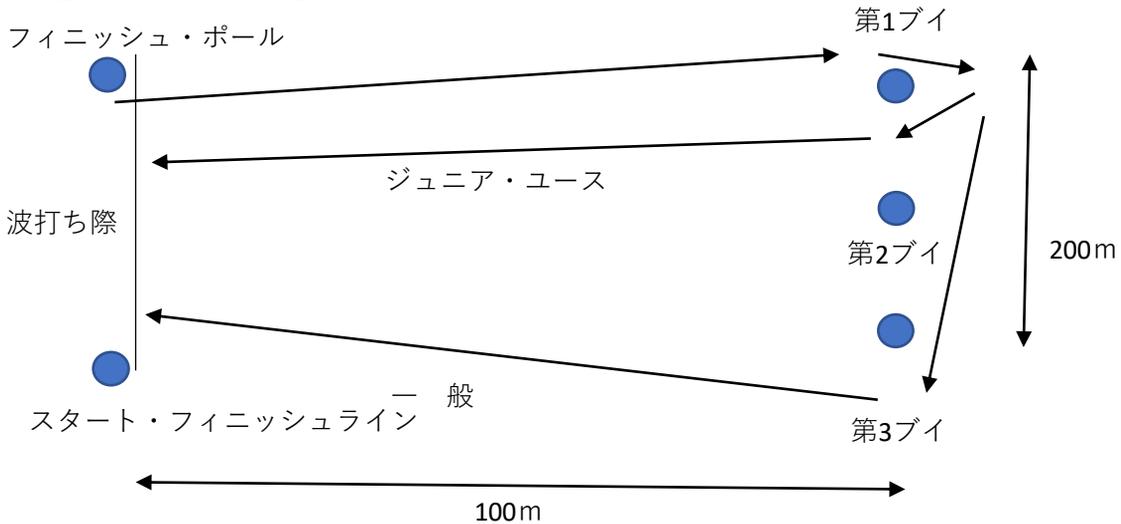
【2 k m (1 k m) ビーチラン/3 × 1 k mビーチ駅伝】



(競技概要) スタート地点から500m先にあるフラッグを周回し、スタート/フィニッシュラインまで砂浜を走る競技 (1 k mビーチラン)
2 k mビーチランは、同コースを2周回する。
3 × 1 k mビーチ駅伝は、スタート/フィニッシュラインで走者がたすきを渡し、3人で1 k mずつ走ってリレーする。

- ① 競技者は、スターターの合図によりスタートし、1 k mは1周、2 k mは2周コースを周回する。
- ② 競技者は、コース左側を走り、ポールを周回は、右回り（時計回り）とする。
- ③ 着順は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。
競技者は、体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。
- ④ 競技者はスタートラインからフィニッシュラインまでの距離を他の競技者を妨げないで走り、フィニッシュラインを通過する。
- ⑤ 駅伝競技（リレー競技）のたすきの受け渡しは、スタート/フィニッシュラインの外側で行われなければならない。

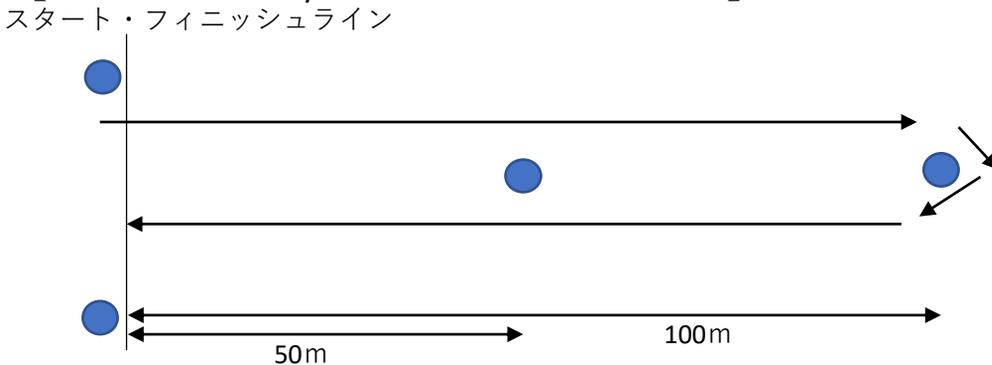
【サーフレース】



(競技概要) 波打ち際から100mの位置にある第1ブイを右回り(時計回り)に回り、一般は第3ブイまで泳ぎ、第3ブイを右回りに回ってフィニッシュラインにフィニッシュする。(ジュニア・ユースは、第1ブイのみを周回し、フィニッシュラインにフィニッシュする。

- ① 競技者は、浜のスタート位置から海に向かって走り、第1ブイを右回りに周回する。
- ② 競技者は、フィニッシュラインを海側から通過する。
- ③ ジュニアの第1ブイは、波打ち際から50mの位置に設置する。
- ④ 着順はフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。

【ニッパーボード/レスキューボードレース】



(競技概要) ジュニアは主催者が用意するニッパーボード、ユースは主催者が用意するレスキューボードで波打ち際から100m(ジュニアは50m)の位置にある第1ブイを右回り(時計回り)に回り、フィニッシュする。(タイムレース)

- ① 競技者が使用するニッパーボードまたはレスキューボードは、主催者が用意するものを使用しなければならない。
- ② 競技は、競技者2～3名のタイムレースで行う。
- ③ 競技者は、ニッパーボード、レスキューボードで沖合に設置されたブイを右回りで周回し、フィニッシュする。
- ④ 競技者は、必ずボードを把持した状態でフィニッシュしなければならない。フィニッシュは、競技者の胸がフィニッシュラインを越えたときとする。
- ⑤ 競技者のパドリングの方法は問わない。

【レスキューチューブ・レスキュー】

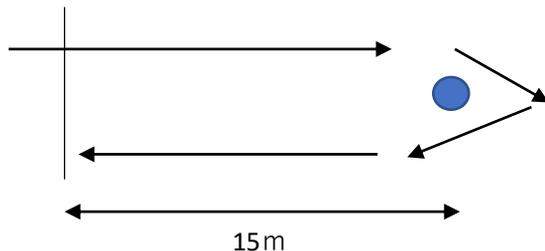
(競技概要) 要救助者役は、沖合120mに設置されたブイまで泳ぎ、救助を求め
 第一救助者は、レスキューチューブ、フィンを着用し、救助に向かう。
 第一救助者は、要救助者役にレスキューチューブを着用したら、手を挙げ、アシスタントを呼ぶ。
 アシスタントは、第一救助者の合図によりスタートし、沖合で第一救助者から引き継ぎをし、要救助者を浜まで搬送する。

参考展示競技：競技規則・要領は、日本協会競技規則による。
 ただし、ブイまでの距離は100mとする。

【PDF装着スイムレース】※ キッズ競技

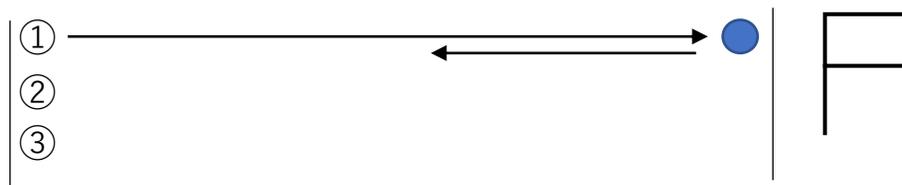
(競技概要) 競技者は、主催者が用意するPFD（パーソナルフローティングデバイス：救命胴衣など）を着用し、波打ち際から15mの位置にあるブイを周回してフィニッシュする。
 競技者は、泳ぐほか、ビート板を使用しても良い。

スタート・フィニッシュライン



- ① 競技者は、必ず主催者が用意するPFD（パーソナルフローティングデバイス：救命胴衣）を正しく着用しなければならない。
- ② 競技者は、波打ち際から15m地点にあるブイを右回りで周回して、フィニッシュする。
 競技者は、泳いでも、ビート板を使用してバタ足で進んでもよい。
- ③ フィニッシュは、競技者の胸がフィニッシュラインを越えたときとする。

【津波フラッグレスキューレース】※ 親子競技



スタート・フィニッシュライン

(競技概要) 競技者の子どもは、ビーチスプリントのフィニッシュラインで待機し、競技者（親）は、フィニッシュライン付近で「津波フラッグ」が掲出されたら、子どもの位置まで走り、子どもの手を引いてフィニッシュラインに子どもとともにフィニッシュする。

- ① 競技者の子は、50m（ビーチスプリントジュニアフィニッシュライン）で座って待機する。
- ② 競技者（親）は、スタートラインに立ち、10秒ごとに変わるフラッグを見て、津波フラッグが表示されたら、スタートし、競技者（子）のところまで走る。（津波フラッグ以外でのスタートはフライングとなる）
- ③ 競技者（親）は、子のところまで来たら、子に立ちように指示し、誘導してフィニッシュラインまで子と走る。
競技者は子を抱き上げる、背負うなどしても良い。

第3節 その他

- (1) 各競技前に競技者に対してチーフレフリーが競技説明を行う。
- (2) 本競技規定にないジャッジについては、日本ライフセービング協会競技規則に準じてチーフレフリーがジャッジを行う。