

第16回FINA世界ジュニア選手権大会シンクロ日本代表派遣選手選考会
選考課題および配点

選考課題Ⅰ <フィジカルテスト>

				配点
①	腹筋	50回	<ピッチ音80リズム(1分間)>	○
②	背筋	1分間保持		○
③	腕立て	10回	<ピッチ音70リズム(1分間)>	○
④	チンニング(懸垂)	2回	(30秒以内に2回顎をタッチする)	○
⑤	100m Free	1分7秒未満	(1分10秒以上は選考対象外とする)	×
⑥	200m Free	2分25秒未満	(2分30秒以上は選考対象外とする)	×
⑦	立ち泳ぎ(5kg保持)	40秒		×
*フィジカルテスト条件をクリアできなかった場合は1項目につき1点減点 *⑤⑥において選考対象外となった者は、選考課題Ⅱ・Ⅲはプレスイマーとなる				減点
				0

選考課題Ⅱ <ルーティンセットⅠ>

		DD	配点
①	両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、垂直姿勢までスラストを行い、高さを変えることなく片脚を曲げて、ベントニー垂直姿勢になる。曲げた膝を伸ばしながら、素早い180° スピンを行う。すべての動作は素早く行う。[DD 2.3]	2.3	23
②	両腕上のヘッドアップブーストを行う。続けて両腕上のヘッドアップブーストを行い、頂点ですばやく180° 回転をする。	1.5	15
③	垂直姿勢から、ツイストスピンを行う。[DD 1.8]	2.3	23
④	両腕を使った動作のエッグビーターキック行う(映像参照)	1.8	18
⑤	上向き水平姿勢から頭の方に移動しながらバレレッグを上げる(左脚)。さらに水平の脚(右脚)を曲げフラミンゴ姿勢になり、曲げた脚を上げバレレッグダブル姿勢になる。左脚をストレートに下ろしバレレッグ姿勢(右脚)になりその姿勢を保ったまま、すばやく進む。	1.7	17
小計			96
※小計÷(合計難易率 9.6)×10=(100点換算) ×0.875			87.5
⑥	バレレッグのスピード(タイム計測)		2.5
⑦	スピード&パワー ※掛け率 0.5		5
			95

選考課題Ⅱ <ルーティンセットⅡ>

①	水中垂直姿勢から浮上しながら移動し右脚上のサイドフィッシュテイル姿勢になる。移動しながら向きを変えフィッシュテイル姿勢になる。左脚を曲げベントニー垂直姿勢になる。ベントニーの脚を持ち上げ垂直姿勢になる。1080° (3回転)のコンティニアススピンを行う。続けて素早いスピニアップ180° 行い、垂直沈み込みを行う。	3.0	30
②	垂直姿勢までサイクロンを行い、両脚を均等に下ろしてスプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。[DD 2.6]	2.6	26
③	マンタレイハイブリッド:頭の方に移動しながら、水上フラミンゴ姿勢までフラミンゴを行う。バレレッグの脚を垂直に保ったまま、胴体をアンロールすると同時に、曲げた脚の膝を水面に保ちながら動かすと共に腰を持ち上げ、フィッシュテイル姿勢になる。水平の脚を素早く上げ垂直姿勢になりながら身体を180° 回転させる。回転の方向は垂直の脚の方に閉じる。(注記:右脚フラミンゴの場合は、180° の回転中は右肩を後方に、また、左脚フラミンゴの場合は、180° の回転中は左肩を後方に引くようにすること。)両脚を同時に素早く下ろしてベントニーサーフィスアーチ姿勢になる。(注記:ベントニーサーフィスアーチ姿勢は左右どちらの脚でもよい。)曲げた膝を伸ばしサーフィスアーチ姿勢になり、続けてアーチから上向き水平姿勢で終了する。[DD 3.1]	3.1	31
④	両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、バラクダエアボンスプリットを行う。[DD2.5]	2.5	25
小計			112

※小計÷(合計難易率11.2)×10=(100点換算)×0.775		77.5
⑤	トービードのスピード(タイム計測)	2.5
⑥	スピード&パワー ※掛け率 0.5	5
		85

選考課題Ⅲ<パーフェクトスプリット>

		満点	掛け率	得点
パーフェクトスプリット	右脚前ホールド	10	0.5	10
	左脚前ホールド	10	0.5	

選考課題Ⅲのスプリット採点は、水中でスプリット姿勢(右脚前)をとり、5秒ホールド(スタート時と終了時に合図あり)、アリアーナターン後、スプリット姿勢(左脚前)をとり5秒ホールド(スタート時と終了時に合図あり)し、終了する。

選考課題Ⅳ<チームテクニカルルーティン個人>

			配点
①採点1	脚技の完遂度 50%(エレメンツ、ハイブリッドフィギュア、脚技の完遂度と音との同時性)	100	110
②採点2	脚技以外の完遂度およびプレゼンテーション 50%		
③採点3	脚質	10	

総合計	300
-----	------------

ペナルティについて

- | | |
|--|--|
| 1) ルーティンセットの各回転において、回転数が180度以上過不足があった場合 ⇒ | ルーティンセットの得点から
-1点/1か所 |
| 2) ルーティンセットの各採点内容が、規定通りに行われなかった場合 ⇒ | ルーティンセットの得点から
-1点/1か所 |
| 3) ルーティンセットで進行方向間違え orつなぎ間違いがあった場合 ⇒ | 初めからやり直しとし、
該当するルーティン
セット得点から-3点 |
| 4) チームテクニカルルーティンにおいて、規定要素が規定通りに行われなかった場合 ⇒ | ルーティン採点1の得点から
-2点/1か所 |
| 5) 上記以外の問題があった場合は、最終決定はレフリーが行う。 | |