

飛び込み

競技



高飛び込み

高さは5m,7.5m,10mから選ぶことができますが、10mが使われることがほとんどです。この場合の落下速度は時速60km、入水時に受ける圧力は1トンになると言われています。高さを利用した、豪快な点が特徴です。

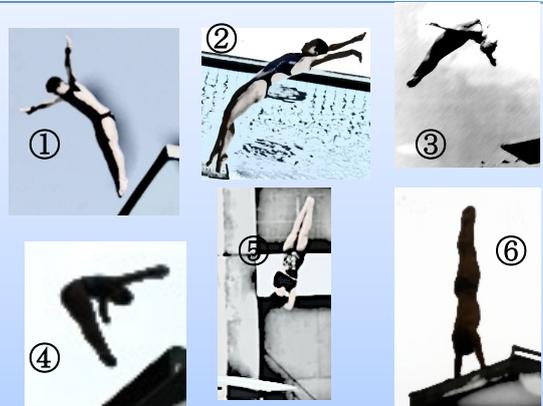
固定された台または弾力性のある板を踏み切り、宙返りや捻りの動作を行いながらプールへ飛び込んでいく競技。空中で演技が許される時間はたったの2秒弱で、勝負が決まるまでの時間ももっとも短い競技です。

飛板飛び込み

3mの高さに設置された、ジュラルミン製の板を使用します。跳ね返りを利用するため、柔軟性があり優雅な点が特徴です。

演技の種類

- 1群 (前飛び) :前向きに立ち、前に回る
- 2群 (後飛び) :後ろ向きに立ち、後ろに回る
- 3群 (前逆飛び) :前向きに立ち、後ろに回る
- 4群 (後踏切前飛び) :後ろ向きに立ち、前に回る
- 5群 (捻り) :1~4群に捻りを加える
- 6群 (倒立) :倒立から演技を行う



空中フォーム

- A 伸び型 (レイアウト)
- B えび型 (パイク)
- C 抱え型 (タック)
- D 自由形 (フリー)

→捻りの時にA~Cの型を組み合わせる



採点方法

審判の出す点 (10点満点で0.5点刻み)
の平均×技の難易率=得点
全ての演技の得点の合計が総得点

→高難易度に挑戦するか、
低難易度を確実に決めるか!?

採点基準

助走や踏切り姿勢の正しさと確実さ
ジャンプの高さ
空中フォームの美しさ
入水姿勢と入水角度
水飛沫の有無