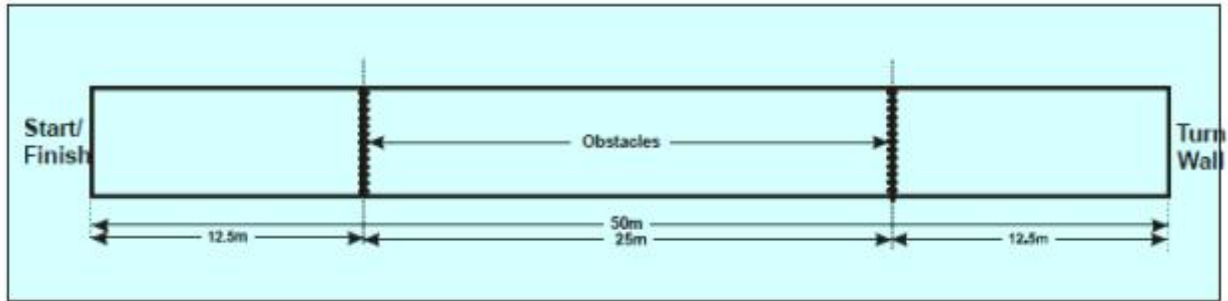


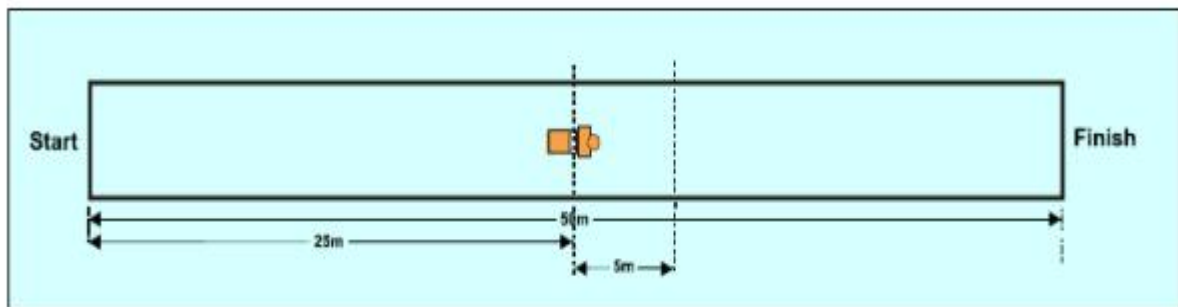
□ 경기 설명

① 장애물 수영 100m



- 음향 신호에 다이빙하여 장애물(240X70cm)을 4번 통과해서 100m 코스를 수영한다.
- 입수 후 첫 번째 장애물 전에 수면 위로 올라와야하며 각 장애물에서 밑으로 통과 한 후, 장애물 밑으로 지나기 전, 턴 한 후에도 수면위로 올라와야 한다.
- 선수들은 각 장애물의 아래에서 올라 올 때 수영장 바닥을 밀어 떨어질 수 있다.
- 장애물 위를 지나친 후 즉시 다시 장애물 밑으로 통과해야 한다.

② 마네킹 운반 50m



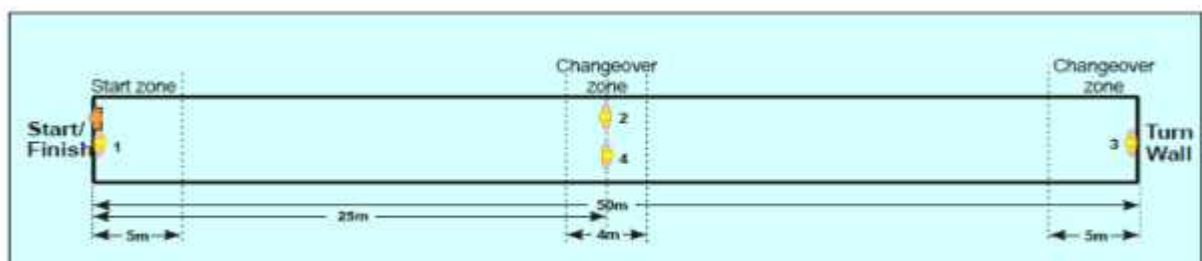
- 음향 신호와 함께 다이빙으로 시작하여 25m 자유형 수영 후 5m 픽업 구역에서 수면에 잠긴 마네킹을 끌어올려 결승 벽까지 운반한다.
- 마네킹의 머리를 수면 위로 유지하며 결승 벽까지 운반한다.
- 마네킹의 머리가 5m 라인을 넘기 전에 올바른 운반 자세를 취해야한다.
- 결승 벽을 터치하기 전에 마네킹을 놓아서는 안된다.

③ 수상구조사 영법



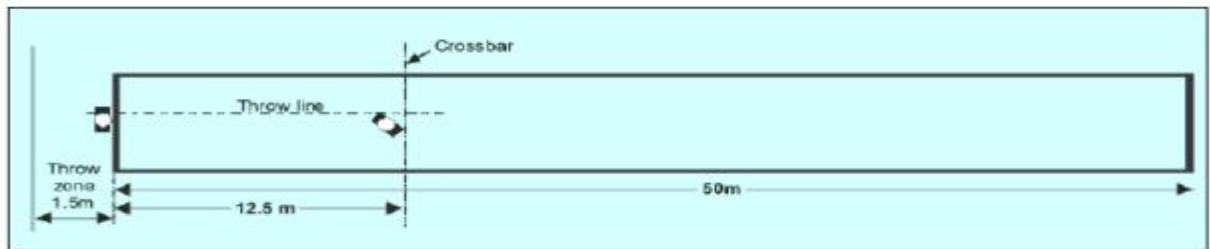
- 50m 레인에서 잠영, 머리들고 자유형, 평영, 트러젠 순으로 네가지 영법을 25m씩 진행한다.
- 출발 자세는 수면에서 벽면(턴월)에 한 손과 두발을 대고 준비, 출발 시 몸을 부상시키지 않고 입수하여 잠영을 진행한다.
- 영법 변경은 전환영역과 벽면에서만 진행되며 유영중 임의변경 할 수 없다.
- 턴 동작 후 잠영거리는 15m를 초과 할 수 없다.
- 시선은 전방을 바라보아야 하며 유영중 얼굴의 모든 면이 수면 아래로 가라앉아서는 안된다.
- 턴은 한팔 또는 양팔로 터치해도 무관하다.

④ 4X25m 마네킹 릴레이



- 첫 번째 선수는 물속에서 한 손으로 마네킹을 들고 시작하며 마네킹을 25m 운반하여 두 번째 선수에게 전달한다.
- 두 번째 선수는 첫 번째 선수로부터 마네킹을 받아 벽면(턴월)까지 운반한 후, 세 번째 선수에게 전달한다.
- 세 번째 선수는 벽면에서 마네킹을 받아 전환영역에서 네 번째 선수에게 전달한다.
- 네 번째 선수는 마네킹을 운반하여 결승 벽에 도착하면 경기가 완료된다.
- 각 선수는 마네킹을 전달할 때 반드시 전환영역 내에서 이루어져야 한다.
- 모든 선수는 마네킹을 받기 전, 전환 영역에 있는 마네킹의 머리가 완전히 들어온 후에만 마네킹을 터치 할 수 있다.

⑤ 라인스로우(12.5m)



- 구조용 줄을 던져 12.5m 떨어진 요구조자에게 전달하고, 요구조자를 결승 벽까지 끌어오는 경기이다.
- 요구조자는 지정된 레인 내에서 손으로만 줄을 잡아야 하며, 두 손으로 줄을 잡고 끌려와야 한다.
- 45초 내에 줄을 던지고 요구조자를 결승 벽까지 끌어와야 한다.
- 던지는 선수가 던지기 영역을 벗어나서는 안된다.
- 요구조자가 줄을 잡기 전에 크로스바에서 손을 이동해서는 안된다.
- 요구조자가 레인 외부로 던져진 줄을 잡아서서는 안된다.

⑥ 입영(5kg)

- 4명의 참가자는 수영장에 입수하여 동시에 입영을 시작한다.
- 각 참가자는 번갈아 가며 중량물을 들고 있어야 하며, 중량물이 수면에 닿으면 경기는 종료된다.
- 중량물을 들지 않는 나머지 3명의 참가자는 스컬링으로 입영이 가능하다.
- 중량물 이동 시 수면에 닿지 않게 주의하며, 반드시 손으로 전달해야 한다.