

- 月腕の動作は(小)指から入水し、手のひらで水をキャッチする。手が月腕の辺りまできたらお尻の下へ向かって水を押し込む。水から出す前には(もも)に軽く触れるようにし、(親)指から水面に出す。
- キックは足首を伸ばして足の(甲)で水をけり上げるようにするとよい。水慣れの時、プールサイドに月腕をかけ、水が沸き立つようにける。(沸騰)げりを毎回練習した。
- プールの底を歩いたり、けったりして競技を系続けたり、(コースロープ)を握ったり引っ張ったりした場合は違反となる。
- 背泳ぎのスタート及びターンの時、水中で上向きのまま両足をそろえて水をキックすることを(バサロ)といい、これは(15)m地点まで認められている。
- 背泳ぎのスタートは(水中)から行う。スタートの合図の前に(スターティンググリップ)に置いた両手を離してはならない。スタート合図前にスタート動作をすると不正出発となる。これを(フォルススタート)といい、不正出発をした競技者は(失格)となる。
- 競技中は(ターン)の動作を除き、おお向けの姿勢を崩してはならない。