

タイムテーブル

9:00 入場・選手受付 ウォーミングアップ
 9:50 ウォーミングアップ中止
 10:00 開会式
 10:15 競技開始

開始時間	プログラム番号	種目	人数	組	備考
10:15	1	女子200m自由形	20	3	女子3組と男子1組は同一レース
:25	2	男子200m自由形	49	7	
:54	3	女子200m平泳ぎ	3	1	女子1組と男子1組は同一レース
	4	男子200m平泳ぎ	17	3	
11:09	5	女子200mメドレーリレー	11	2	
:18	6	混合200mメドレーリレー	22	3	
:30	7	男子200mメドレーリレー	25	4	
:51	8	女子25m自由形	74	10	女子10組と男子1組は同一レース
12:03	9	男子25m自由形	67	9	
:14	10	女子25m背泳ぎ	29	4	
:19	11	男子25m背泳ぎ	20	3	
:23	12	女子25m平泳ぎ	22	3	
:28	13	男子25m平泳ぎ	35	5	
:34	14	女子25mバタフライ	35	5	女子5組と男子1組は同一レース
:40	15	男子25mバタフライ	52	7	
:54	16	女子200mフリーリレー	9	2	
13:03	17	混合200mフリーリレー	21	3	
:15	18	男子200mフリーリレー	22	3	
:27	19	女子50m自由形	76	10	
:42	20	男子50m自由形	150	19	
14:11	21	女子50m背泳ぎ	19	3	女子3組と男子1組は同一レース
:14	22	男子50m背泳ぎ	25	4	
:20	23	女子50m平泳ぎ	29	4	
:26	24	男子50m平泳ぎ	52	7	
:37	25	女子50mバタフライ	16	2	
:40	26	男子50mバタフライ	60	8	
:52	27	女子100mフリーリレー	22	3	
15:01	28	混合100mフリーリレー	40	5	
:16	29	男子100mフリーリレー	34	5	
:31	30	女子100m個人メドレー	37	5	
:46	31	男子100m個人メドレー	69	9	
16:13	32	女子100m平泳ぎ	14	2	
:19	33	男子100m平泳ぎ	24	3	
:28	34	女子100m自由形	16	2	
:34	35	男子100m自由形	81	11	

17:07 競技終了（クールダウンは全競技終了後、10分間です。）

17:40 閉会式

★ リレーオーダー変更届、締切時刻（招集所へ）

NO 5・6・7 200mメドレーリレー 10:15 まで
 NO16・17・18 200mフリーリレー 11:50 まで
 NO27・28・29 100mフリーリレー 13:50 まで

★ 上記時刻は、あくまで予定です。競技の進行状況に応じて変わる場合があります。招集標示・アナウンス
 競技進行状況等をご確認の上、招集に遅れないようにして下さい。遅れた場合は、棄権扱いとします。

参加者へお願い

(団体責任者は参加者全員に伝えてください)

1 団体責任者、個人参加者

- (1) 入場開始時は「入場優先券」を持参している団体が番号順に入場し、その後は役員の指示に従って安全に入場してください。
- (2) 選手受付で、受付番号(第二要項を送付した封筒表に記載)を告げ、プログラム等(記録証用紙)を受け取ってください
- (3) 団体責任者は選手の出場種目を把握し、大会運営が円滑にできるようご協力ください。個人参加者もこれに準じます。
- (4) 棄権届、リレーオーダー変更届は、所定の用紙(第二要項と共に送付、招集所にもあります)に記入し第一招集所に提出してください。
- (5) プログラムの印刷ミス訂正は、総務に申し出て、プログラム訂正用紙に記入してください。
- (6) 不明な点は団体責任者を通じて、総務(「選手受付」の隣)まで申し出てください。

2 ウォーミングアップ、クールダウン

- (1) 開始はアナウンスに従い行ってください。
- (2) スタート(飛び込み)練習は、競技用全レーンで、9時50分までです。
ウッドデッキ側からスタートし、25m泳ぎきり、そのレーンから上がってください。
- (3) アップ用全レーンは、飛び込み禁止です。センターラインの右側を回泳してください。
女性専用、ゆっくり、速いレーンに分かれています。
但し、端レーンのみは一方通行です。
- (4) 開会式時は、全面中止し、式に臨んでください。
- (5) クールダウンは、全競技終了より10分間です。

3 招集

- (1) プログラムNo. 1、2の選手は、9時55分までに第一招集所に集合してください。
- (2) 現在の招集種目を、招集所に標示し、アナウンスします。
- (3) 選手は、第一招集所でプログラム順に自己申告し、チェックを受け、組とレーンが記入している個票を受け取り、第二招集所で待機してください。
リレーは、第1泳者がチェックを受け、4名全員そろって第二招集所で待機してください。
第二招集所では選手に「組・レーン」を再度確認します。不在の場合は棄権とします。
- (4) タイムテーブルは、あくまでも予定です。実際の進行状況に応じて変わります。招集標示、アナウンスには十分に注意してください。招集に遅れた場合は棄権とします。
- (5) リレーオーダー変更届、締切時刻(招集所へ)

プログラムNo. 5・6・7	200mメドレーリレー	10時15分まで
プログラムNo.16・17・18	200mフリーリレー	11時50分まで
プログラムNo.27・28・29	100mフリーリレー	13時50分まで

4 競技方法

(1) 日本水泳連盟の競技規則に準じて行います。但し、本大会は以下のことを認めます。

- ① スタート（背泳ぎは除く）は、プールサイド又は水中から行うことができます。
 - ・プールサイドのスタート・・・スタート台の右側に立つ。
 - ・水中スタート・・・審判長の長い笛の合図で水に入り、両手又は片手でスターティンググリップを握ります。出発合図員の「take your marks」で静止します。
- ② スタートは1回制とします。ただし、出発の合図（ピストルを打つ）前に落ちた場合は、水中からのスタートを認めます。
- ③ ゴール後、自力で上がることが出来ない選手はタッチ板より離れて待機してください。競技役員への指示に従い、他のレーンを横断して上がることができます。
- ④ 水着の規定については、問いません。

(2) 年齢区分別のタイムレース決勝とします。

(3) 5mフラッグは常設し、フライングロープは設置しません。

(4) 25m出場選手はゴール後、計時員に速やかに「名前」を教えてください。

5 記録の掲示と賞状、その他（選手受付）

(1) 記録は競技終了後、随時掲示します。

(2) 賞状は記録掲示後に、各自で引き取り、サインをしてください。

(3) 選手受付に於いて

- | | | |
|-------------|------------|---------------------------|
| ①プログラム販売 | 1部. | 500円 |
| ②ランキング申込 | 1部. | 500円（送料込） |
| ③賞状の送付依頼 | 1通. | 100円（賞状が無い場合でも返金はいたしません。） |
| ④リレー賞状を4枚希望 | 1チーム. | 200円 |

6 年齢区分と表彰

(1) 年齢区分〈大会当日の学年・年齢〉

☆個人種目

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| ①18-24歳 | ②25-29歳 | ③30-34歳 | ④35-39歳 |
| ⑤40-44歳 | ⑥45-49歳 | ⑦50-54歳 | ⑧55-59歳 |
| ⑨60-64歳 | ⑩65-69歳 | ⑪70-74歳 | ⑫75-79歳 |
| ⑬80-84歳 | ⑭85-89歳 | ⑮90-94歳 | ⑯95歳以上 |

☆リレー種目（4人の合計年齢、混合は男子2名、女子2名）

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| A 119歳以下 | B 120歳～159歳 | C 160歳～199歳 |
| D 200歳～239歳 | E 240歳～279歳 | F 280歳以上 |

(2) 表彰、他

☆全種目、年齢区分別 ・賞状 1位、2位、3位

☆参加者全員 ・記録証（各団体で記入）

☆団体賞 ・優勝 賞状、優勝カップ（持ち回り） ・準優勝、3位 賞状

- ・得点対象種目はリレーのみ ・ 1位：3点 ・ 2位：2点 ・ 3位：1点
- ・ 同一種目、同一区分に1団体で複数のチームが出場した場合は上位1チームのみ対象

7 会場使用 (会場案内図、参照)

- (1) 入退場は正面玄関階段を上がって2階2番ゲート(白い門)です。
- (2) 着替えは更衣室で行ってください。ロッカーは使用できません。
荷物・貴重品の保管は各自で責任を持ってください。貴重品ボックス(無料)が更衣室よりプール入退場ロゲートの手前右側にありますので、ご利用ください。
盗難、忘れ物、紛失等につきましては、一切責任を負いません。
観覧席での着替えは止めてください。
- (3) 観覧席から更衣室・プールサイドへは、電光表示装置の前を通り、階段中段で履物を脱いで移動してください。履物は、各自が持参した袋に入れてお持ちください。電光表示装置の前の通路には立ち止まらないでください。
- (4) プールサイドは素足、水着着用です。なお、Tシャツ、タオルの持ち込みは可能です。
- (5) 観覧席の通路や座席に毛布等を敷き、場所取りは禁止します。休息が必要な場合は通行の邪魔にならない場所を利用してください。
- (6) 飲食は観覧席で、喫煙は所定の場所で行います。
ゴミは各自の責任でお持ち帰りください。
- (7) 競技エリアには選手と役員以外の方は留まらないでください。移動の通行は出来ます。
- (8) ジャグジーへは、ウッドデッキの最上段を通行してください。
- (9) プール入退場ゲート、ダイビングプール、サブプール、採暖室、ダイビング側の観覧席は使用出来ません。
- (10) カメラ・ビデオ撮影をする方は 受付で申請し「撮影許可証」を受け取ってください。
プールサイドでは撮影禁止です。許可証を付けていない方は カメラを没収する場合があります。「撮影許可証」は、使用后返却してください。
- (11) 「履物を入れる袋」と「ごみ袋」は各自で持参してください。
- (12) 忘れ物は館出入口に置いてあります。貴重な品につきましては総務にお問合わせください。

9 健康管理

- (1) 体調不良の場合は出場を断念する勇気を持ってください。
- (2) 体調が悪くなった方、けがをされた方は 本部席救護まで申し出てください。
- (3) 参加選手、競技役員は傷害保険に加入しています。
- (4) 「AED」はメインプールサイド、館出入口、プールロビーに設置されています。
- (5) 館内の通路やウッドデッキは濡れていると滑りやすくなります。注意してください。