

参加者へお願い

1 計時協力

今大会には「他泳者の計時」をすることが参加要件です。プログラムの右側の「計時協力」欄に担当者氏名を記載してあります。

計時担当種目 - 組の競技開始時刻の20分前に、招集所の隣の場所（黒椅子）にお集まりください。
担当レーンと時計の操作、ラップタイム用紙の記入等の説明をします。配置についてください。

2 団体責任者、個人参加者

- (1) 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。
- (2) 棄権届、リレーオーダー変更は、所定の用紙（招集所にあります）に記入し、第一招集所に提出してください。
- (3) プログラムの印刷ミスの訂正は、総務で「所定の用紙」に記入し、申し出てください。

3 ウォーミングアップ（メインプール）

(1) 10時50分まで、全レーン可能

- ・開始のアナウンスに従い 行ってください。
- ・スタート（飛び込み）練習は、4・5・6・7・8レーンです。
ダイビングプール側からスタートし、50m泳ぎきり、そのレーンから上がってください。
但し、8レーンのみは25mで上がる事ができます。
4～8レーン以外は、右側通行で回泳してください。飛び込みは禁止です。

(2) 競技中

- ・ウッドデッキ側の2レーンで随時、右側通行で回泳してください。飛び込みは禁止です。

ウッドデッキ側

アップ レーン		回泳（飛び込み禁止）
アップ レーン		回泳（飛び込み禁止）
1	競 技 レーン	1
2	〃	2
3	〃	3
4	〃	4
5	〃	5
6	〃	6
7	〃	7
8	〃	8

電光表示装置側（B側）

ダイビングプール側（A側）

- (3) 持参した「ビート板」と「プルブイ」のみは使用できます。
- (4) 開会式時は全面中止し、式に臨んでください。
- (5) クールダウンは競技終了後、10分間できます。

4 招 集

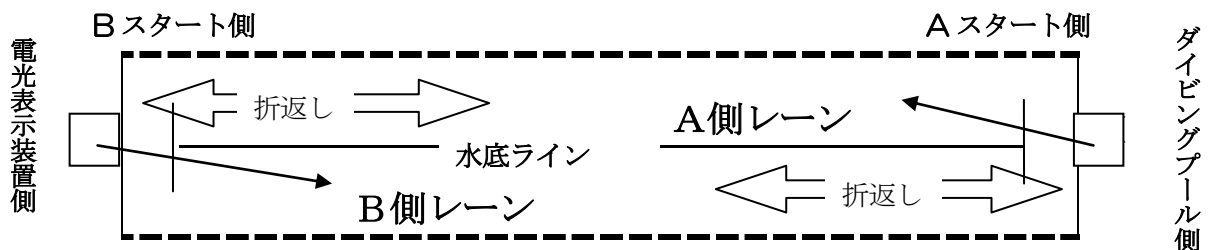
- (1) プログラムNo.1、2—1組の選手は、10時55分までに第一招集所に集合してください。

- (2) 現在の招集種目は、招集所に表示し、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、組とレーンが記入され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」を確認します。不在の場合は棄権とみなします。
- (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。招集表示、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扱いとします。
- (5) リレーオーダー変更届、締切時刻（招集所へ提出）
- プログラムNo.15・16・17 400mフリーリレー 15時50分まで

5 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回制ですが、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 競技役員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) 参加資格タイムを越えた時点で失格です。退水合図は青いビート板を入水します。
- ・タイム 400m—10分、800m—22分、1500m—50分以内
- (3) 800m・1500m自由形、競技時のレーン使用方法
- ① 1レーンを2名で泳ぎます。
 - 1レーンに1名の場合でも、決められた側のレーンで泳ぎます。
 - ② スタート台から飛び込み、泳ぐレーンは水底ラインの右側です。
 - ③ 水底ラインをレーンロープとみなし、それを越えた場合は泳ぎを止めて注意を促す場合もあります。又、危険とみなした場合には、ライフガードが他のレーンを横断して泳ぎを止めます。他の泳者を妨害した場合は失格となります。
 - ④ 800mの「400m」と1500mの「500m」、「1000m」の距離確認コールと共に、「赤色のボード」をレーンロープ側に入水します。
 - ⑤ A側(ダイビングプール側)のスタート後、直ちにB側（電光表示装置側）の審判長の笛の合図があります。



- (4) 年齢区分別のタイムレース決勝とします。
- (5) 5mフラッグは常設し、フライングローブは設置しません。
- (6) 当日の参加・進行状況により複数の組を、レーンを変更して行う場合もあります。

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

- ①小学生 ②中学生 ③15歳～19歳 ④20歳代 ⑤30歳代 ⑥40歳代
- ⑦50歳代 ⑧60歳代 ⑨70歳代 ⑩80歳代 ⑪90歳以上

・リレー種目 年齢区分なし(混合は男女、各2名)

(2) 表 彰

- ・全種目、年齢区分別
- ・賞状 1位、2位、3位
- ・参加者全員
- ・記録証(各団体に記入)
- ・参考ラップタイム

7 記録の掲示発表と賞状、他(選手受付)

- (1) 記録は競技終了後、随時掲示します。800mと1500mの記録は、先にタイムのみ掲示し、全組終了後、順位を含めた記録を掲示します。
- (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) 全種目「参考ラップタイム」を計測します。希望者は各自でお取りください。
- (4) 販売、申込
 - ・プログラム 1冊、500円
 - ・ランキング 1冊、500円
 - ・賞状送付依頼 150円(賞状が無い場合でも返金は致しません)
 - ・リレーの賞状を4枚希望 1チーム、200円(3枚)

6 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下さい。貴重品ボックス(無料)が、更衣室よりプール入退場口ゲートに向い、そ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下さい。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) プールサイドでは素足、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、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、喫煙は所定の場所をお願いします。
ゴミは各自の責任でお持ち帰り下さい。更衣室のゴミ箱も使用禁止です。
- (7) ジャグジーは利用できます。ウッドデッキ上段を通行してください。
- (8) 観覧席の最前列とダイビング側の席、プール入退場ゲート、ダイビングプール、サブプール、採暖室は使用出来ません。
- (9) 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。使用後は返却ください。
- (10) 「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。

8 その他

- (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) 選手、競技役員は傷害保険に加入しています。
- (4) 不明な点は責任者を通じて 総務まで申し出てください。
- (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。