

第22回フレッシュカップ アーティスティックスイミングバッジテスト検定

練習時間（予定）

<フレッシュカップ> * 9:20 監督者会議 プールサイド本部席

	B 面	A 面（ルーティン競技エリア）
選手入場 9:15	9:25 ~ 9:40 アップ	9:25 ~ 9:40 アップ
	9:40 ~ 10:00 ルーティン練習 チーム種目のみ	9:40 ~ 10:00 ルーティン練習 個人種目のみ
	10:00 ~ 10:10 ルーティン練習 個人種目のみ	10:00 ~ 10:10 ルーティン練習 チーム種目のみ
	10:00 ~ 10:40 ルーティン練習 全種目	10:10 ~ 10:40 チーム曲かけ練習 出場順 (小 7、中 1) 練習終了
	ウォームアップ & クールダウンのみ * 表彰式の間は使用不可	10:50 ~ チーム競技 (小7、中1) 終了後 チーム競技 表彰式
		11:50 ~ デュエット競技 (小1) 終了後 デュエット競技 表彰式
		12:40 ~ ソロ競技 (小9、中1、高1) 終了後 ソロ競技 表彰式
選手退場 13:50	~ 13:30 終了	

<バッジテスト>

	B 面	A 面（検定エリア）
受検者入場 14:00	14:10 ~ アップ/練習	14:10 ~ 14:50 練習
		15:00 ~ バッジテスト開始 パネル I、パネル II
受検者退場 16:50	~ 16:30 終了	~ 16:30 バッジテスト終了(予定)

- * チーム種目曲かけ練習は出場順に1回ずつ行います。
- * 競技中、競技エリア外ではバッジテストの練習も可能です。
ただし、ルーティン出場者のウォームアップ&クールダウンの邪魔にならないよう注意してください。
大声を出しての指導や掛け声を禁止します。
混雑状況によっては制限される場合もあります。係員の指示に従ってください。
- * くれぐれも密にならないよう気をつけ、怪我や事故のないように各クラブで注意願います。
- * 新型コロナウイルスなどの感染状況により、変更の可能性があります。