

## 東京都ASマスターズルーティン大会2023 エレメントカード

※ 複数のルーティンに参加する場合は、ルーティンごとに個別に提出してください

提出締切： 2023年 10月 12日（木）正午

送付先： （公財）東京都水泳協会AS委員会      tosuikyo.as@gmail.com

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| クラブ名                   |                       |
| 競技会名                   | 東京都ASマスターズルーティン大会2023 |
| 種目                     |                       |
| チーム名<br>(チームに出場する場合のみ) |                       |
| 選手氏名                   |                       |
| リザーブ選手氏名               |                       |

### REQUIRED ELEMENTSを実施する順番

| 実施順 | DD | ORDER DECLARED |
|-----|----|----------------|
| 1   |    |                |
| 2   |    |                |
| 3   |    |                |
| 4   |    |                |
| 5   |    |                |

\* 規定要素を実施する順番に記入してください

提出年月日 : \_\_\_\_\_

提出者名 : \_\_\_\_\_

提出者連絡先 : E-mail \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_