

東京都ASマスターズルーティン大会2023

練習時間(予定)

* 10:05 監督者会議 プールサイド本部席

		B 面		A 面		
選手入場 10:00	10:10 ~ 10:30	アップ	<水深> 1.4 m	<水深> 3.0 m	10:10 ~ 10:30	アップ
	10:30 ~ 10:45	ルーティン練習			10:30 ~ 10:45	ルーティン練習
	10:45 ~ 11:30	曲かけ練習 FP 出場順 FP S1 団体4			10:45 ~ 11:30	曲かけ練習 FP/テクニカルR 出場順 FP 団体2 テクニカル S1 D1 MD1 T3
		練習終了				練習終了
		11:40 ~ フリーパフォーマンス 出場順 ソロ 1番、団体 1番、2番				* 練習不可
		* 練習不可	1.4⇒1.1 転換			出場順 団体 3番、4番
		出場順 団体 5番、6番	1.1 m			* 団体4番終了後～テクニカルR競技開始5分前まで テクニカルR選手のみアップ可
		《 講 評 》 * 練習不可	1.1⇒3.0 転換			
		* ルーティン 競技中 アップ&ダウン (フリーR選手含む)	3.0 m			12:30 ~ テクニカルルーティン ソロ (1) デュエット (1) ミックスデュエット (1) チーム (3)
		* エキシビションの間は練習不可				12:55 ~ エキシビション
	* エキシビション終了後～ フリーR練習				* エキシビション終了後 ~ フリーR練習	
					13:30 ~ 14:15 曲かけ練習 フリーR 出場順 S5 D4 MD2 T2	
					14:20 練習終了	
					14:30 ~ フリールーティン ソロ (5) デュエット (4) ミックスデュエット (2) チーム (2)	
選手退場 16:30						

* 曲かけ練習は出場順に1回ずつ行います。前の出場順の曲が終わったら、すぐに次の曲がスタートします。

次の方は、ご準備をお願いいたします。

* 練習はゆずりあって行ってください。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。

* B面水深は、朝の練習は1.4m、フリーパフォーマンスでは1.4m→1.1mとなります。テクニカルルーティンからは3.0mとなります。

水深の転換時は、練習は行えません。

A面水深は常時3.0mです。

* 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び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。