

東京都ASマスターズルーティン大会2024

練習時間(予定)

* 9:55 監督者会議 1階西側入口前

	B 面		A 面	
選手入場				
10:00	【 I 部 】 10:10 ~ 10:30 アップ (スイムのみ) 10:30 ~ 10:45 ルーティン練習 10:45 ~ 曲かけ練習 出場順で1回ずつ <FP>ソロ1 団体6 ~ 11:30 練習終了	<水深> 1.4 m	<水深> 3.0 m	【 I 部 】 10:10 ~ 10:30 アップ (スイムのみ) 10:30 ~ 10:45 ルーティン練習 10:45 ~ 曲かけ練習 出場順で1回ずつ <FP> ソロ1 デュエット1 団体2 <テクニカル> チーム1 ~ 11:30 練習終了
	* アップ&ダウンのみ			11:40 ~ フリーパフォーマンス ソロ(1) デュエット(1) 団体(2)
	フリーパフォーマンス ソロ(1) 団体(6)			* アップ&ダウンのみ
	* アップ&ダウンのみ			テクニカルルーティン チーム (1)
	* 練習不可	1.4⇒3.0 転換		《 講 評 》 * 練習不可
	【 II 部 】 * I 部終了後、水深3.0Mに転換後より フリー * ルーティン 競技時間中、中央のブリッジから5Mエリアは アップ&ダウンのみ	3.0 m	3.0 m	【 II 部 】 ~ 13:20 講評終了次第 アップ (スイムのみ) 13:20 ~ 13:35 ルーティン練習 テクニカルR / FC、SF 13:35 ~ 13:50 ルーティン練習 TF、MDF 13:50 ~ 曲かけ練習 出場順で1回ずつ ~ 14:35 練習終了
				14:45 ~ テクニカルルーティン ソロ (2) デュエット (1) ミックスデュエット (1)
				フリールーティン フリーコンビネーション (1) ソロ (1)
				休憩
				チーム (5) ミックスデュエット (2)
選手退場				《 講 評 》
17:15				

* 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。

* B面水深は、【 I 部】では1.4m、【 I 部】終了後より1.4m→3.0mとなります。【 II 部】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。

* 【 I 部】競技中は、競技を行っていない面でのアップ&ダウンのみ認めます。競技に支障のないようお願いいたします。

* 【 II 部】競技エリア外(B面)は、終日練習可能です。ただし、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。

* 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。

* 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。