

## 第23回フレッシュカップ アーティスティックスイミングバジジテスト検定

### 練習時間（予定）

<フレッシュカップ> \* 監督者会議 入場後直ちにプールサイド本部席にて行う

	B 面	A 面（ルーティン競技エリア）
選手入館 9:15	9:25 ~ 9:40 アップ	9:25 ~ 9:40 アップ
	9:40 ~ 9:55 ルーティン練習 チーム種目のみ	9:40 ~ 9:55 ルーティン練習 個人種目のみ
	9:55 ~ 10:05 ルーティン練習 個人種目のみ	9:55 ~ ルーティン練習 チーム種目のみ
	10:05 ~ 10:35 ルーティン練習 全種目	10:05 ~ 10:30 チーム曲かけ練習 出場順 (中学生 1、小学生 6) ~ 10:35 練習終了
	ウォームアップ & クールダウン	<b>10:45 ~ ソロ競技（中学生3、小学生8）</b>
		<b>11:40 ~ デュエット競技（中学生2、小学生7）</b>
		<b>12:35 ~ チーム競技（中学生1、小学生6）</b>
選手退館 13:45	~ 13:10 終了	全競技終了後 表彰式

### <バジジテスト>

	B 面	A 面（検定エリア）
受検者入館 13:45	14:00 ~ アップ/練習	14:00 ~ 14:50 練習
		<b>15:00 ~ バジジテスト開始</b> パネル1、パネル2
受検者退館 16:50	~ 16:30 終了	<b>~ 16:30 バジジテスト終了(予定)</b>

\* 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ジ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があります。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。