

記入例

東京都ASマスターズルーティン大会2025 エLEMENT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： 2025年 5月 26日（月）12：00

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

クラブ名	関東アーティスティックスイミングクラブ
競技会名	東京都ASマスターズルーティン大会2025
種目	チーム
チーム名 (チームに出場する場合のみ)	マーメイドチーム
選手氏名	高橋太郎・伊藤咲子・高寄優子・小沢さくら・安住かすみ・飯塚嘉人・健康良子・佐藤みさき
リザーブ選手氏名	川嶋ゆり

REQUIRED ELEMENTSを実施する順番

実施順	DD	ORDER DECLARED
1	1.3	スプリット姿勢
2	1.1	スピン180°
3	1.6	バラクダベントニー
4	1.6	フィッシュテイル
5	1.3	トラベリングバレレッグコンビネーション

* エLEMENT（規定要素）を実施する順番に記入してください。

* エLEMENT # 4 「トラベリングバレレッグコンビネーション」は『バレレッグアルタネイト』を進みながら実施すること。

提出年月日： 2025年 5月 19日

提出者名： 田中まり子

提出者連絡先： E-mail aiueo@kakikunet.ne.jp

携帯電話 090-1234-5678