

東京都ASマスターズルーティン大会2025

練習時間(予定)

* 9:40 監督者会議 1階西側入口前

	B 面				A 面			
選手入場	【 I 部 】			<水深>	<水深>	【 I 部 】		
	9:45	9:55 ~ 10:15	アップ（スイムのみ）	1.4 m	3.0 m	9:55 ~ 10:15	アップ（スイムのみ）	
		10:15 ~ 10:35	ルーティン練習			10:15 ~ 10:55	ルーティン練習	
		10:35 ~	曲かけ練習 出場順で1回ずつ （FPは1曲通し） ＜FP＞ 団体 6			10:55 ~	（B面 FP曲かけ練習終わり次第） 曲かけ練習 出場順で1回ずつ （個人種目：曲の最初から30秒 TT:1曲通し） ＜テクニカル＞ ソロ 2 デュエット 3 ミックスデュエット 3 チーム 1	
		~ 11:10	練習終了			~ 11:10	練習終了	
	11:20 ~ フリーパフォーマンス 団体（6）					* 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		
	《 講 評 》 * 練習不可			1.4⇒3.0 転換		* 練習不可		
	* I 部FP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		・テクニカルルーティン ソロ（2） デュエット（3） ミックスデュエット（3） チーム（1）		
	* 練習不可					《 講 評 》 * 練習不可		
	【 II 部 】			3.0 m	3.0 m	【 II 部 】		
	12:45 ~ 13:05	アップ（スイムのみ）				講評終了次第		
	13:05 ~ 13:35	ルーティン練習 TFのみ				12:45 ~ 13:05	アップ（スイムのみ）	
						13:05 ~ 13:15	ルーティン練習 個人種目/FCのみ	
						13:15 ~ 13:35	曲かけ練習 出場順で1回ずつ （個人種目は曲の最初から30秒、FCは1曲通し） ＜フリー＞ ソロ 6 デュエット 7 ミックスデュエット 3 FC 1	
	13:35 ~	ルーティン練習 個人種目/FCのみ				13:35 ~ 13:45	ルーティン練習 TFのみ	
						13:45 ~ 14:20	曲かけ練習 出場順で1回ずつ1曲通し チーム 9	
						~ 14:20	練習終了	
	* 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					14:30 ~ フリールーティン ソロ（6） デュエット（7） ミックスデュエット（3） フリーコンビネーション（1） 休憩 チーム（9）		
選手退場	* 練習不可					《 講 評 》		
17:45								

* 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。ご準備ください。
団体・チーム種目は1曲通しで、個人種目は曲の最初から30秒の曲かけとなります。

* B面水深は、【 I 部】フリーパフォーマンスでは1.4m、【 I 部】フリーパフォーマンス終了後より1.4m⇒3.0mとなります。
水深の転換時は、練習は行えません。

* ルーティン競技中は、中央のブリッジから5Mはアップ&ダウンのみとします。競技に支障のないようお願いいたします。

* 【 II 部】に出場する選手の練習開始時間は12:45です。

* 出場を終えた選手は練習を行うことはできません。 プールサイドでの見学、応援は自由です。

* 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。

* 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。