

第24回フレッシュカップ アーティスティックスイミングバッジテスト検定

練習時間（予定）

<フレッシュカップ> * 9:05 監督者会議 1階西側入口外

	B 面	A 面（ルーティン競技エリア）
選手入館 9:10	9:20 ～ 9:35 アップ	9:20 ～ 9:35 アップ
	9:35 ～ 9:50 ルーティン練習 チーム種目のみ	9:35 ～ 9:50 ルーティン練習 個人種目のみ
	9:50 ～ 10:00 ルーティン練習 個人種目のみ	9:50 ～ 10:00 ルーティン練習 チーム種目のみ
	10:00 ～ 10:35 ルーティン練習 全種目	10:00 ～ 10:30 チーム曲かけ練習 出場順 (小学生 8、中学生 1、高校生 1) ～ 10:35 練習終了
選手退館 14:10	ウォームアップ & クールダウン ～ 13:25 終了	10:45 ～ ソロ競技（小学生9、中学生5、高校生1）
		11:50 ～ デュエット競技（小学生7、中学生1）
		12:35 ～ チーム競技（小学生8、中学生1、高校生1）
		全競技終了後 表彰式

<バッジテスト>

	B 面	A 面（検定エリア）
受検者入館 14:15	14:30 ～ アップ／練習	14:30 ～ 15:20 練習
		15:30 ～ バッジテスト開始 パネル1、パネル2
受検者退館 17:50	～ 17:30 終了	～ 17:30 バッジテスト終了(予定)

- * 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ッ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もあります。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。