

新年フェスティバル水泳競技大会(三重会場)について

★集合解散

現地集合・現地解散

※所在確認の為、必ず引率コーチに「来ました」「帰ります」を伝えて下さい。

基本

・競技NO1～6に出場する選手はW-UP8:15～9:10を実施

注意 9:15～9:30は開会式でアップ禁止と予想されます。

アップについては必ず担当コーチに確認して下さい。

・NO7以降に関しては

①レースの2.5時間前に現地(鈴鹿の控え場所)集合

②レースの1時間前にはアップを終了しておく事

10時以降に来た場合は「競技進行状況」を確認する事

※競技が早く終わっている場合は臨機応変に行動する。

・変更する場合は1/10(金)までに担当コーチに伝えて下さい。

★競技について

・招集所が、いつもと違います(大会会場図を確認して下さい)

★コーチ陣

引率 谷口・品田

※ダウンをしたらタイムを聞きに来て下さい。

※次のレースが60分以内にある場合はダウン後に次の準備を優先して下さい。

★その他

・忘れ物がないように確認してから帰りましょう。

・翌週も試合(萩智杯)がありますので体調管理に注意しましょう。
(会場内での軽装は避けましょう)

・不明な点等ありましたら担当コーチにお尋ね下さい。

なぜ?お正月(1/2or3)から練習したのかを考えて

目標を明確にしてレースに臨みましょう!!