

【ウォーミングアップに関する注意事項】

① (朝のアップ時) 注意点について ※別紙環境図参照

【朝の注意点】

■アップ終了後は、メイン・サブどちらの更衣室を利用しても構いませんが、更衣後はホール(自販機コーナー)へ出て、ホールのらせん階段から2階(レストラン前)へ上がって下さい。

【B班の注意点】

- 入場後、通告が案内するまで、控えで待機して下さい。
- アップへ向かう際は、10レーン側の階段から1階(更衣室前)へ降りて下さい。
- メインプールの更衣室は、10時を過ぎますと、レースに出場する選手しか入場できません。

【A・B班共通の注意点】

- 更衣室内には、荷物は一切置くことができません(競技中も同様)。アップ時の荷物は、プールサイド(メイン・サブ)に置いて下さい。
- 荷物を置くスペースが限られますので、荷物は最小限にし、袋に入れて管理して下さい。
- 靴を直置きすることが無いよう、必ず袋を持参して下さい。
- パドルの使用は全面禁止とします(チューブ、フィンについては別途記述)。

② (朝のアップ時) メインプールについて

- 公式スタート練習のみ実施します。A班は8:30、B班は9:30以前に入場することはできません。
- 男子は1~5レーンを使用します。1レーン側プールサイドに、横5列で前後の間隔を開けて並んで下さい。
- 女子は6~10レーンを使用します。10レーン側プールサイドに、横5列で前後の間隔を開けて並んで下さい。
- 全レーン、ダイビングプール側からの一方通行とし、45m地点まで泳ぐことができます。残り5mの区間は、横への移動・退水エリアとします。男子は1レーン側、女子は10レーン側へ移動し、退水して下さい。
- 全レーンにバックストロークレッジを設置します。

注

※給機列は泳ぎの非着用となりますので、会話を一切禁止します。

③ (終日共通) サブプールについて

- 1レーン(一番右=レストラン側のレーン)は、チューブ使用専用レーンとします(男女共有)。
- 8レーン(一番左=観客席側のレーン)は、フィン使用可能レーン(通常使用も可)とします(男女共有)。
- 上記を除くレーンについては、2~4レーンを男子専用レーン、5~7レーンを女子専用レーンとします。
- 全レーン、右側通行での周回とします。

④ 競技中のアップ・ダウンについて

- 全てサブプールを利用して下さい。(上記③を参照)。
- アップ時に利用できる更衣室は、サブプールの更衣室のみとなります。
  - ※メインプール更衣室は、別記の通り、種目ごとの指定時間まで入場することができません。

【競技について】

注

■本競技会は、ダイビングプール側からのスタートとします。

- 本競技会は、2021年度(公財)日本水泳連盟競泳競技規則にのっとり実施します。
- スタートの合図は「Take Your Marks (テイク・ユア・マーク)」とします。
- 同一の距離・種目で年齢区分に関係なく、エントリータイムの遅い者からプログラム編成を行いました。
- 本競技会は、背泳ぎにおいて、バックストロークレッジを使用します。バックストロークレッジの調整は、選手本人が行うものとします。バックストロークレッジを使用しない選手は、その旨を自レーンの折返監察員に伝えて下さい。この場合は、折返監察員がバックストロークレッジを撤去します。(NO.3へ続く)

- バックストロークレッジを使用する場合は、スタート時に、両足のつま先がタッチ板に接していなければいけません。
- ゴールタッチの際は、タッチ板の有効面に、確実にタッチして下さい。
- 競技成立後、折返監察員の指示に従い、1~5レーンの選手は1レーン側へ、6~10レーンの選手は10レーン側に移動し退水して下さい。退水後は、全員1レーン側のプールサイドを通過して退場して下さい。

【重要：レース出場時の更衣室利用と招集への移動について】

- 更衣室および招集所での混雑回避のため、下記の通り「(メインプール)更衣室入場(招集への通過も含む)」および「招集開始」について、組ごとに時間を指定します。これ以前には入場できませんので、時間に合わせて移動して下さい。
  - ※メインプール更衣室入口で、チェックを行います。招集員に、出場種目・組・レーン・氏名を伝えて入場して下さい。
- 下記「更衣室入場時刻」になりましたら、通告にてお知らせします。なお、更衣室を利用しない選手は、このタイミングではまだ移動せず、「招集開始時刻」に第1招集へ入場するよう、時間を調整して移動して下さい。
- レースに出場する選手は、一度メインプール更衣室に入場し、出口から貸靴カウンターを抜け、ロビーへ出て下さい。このロビーを第1招集とします。なお、第1招集付近には、マットを設置しますので、裸足のまま入場して下さい。
- 競技の進行が早まっても、下記時間を変更することはありません。ただし、進行が遅れた場合は、時間を繰り下げることがあります。この場合は、通告にて案内しますので、指示に従って下さい。
- レース後は、サブプールの更衣室を使用することができます。速やかに着替えを済ませ、サブプール更衣室の出口から一度ホール出て、階段で2階へ戻って下さい。また、競技終了後は、速やかに帰宅して下さい。

メインプール更衣室入場可能時間および招集開始時間一覧

競技	組	更衣室入場可能時間	招集開始	競技	組	更衣室入場可能時間	招集開始
女子 自由形	1~15	10:00~	10:15	女子 平泳ぎ	1~11	12:53~	13:08
	16~30	10:20~	10:35		12~22	13:13~	13:28
	31~42	10:40~	10:55		男子 平泳ぎ	1~15	13:22~
男子 自由形	1~15	10:47~	11:02	16~27		13:42~	13:57
	16~30	11:02~	11:17	女子 バタフライ	1~13	13:57~	14:12
	31~45	11:17~	11:32		14~25	14:12~	14:27
46~54	11:32~	11:47	男子 バタフライ	1~16	14:27~	14:42	
女子 背泳ぎ	1~12	11:45~		12:00	17~32	14:47~	15:02
	13~24	12:05~	12:20	男子 背泳ぎ	1~13	12:19~	12:34
14~25	12:39~	12:54	14~25		12:39~	12:54	

※更衣室入場は、レース30分前から、招集開始時刻はレース15分前に設定しています。

【本競技会における新型コロナウイルス感染予防策】

- 本競技会は、無観客開催とします。選手・コーチ・競技役員および関係者以外は、入場できません。
- 本競技会の記録は、スイムレコードの超速報サービスにてご確認いただけます。
- 開場前の混雑を避けるため、入場者以外の方が会場前に集まらないようご協力下さい。低年齢の選手が参加するチームは、付き添いの保護者が長時間滞在することを避けるため、事前に選手の集合時間や場所、引き受け等について、チームとして指示・案内をお願い致します。
- プールサイドでの入水時を除き、マスク着用を徹底して下さい。
- 更衣室控室として使用しますが、必ず隣同士1席以上離れて着席して下さい。
- プールサイドでの応援は禁止します。
- 本競技会は、競技役員を除き、全員プールサイドでは裸足とします。

注

ルールを守るようにして下さい。