

参加者各位

## 第10回グリスポ祭り「泳力検定会」当日のご案内

この度は、第10回グリスポ祭り「泳力検定会」に多数のお申し込みをくださりまして、誠にありがとうございます。本検定会は、参加者33名、54種目で行われます。以下に検定会当日のスケジュールおよび注意事項をご案内いたしますので、ご一読ください。大会当日皆様にお会いできることを楽しみにしております。

## ○スケジュール

受付	10:00			
開場	10:00	※10:00以前に入場される方は、チャリティー募金にご協力をお願いいたします。		
ウォーミングアップ	10:05	～	10:50	
	※ダッシュレーンを、10:30より設けます。係員の指示に従ってください。			
検定会開始時刻	11:00			
	11:00	No.1	50 m	バタフライ
	11:15	No.2	50 m	背泳ぎ
	11:35	No.3	50 m	平泳ぎ・クロール
	12:00	No.4	50 m	クロール
	12:30	No.5	200 m	個人メドレー
	13:30	予備		
終了予定時刻	14:00			

## ○検定会参加における注意事項

検定会当日は「いばらきアマビエちゃん」への登録をお願いいたします。  
写真・ビデオ撮影はできません。  
貴重品等は各自で管理してください(総合受付横に貴重品BOXがございます)。

## ○検定会中のウォーミングアップについて

各種目の間に約10分間程度、ウォーミングアップおよびクーリングダウンのためにレーンを開放いたします。  
検定会実施中は他の遊泳レーンを使わないようにし、係員の指示に従ってください。

## ○計時について

本検定会は、手動計時で行います。

## ○スタートの注意事項

審判の笛の合図でスタート台(プールデッキ)に上がり、スタート台(プールデッキ)の前縁に足の指をかけ静止してください。

出発合図の掛け声は「Take your mark(テイク・ユア・マーク)」です。

スタートの信号音を聞いてからスタートの動作をしてください。信号音が鳴るまでは静止しててください。  
飛び込みに不安がある方は、水中からのスタートをお勧めいたします。審判の笛の合図でプールに入り、スタート台のグリップを片手で握り、壁に足をつけて静止してください。

## ○ルールについて

スタートの信号音が鳴るまでは静止しててください。

自分が泳ぎ終わっても、競技役員の指示があるまではレーンから出ないようにしてください。

平泳ぎは左右対称で泳いでください。

バタフライは左右同時に泳いでください。

平泳ぎ、バタフライのゴールタッチやターンは左右の手を同時にかつ離れた状態で壁に触ってください。

レース中はレーンロープにつかまったり、レーンロープを引っ張ったりしないでください。

背泳ぎは、常に仰向けで泳いでください。

個人メドレーで背泳ぎ→平泳ぎのときは肩の回転角度が水面に対し90度未満でタッチしてください。

それ以外は前泳法のルールに従ってください。

スタートおよびターンの後、15mの地点までに頭が水面上にできるようにしてください。

○記録証について

記録証は、当日発行いたします。

各種目終了20分後を目安に発行いたします。必ず当日に受け取ってください。

○認定証について

基準記録を突破した方には、記録証と一緒に「認定証申込書」をお渡しいたします。

認定証および認定バッジが必要な方は、申込用紙に必要事項を記入し、料金を添えて総合受付でお申し込みください。

認定証の申し込み受付は検定会当日のみです。

○新型コロナウイルス感染対策について

利用時は自宅で検温をお願いいたします。体温が平熱より高い場合は、ご来館をお控えください。

入館時に消毒液で手指の消毒を行ってください。

館内移動中、更衣室内、プールサイドで観戦中はマスクの着用をお願いいたします。

飲料水は各自でご用意ください。

有料・無料に限らず、水着・水泳用帽子・ゴーグルの貸し出しは行っておりません。

○その他の注意事項は、一次要項に添付している注意事項をご覧ください。