

第2回オカモト杯チーム対抗3時間スイム駅伝 タイムテーブル(予定)

開始時間	項目	内容
8:00	受付	<ul style="list-style-type: none"> 代表者が一括して受付を済ませてください。 (当日のスイム順オーダー表2部の提出) 8:00に正面玄関が開きます。それまでは入館できません。 入館後、代表者の方は早めに受付をお願いします。 受付が済んだら、チームごとに更衣室を通過して、プールサイドの選手控え場所に荷物を置いてください。 その後、チームごとに更衣室へ向かい水着に着替えてください。 着替え後は必ず、シャワーを浴びてください。 シャワー後に選手控え場所にお集まりください。
開館～ 8:30	ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> 開館～8:30の間はメインプール(25mプール)で 競技開始～競技終了までの間はサブプール(歩行プール)をウォーミングアッププールとして使用できます。
8:30 ～8:40	代表者、計測ボランティア ミーティング	<ul style="list-style-type: none"> 担当者より競技説明、周回チェックの方法を説明しますのでプールサイドへお集まりください。
8:45	開会式	<ul style="list-style-type: none"> 開会式を行いますので、参加選手、計測ボランティアの方はプールサイドへお集まりください。
8:50	各チーム紹介	<ul style="list-style-type: none"> チームとメンバー紹介、チームの意気込みを紹介します。
9:00	競技開始	<ul style="list-style-type: none"> スタート合図は競泳用のピストル
9:30	100m通過個人タイムの発表	<ul style="list-style-type: none"> 各チームの参加選手が一巡した後、100mの通過時間を年齢区分ごとに順位の発表を掲示します。
10:00	1時間経過時の報告・発表	<ul style="list-style-type: none"> 1時間経過時の距離を記録員へお伝えください。 全チーム聞き取り後、全体発表をします。
11:00	2時間経過時の報告・発表	<ul style="list-style-type: none"> 2時間経過時の距離を記録員へお伝えください。 全チーム聞き取り後、全体発表をします。
12:00	競技終了	<ul style="list-style-type: none"> 3時間経過時の距離を記録員へお伝えください。 競技終了後、各チームごとの集合写真をプールサイドで撮影しますのでご協力ください。 補食の用意がありますのでお召し上がりください。
12:30	表彰式・閉会式	<ul style="list-style-type: none"> 成績発表、表彰を行います。 各自クールダウンを行い、服に着替えてロビーにお集まりください。

チーム代表者の方へ

8:30よりプールサイドで競技ルールの説明をします。
チームメンバーへの伝達をしていただきますようお願いいたします。
また、競技ルールについては安全のために遵守することをお願いいたします。
また、主催側から禁止事項を発見した場合、注意をします。
注意1回につきチームの総距離よりマイナス100mとしますのであらかじめご承知おきください。

禁止事項

飛び込み・10mを超える潜行・クイックターン・ウェットスーツ・着ぐるみの着用
ブルブイ、パドル、フィンの使用を禁止する。
また、主催側から禁止を命ぜられたもの。

計測ボランティアの方へ

持ち物

- ・プールサイドは室温30℃以上と暑いので、熱中症対策をお願いします。
- ・服装(Tシャツ・ハーフパンツなど。サンダル、運動靴はプール室内専用のもの)
- ・うちわ、扇子、熱冷却シートなど暑さ対策のもの
- ・タオル、セームなど。(汗拭きなどに。特に選手と兼ねている方は周回記入時に体をしっかり拭いてください)
- ・水分補給用のペットボトル、蓋つき水筒の持ち込みができます。
- ・1巡目の泳ぐ距離は100mとします。チーム全員の100mのタイムを計測して下さい。
- ・記録員への報告事項
全員の100mタイム、1時間経過時のチーム距離、2時間経過時のチーム距離、3時間終了時のチーム距離
・2巡目以降は100m以上なら自由に距離を変更することができる。※ただし、100m単位とします。
2巡目以降は次泳者から泳ぐ距離をあらかじめ申告してもらうことをおすすめします。

主催側から用意するもの

- ・ストップウォッチ 1つ
 - ・バインダー 1つ
 - ・えんぴつ 1本
 - ・イス 1脚
- 追加で必要な場合は、各チームより上記の用具を持込むことができます。