

競技順序《3月22日(日)》

ウォーミングアップ 8:30~8:55

開始の挨拶・注意事項説明 8:58~9:01

25m板キック招集開始 9:02

(板キック以降の招集は都度お知らせ致します)

						開始予定時間	フロント前にて保護者入場のアナウンス時間
NO. 1	男子	25m	板キック	1組	9:05	9:00	
NO. 2	女子	25m	板キック	1組	9:07		
NO. 3	男子	25m	バタフライ	1組	9:09	9:05	
NO. 4	男女混合	25m	背泳ぎ	1組	9:11		
NO. 5	男子	25m	平泳ぎ	1組	9:13	9:10	
NO. 6	女子	25m	平泳ぎ	1組	9:15		
NO. 7	男子	25m	自由形(クロール)	3組	9:17	9:15	
NO. 8	女子	25m	自由形(クロール)	2組	9:23		
NO. 9	男女混合	50m	バタフライ	1組	9:29	9:25	
NO.10	男女混合	50m	背泳ぎ	1組	9:32	9:29	
NO.11	男女混合	50m	平泳ぎ	1組	9:35		
NO.12	男子	50m	自由形(クロール)	4組	9:38	9:35	
NO.13	女子	50m	自由形(クロール)	2組	9:46	9:41	
NO.14	男子	100m	個人メドレー	2組	9:50	9:50	
NO.15	女子	100m	個人メドレー	1組	9:56		

10:00 競技終了予定

2026年度 アクトス上田カップ 春季水泳大会 参加お子様、保護者様へ

【当日要項・競技順序・競技進行予定時間決定のお知らせ】

この度は、2026年度アクトス上田春季水泳大会にお申込みいただき、誠に有難うございます。
今回も多くのお子様にお申込みいただきました。スタッフ一同心より感謝申し上げます。
楽しんで盛り上げていただけるよう努めて参ります。
要項・競技順序・競技進行予定時間が決定しましたのでお知らせいたします。お子様、保護者様共にご確認くださいませ
よう、宜しくお願い申し上げます。

【受付時間ならびに入場時間】8:20～8:50内 【ウォーミングアップ時間】8:25～8:55内

1. 家を出る前に・・・

持ち物(水着・スイミングキャップ・タオル)の確認をお願いします。
スムーズな入館のため、あらかじめ水着を着てお越しいただくようご協力をお願いいたします。
当日欠席される場合は7:30～8:55までの間にアクトスまでお電話ください。

2. アクトスに着いたら・・・

受付をフロントにて行います。受付を済ましたお子様から更衣室へご案内します。
(競技が始まるまでの間、保護者の入場は可能な限りお控えください。)
受付時にプログラム表をお渡しいたします。自身が何組目に出場するのをご確認ください。

3. ウォーミングアップについて・・・

入場後～8:55までの間で各自ウォーミングアップを行ってください。
自分が出場する種目の練習を2～3本程度行うのがお勧めです。終わったら身体を拭いて、体力を温存するために待機しましょう。
また、ウォーミングアップ時間中の泳ぐコースは「会場図(アップ時)」に沿って行いましょう。

4. 競技が始まったら・・・

(保護者)ギャラリーからでも観戦可能となっております。
実施中レースの保護者の方が優先してご観覧いただけるよう、配慮をお願いいたします。
ビデオ・写真撮影を希望の保護者へは、次ページの「競技順序」にある「フロントにて保護者入場のアナウンス時間」に合わせ、
スタッフがプールサイドへの入場のご案内をいたします。
混雑回避の為、プールサイドに入場できる人数は「一家族4名まで」とさせていただきます。
なおプールサイドには裸足で入場してください。(ビーチサンダル等は禁止です)
ほぼ予定通り競技開始予定時刻通りに進めて参りますので、アナウンス時間に合わせて館内へ入館しておいてください。

5. 競技が終わったら・・・

(お子様)自分の出場種目が終わり次第、着替えて帰宅となります。

(保護者)お子様の撮影・観戦が終わりましたら、速やかにプールサイドからお戻りいただけます様お願いいたします。お子様が2種目出場
される場合も、続けての競技進行でない限り、一度プールサイドからお戻りください。
※なお、撮影した写真・動画のSNSへの投稿等はお控えください。

6. 後日・・・

(全競技の男女別・学年別で結果を掲示板にてお知らせいたします。
また、出場したお子様全員に記録証をお渡しします。お渡しまで2～3週間程お待ちください。

その他

※スタートの基本はプールサイドからの飛び込みとなります。(背泳ぎのスタートは水中から)
ただし普段の練習時から赤台からの飛び込みをしている604コース・選手コースのお子様に関し、赤台からのスタートを許可します。
希望者はスタート前にコーチに赤台設置の声を掛けてください。

※館内での飲食はご遠慮ください。

※本冊子流れ等について不明点等あればスイミングチーフ平塚までお尋ねください。

スポーツクラブアクトス上田 アクトスカップ担当 平塚(もしくは担当コーチ)まで
〒386-0153 長野県上田市岩下235 TEL 0268(36)1711