



【レースへの出場について】

- 朝のW-up時、競技中のアップ・ダウンの更衣は50m側更衣室・25m側更衣室を分散して利用すること。
- 衣服を入れるカバンや体の水分をふき取るタオルを持ってこよう。衣類を含め荷物をすべてカバンの中に入れて脱衣かごへ入れること。
- スタジオを第1招集所とする。タイムスケジュールどおりに招集する。第2招集へは競技役員の誘導で移動する。
- 招集所付近での待ち時間をできる限り短縮できるように時間を見て行動すること。10分前から第1招集を行う。
- 第2招集から待機1（ダイビングプール側）、待機2（電光側）へ競技役員の誘導で移動する。
- 競技終了後は1～4レーンは電光掲示側、5～8レーンはダイビングプール側のレーンロープにつかまって待機し、次組のスタート後横から退水する。
- 背泳ぎについては退水後次組のスタートを行う。