

# 第28回日本知的障害者選手権(25m)水泳競技大会 前日ウォーミングアップ (13:00-16:00)

|   |                                                                                     |               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 9 |    |               |
| 8 |    |               |
| 7 |    |               |
| 6 |    |               |
| 5 |    |               |
| 4 |    | メインプール        |
| 3 |    |               |
| 2 |    | スタート専用        |
| 1 |   |               |
| 0 |  | バックストロークレッジ専用 |

|                          |                                                                                       |   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ダッシュレーン 一方通行<br>※飛び込みは不可 |    | 0 |
|                          |    | 1 |
|                          |    | 2 |
|                          |    | 3 |
|                          |    | 4 |
| アッププール                   |    | 5 |
|                          |    | 6 |
|                          |    | 7 |
|                          |   | 8 |
|                          |  | 9 |

【メインプールでのスタート練習】

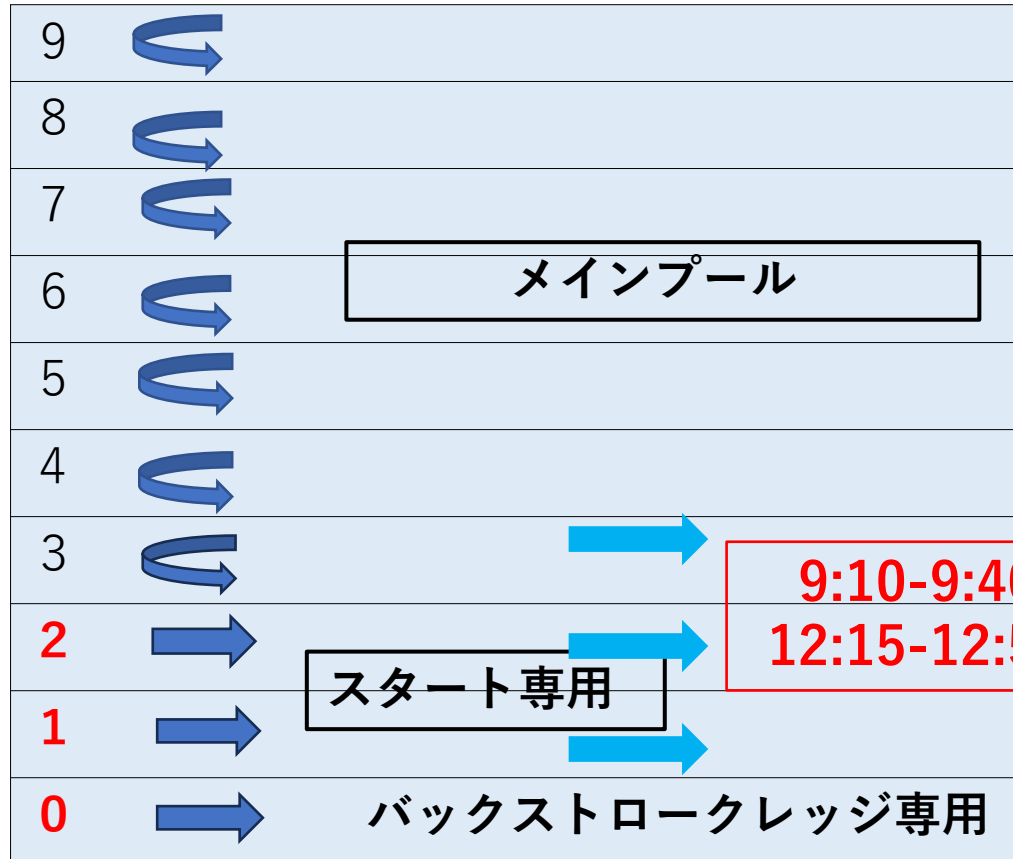
0レーン：バックストロークレッジ専用

1・2レーン：飛び込み専用レーン

水分補給をしましょう

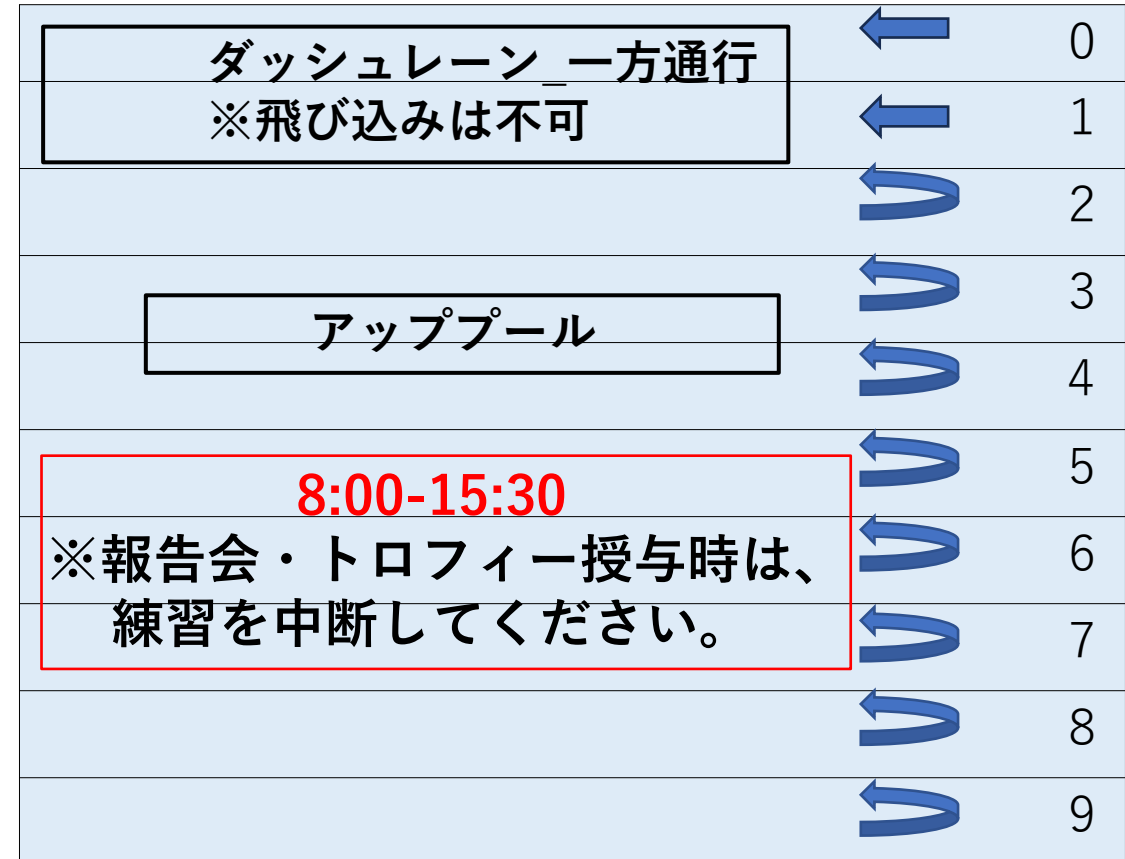
# 第28回日本知的障害者選手権(25m) 水泳競技大会

## 当日ウォーミングアップ(メインプール8:00-9:45 12:00-12:55)



9:10-9:40  
12:15-12:50

公式スタート



8:00-15:30  
※報告会・トロフィー授与時は、  
練習を中断してください。

【メインプールでのスタート練習】

0レーン：バックストロークレッジ専用  
1・2レーン：飛び込み専用レーン

水分補給をしましょう