

練習(有料練習・公式練習)要項



1 有料練習について

- (1) 期 日 令和2年1月31日(金) *開会式前日
- (2) 会 場 スピードスケート競技 — エムウェーブ
フィギュアスケート競技 — ビッグハット
- (3) 申し込み等 希望者は、参加申込書(スピードスケートは様式1、フィギュアスケートは様式4及び「有料練習希望調査書」13ページ)により申し込み、有料練習料(1人1,000円)を振り込んでください。監督・コーチは無料です。振り込み先は、9ページ(19大会参加申し込みについて(2)参加料等の振り込み)を参照にしてください。
- (4) その他
- ア 更衣室は指定した部屋を譲り合ってご利用ください。また、ゴミは必ず持ち帰ってください。
 - イ スピードスケート競技の有料練習については、参加選手以外の滑走も可能とします。ただし、公式練習(2月1日~2月4日)は、参加選手以外の滑走は認めません。
 - ウ フィギュアスケート競技の有料練習は、大会参加選手のみを対象とし、リンクサイドへ入場できる方は選手のほか、監督・コーチのみとします。

■スピードスケート競技【開場9:00 閉場18:00】

- ア 10:00~17:00まで有料練習とします。整氷作業、その他アナウンス等に従い、事故のないように練習してください。
- イ 会場の出入りはエムウェーブ北側1階正面をご利用ください(2/1からの出入口とは異なります)。その際、選手団受付にて所属校名、氏名をお知らせください。大会プログラム、記念品、IDカード、領収書をお渡しします。監督・コーチはIDカードを付けてリンクにご入場ください。
- ウ バスで来場の選手団はエムウェーブ東のバス専用駐車場を利用してください。自家用車の方は指定する屋外駐車場を利用してください。

■フィギュアスケート競技【開場14:00 閉場20:45】

- ア 予約制(30分間)とし、参加申込書(様式4)の他に、別紙13ページの「フィギュアスケート有料練習希望調査書」に、12ページの予定表の区分記号を第3希望まで記入し、FAX(026-224-7351)または電子メール(skating-nagano@nifty.com)で1月16日(木)17:00までに長野市実行委員会事務局へ送信してください。申し込み状況により希望の区分で練習ができない場合がありますので、予めご承知おきください。

- イ 会場の出入りはビッグハット東側1階の選手出入口をお願いします。その際、有料練習受付にて所属校名、氏名をお知らせください。大会プログラム、記念品、IDカード、領収書をお渡しします。監督・コーチ・選手はIDカードを付けてリンクにご入場ください。練習開始5分前にはリンクサイドに集合してください。
- ウ 練習中は音楽を流して滑走することができますが、機器等は各自が用意・操作してください。
- エ その他、有料練習に関する連絡事項は練習区分の決定後にホームページへ掲載します。

〔予定表〕

区分	練習時間	区分	練習時間	区分	練習時間
A	15:00～15:30	B	16:45～17:15	C	18:30～19:00
	15:30～16:00		17:15～17:45		19:00～19:30
	16:00～16:30		17:45～18:15		19:30～20:00

2 公式練習（ウォームアップ）について

(1) スピードスケート競技（エムウェーブ）

2月1日（土）	① 8:00 - 9:00 ② 11:30 - 12:15 ③ 14:15 - 14:45 ④ 競技終了後1時間	公式練習 - 当日の種目参加者以外 ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ 公式練習
2月2日（日）	⑤ 8:00 - 8:45 ⑥ 10:40 - 11:10 ⑦ 13:10 - 13:40 ⑧ 競技終了後1時間	ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ 公式練習
2月3日（月）	⑨ 8:00 - 8:45 ⑩ 11:45 - 12:15 ⑪ 競技終了後1時間	ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ 公式練習
2月4日（火）	⑫ 8:00 - 8:45 ⑬ 9:50 - 10:20	ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ ウォームアップ - 当日の種目参加者のみ

(2) フィギュアスケート競技（ビッグハット）

2月1日（土）	① 13:00 - 18:20 ② 18:20 - 20:15	公式練習（女子SP・全参加者） 公式練習（男子SP・全参加者）
2月2日（日）	③ 15:15 - 17:30 ④ 17:45 - 19:40	公式練習（女子SP・B参加者） 公式練習（男子SP・全参加者）
2月3日（月）	⑤ 19:45 - 20:45	公式練習（女子FS）
2月4日（火）	⑥ 7:00 - 8:00 ⑦ 8:15 - 9:15	公式練習（男子FS） 公式練習（女子FS）

* SP公式練習の順番（滑走時間帯）は、1月31日（金）代表者会議及びSP滑走順抽選後に決定します。

* 日程は参加者の申込み状況、進行状況等により変更になります。