

ミミカップ2023 開催要項

◆開催目的 日々ミミに通っていただいている会員様に感謝。月島の会員様は、月島として出場できる最後のミミカップ。日頃の練習の成果を发表しましょう！
～通常の日常にもどりつつある 2023 年。日頃の成果を出し切って、精一杯、さあ泳ぎましょう～

◆日時 2023 年 6 月 18 日(日)
開場…9:45 ウォーミングアップ…10:00～10:50
開会式…11:10 競技開始…11:30 競技終了…14:45 閉会式(表彰式)…15:30～17:00
※閉会式の際に年代別優秀選手・男女優秀選手・事業所別優秀選手・事業所対抗戦の結果を发表します。

◆会場 ミスイミングクラブ品川 室内プール(25m×6レーン)
(住所)〒142-0063 品川区荏原 2-3-7 電話:03-3784-7111
(交通)東急池上線「戸越銀座」駅下車 徒歩 5 分

◆参加資格 ①定期的に練習し、心身ともに健康な高校生以上の男女
②ミスイミングクラブ品川・ミスイミングクラブ市原
ミミフィットネスクラブリバーシティ在籍の会員の方

◆競技種目・競技順序

1	100m個人メドレー	8	100m自由形
2	25m背泳ぎ	9	50m背泳ぎ
3	25m平泳ぎ	10	50m平泳ぎ
4	50m自由形	11	25m自由形
5	50mバタフライ	12	25mバタフライ
6	リレーフェスティバル 1	13	リレーフェスティバル 2
	① 4×25mフリーリレー		① 4×25mメドレーリレー
	② 4×50mフリーリレー		② 4×50mメドレーリレー
7	事業所対抗ピットリチャレンジ	14	③ 100mアドバンテージリレー
			コーチリレー

◆年 齢 区 分 ①大会当日の満年齢とし、下記の表の通りとなります。

②リレーは4名の満年齢の合計とし、下記の表の通りとなります。

区分	個人種目														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
年 齢 範 囲	高 ～ 24	25 ～ 29	30 ～ 34	35 ～ 39	40 ～ 44	45 ～ 49	50 ～ 54	55 ～ 59	60 ～ 64	65 ～ 69	70 ～ 74	75 ～ 79	80 ～ 84	85 ～ 89	90 以上
区分	リレー種目														
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦								
年 齢 範 囲	119 以下	120 ～ 159	160 ～ 199	200 ～ 239	240 ～ 279	280 ～ 319	320 以上								

◆出 場 制 限 ①リレー種目を除き、1人2種目までとなります。

②合計年齢④200～239 歳 ⑤240～279 歳 ⑥280～319 歳 ⑦320 歳以上
のリレー種目は 100m (4×25m)

③合計年齢①119 歳以下 ②120～159 歳 ③160～199 歳のリレー種目は 200m (4×50m)

◆競 技 方 法 ①男女別・年齢区分別・タイムレース決勝

②年齢区分に関わらず同一種目は同一レースとする。但し参加者が少ない場合
男女を同一レースとすることがあります。

③下記の点を除き、日本マスタース水泳協会競技規則に準じて行います。

クロール・平泳ぎ・バタフライはスタート台下、あるいは水中からスタートすることができます。

水中からスタートする場合は、審判長の笛の合図で水中に入り、片手または両手でスタート台の
握り棒を持ち、スターターの「take your mark」の声で上体を引きつけ静止し、出発の合図によりスタート
します。

スタートは1回となります。

◆ミミカップ争奪戦 各クラブ獲得点数(1 位 6 点、2 位 5 点…6 位 1 点)の合計を、参加種目数で割り

参加者 1 名あたりの獲得点数を計算し総合順位を決め、競技部門トロフィーを授与します。

※75 歳以上の方の出場は、1 人当たり 5 点、80 歳以上の方は 8 点、85 歳以上の方は 10 点の
ボーナス点があります。

4×50mフリーリレー後に、ピットリチャレンジ。4×50mメドレーリレー後に、アドバンテージリレーを行
います。

ピットリチャレンジは、25m・50m各 1 人ずつと、4 人 1 チームのリレーメンバーを選出。

100mリレーでピットリチャレンジを行う。

25mは 1 分、50mは 1 分 30 秒、100mリレーは 2 分に近いチームの勝利となります。

(ピットリチャレンジのリレーメンバーは、コーチ 1 人を入れてもOKとします。)

アドバンテージリレーについては、コーチから直接ご依頼させていただきます。

- ◆表 彰 ①出場者全員に記録証と参加賞(メッシュキャップ)を贈ります。
②個人種目、各年齢区分各種目距離男女別とリレー種目の順位付けを行います。
なお、年代別優秀選手・男女別最優秀選手・事業所別優秀選手の表彰と事業所対抗戦の結果を懇親会で行います。
③事業所対抗戦の結果に伴い、各事業所の順位に沿ったTシャツを、後日参加者全員に配布します。
- ◆参 加 費 4,000円(リレーを除く2種目まで申込可能) 税込
※参加費に含まれるもの…個人種目代・リレー代・プログラム・記録証・参加賞・表彰式時の飲食
- 申込後のキャンセル及び、エントリー料の返金はいたしません。
- ◆申 込 方 法 別紙申込書に必要事項をご記入、誓約欄に署名・押印の上、参加費を添えてクラブフロントで申し込みを行います。
- ◆申 込 締 切 2023年5月24日(水)