

## 初めて大会に出る方へ

### クラスフラット／クラスヴァラエティーの演技に関する流れ

- ・ 大会当日、スタートリストを見て自分のスタート時間と同じ組のメンバーを確認する。
- ・ 1組目はスタート時間までにウォーミングアップ終わらせ乗艇して待つ。
- ・ 2組目以降は、自分の前の組までにウォーミングアップを済ませスペースがあれば乗艇して待つのが望ましい。
  
- ・ 予選:スタート時間になったらフリープラクティス(事前練習時間:その時間の組の選手のみ約5分間の練習が可能)があります。
- ・ フリープラクティスは、練習をしてもしなくても良いです。フリープラクティスが終わると競技が始まります。
  
- ・ 競技中は、進行係のアナウンスを良く聞くこと。自分の名前が呼ばれ、「スタートして良い」と言われるまでエディーで待機すること。
- ・ 「スタート」と言われたら自分のタイミングでスポットに入り競技開始となります。
- ・ スポットに入った時点より、時間がカウントされます。
- ・ 45秒間スポットに留まらず途中で落ちてしまった場合、45秒経過前であれば何度でもスポットに戻って良いです。ただし、スポットから落ちている間も時間はカウントされています。
- ・ 30秒経過した時点で「15秒前」のフェとアナウンスがあります。
- ・ 45秒になった時点で「終了」のフェとアナウンスがあります。
  
- ・ 万が一、泳いでしまった場合、その時点でスポットに戻れないと判断されます。予選は、3本2採用です。1本泳いでも後の2本で良い点数を出せば問題ないです。次の順番までに間に合うようにエディーへ戻って来てください。
- ・ 全員が1本ずつ終わった時点で2本目を同じ順番で行います。3本目も同じです。3本目の最後の人が終わった時点で、次の組と入れ替わります。
- ・ 3本2採用とは、3本競技したうちの良い点数2本を採用します。2本の合計が自分のポイントとなります。合計点が高い順に上位となります。
- ・ 決勝進出者は予選が終了すると発表されます。
- ・ 決勝に残った人は、決勝のスタート時間を確認して準備をしてください。
- ・ 決勝は2本1採用なので良い方1本の点数が高い順に上位となります。

## フラットクラスで点数を取るためのアドバイス

- ・ 「まだサーフィンしか出来ない」と言う人はとにかく45秒間スポットから落ちないようにサーフィンしましょう。45秒間残れば、コンプリートポイントが450Pも加算されます。450ポイントはスピンの4回転半に相当します。
- ・ 「スピンはまだちょっと難しい」と言う人もサーフィンで45秒間残りコンプリートポイントを得ましょう。
- ・ スピンは半分まわるだけで50P 付くので出来そうなタイミングで半分まわって見ましょう。半分回ったらどちらの方向でも良いので上流にバウを戻しましょう。戻せたら100P(50P×2)加算されます。
- ・ スピンを1回転するよりも右へ半分回って左へ半分戻すと左右のバラエティポイントが入ります。
- ・ 「スピン得意です」と言う人は45秒間右へ左へとグルグル回ってください。バラエティポイントは左右各1回しか付かないので左右のポイントが付いたら得意な回転方向でグルグル回ってください。