

日本アーティスティックスイミングチャレンジカップ2021
練習日程 (予定)

	メインプール		ダイビングプール
	競技エリア30m×25.5m (10コース・水深2.0m)	競技エリア外(30m外・10m水深3.0、10m水深2.0)	25m×22m (水深3.0～5.0m)
2021/6/16(水)			
開場 9:00	9:00 ~ 12:30 設営	9:00 ~ 12:30 設営	9:00 ~ 12:30 設営
受付 12:20	13:00 ~ 19:00 公式練習 (入退場: 指定時間)	13:00 ~ 19:00 公式練習 (入退場: 指定時間)	13:00 ~ 19:00 公式練習 (入退場: 指定時間)
閉場 19:15			
2021/6/17(木)			
開場 7:30	8:00 ~ チームテクニカル 更衣室・プールサイド 入場	8:10 ~ 8:25 W-UP	8:10 ~ 8:25 W-UP
	8:10 ~ 8:25 W-UP	8:25 ~ 8:55 出場順13~18	8:25 ~ 8:55 出場順7~12
	8:25 ~ 8:55 出場順1~6	8:55 ~ 9:25 出場順1~6	8:55 ~ 9:25 出場順13~18
	8:55 ~ 9:25 出場順7~12	9:25 ~ 9:55 出場順7~12	9:25 ~ 9:55 出場順1~6
	10:05 ~ 11:30 チーム テクニカル 18		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	11:45 更衣室より退場		
	11:50 ~ ハイライトティン 更衣室・プールサイド 入場	12:00 ~ 12:15 W-UP	12:00 ~ 12:15 W-UP
	12:00 ~ 12:15 W-UP	12:15 ~ 12:45 フリー(ハイライトティンのみ)	12:15 ~ 12:45 出場順5~9
	12:15 ~ 12:45 出場順1~4・JAPAN	12:45 ~ 13:15 フリー(ハイライトティンのみ)	12:45 ~ 13:15 出場順1~4・JAPAN
	12:45 ~ 13:15 出場順5~9		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	JAPAN エキシビション		
	13:25 ~ 14:05 ハイライトティン 9	14:35 ~ 14:50 W-UP	14:35 ~ 14:50 W-UP
	14:20 更衣室より退場	14:50 ~ 15:20 出場順15~22	14:50 ~ 15:20 出場順7~14
	14:25 ~ チームフリー 更衣室・プールサイド 入場	15:20 ~ 15:50 出場順1~6・JAPAN	15:20 ~ 15:50 出場順15~22
	14:35 ~ 14:50 W-UP	15:50 ~ 16:20 出場順7~14	15:50 ~ 16:20 出場順1~6・JAPAN
	14:50 ~ 15:20 出場順1~6・JAPAN		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	15:20 ~ 15:50 出場順7~14		
	15:50 ~ 16:20 出場順15~22		
	JAPAN エキシビション		
	16:30 ~ 18:55 チーム フリー 22		
	19:10 更衣室より退場		
閉場 19:30			
2021/6/18(金)			
開場 8:00	8:30 ~ フリーコンビネーション 更衣室・プールサイド 入場	8:40 ~ 8:55 W-UP	8:40 ~ 8:55 W-UP
	8:40 ~ 8:55 W-UP	8:55 ~ 9:25 フリー(フリーコンビネーションのみ)	8:55 ~ 9:25 出場順7~11
	8:55 ~ 9:25 出場順1~6	9:25 ~ 9:55 フリー(フリーコンビネーションのみ)	9:25 ~ 9:55 出場順1~6
	9:25 ~ 9:55 出場順7~11		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	10:05 ~ 11:05 フリーコンビネーション 11	11:35 ~ 11:50 W-UP	11:35 ~ 11:50 W-UP
	11:20 更衣室より退場	11:50 ~ 12:20 出場順15~20	11:50 ~ 12:20 出場順8~14
	11:25 ~ デュエットテクニカル 更衣室・プールサイド 入場	12:20 ~ 12:50 出場順1~7	12:20 ~ 12:50 出場順15~20
	11:35 ~ 11:50 W-UP	12:50 ~ 13:20 出場順8~14	12:50 ~ 13:20 出場順1~7
	11:50 ~ 12:20 出場順1~7		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	12:20 ~ 12:50 出場順8~14		
	12:50 ~ 13:20 出場順15~20		
	13:30 ~ 14:50 デュエット テクニカル 20	15:20 ~ 15:35 W-UP	15:20 ~ 15:35 W-UP
	15:05 更衣室より退場	15:35 ~ 16:05 フリー(ソロテクニカルのみ)	15:35 ~ 16:05 出場順7~11
	15:10 ~ ソロテクニカル 更衣室・プールサイド 入場	16:05 ~ 16:35 フリー(ソロテクニカルのみ)	16:05 ~ 16:35 出場順1~6
	15:20 ~ 15:35 W-UP		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	15:35 ~ 16:05 出場順1~6		
	16:05 ~ 16:35 出場順7~11		
	16:45 ~ 17:25 ソロ テクニカル 11		
	17:40 更衣室より退場		
閉場 18:00			※競技終了後、世界ユース選手権選考会練習あり
2021/6/19(土)			
開場 8:00	8:30 ~ デュエットフリー 更衣室・プールサイド 入場	8:40 ~ 8:55 W-UP	8:40 ~ 8:55 W-UP
	8:40 ~ 8:55 W-UP	8:55 ~ 9:25 出場順23~32	8:55 ~ 9:25 出場順12~22
	8:55 ~ 9:25 出場順1~11	9:25 ~ 9:55 出場順1~11	9:25 ~ 9:55 出場順23~32
	9:25 ~ 9:55 出場順12~22	9:55 ~ 10:25 出場順12~22	9:55 ~ 10:25 出場順1~11
	9:55 ~ 10:25 出場順23~32		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	10:35 ~ 13:15 デュエット フリー 32	13:45 ~ 14:00 W-UP	13:45 ~ 14:00 W-UP
	13:30 更衣室より退場	14:00 ~ 14:30 出場順17~24	14:00 ~ 14:30 出場順9~16
	13:35 ~ ソロフリー 更衣室・プールサイド 入場	14:30 ~ 15:00 出場順1~8	14:30 ~ 15:00 出場順17~24
	13:45 ~ 14:00 W-UP	15:00 ~ 15:30 出場順9~16	15:00 ~ 15:30 出場順1~8
	14:00 ~ 14:30 出場順1~8		競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	14:30 ~ 15:00 出場順9~16		
	15:00 ~ 15:30 出場順17~24		
	15:40 ~ 17:15 ソロ フリー 24		
	17:30 更衣室より退場		
閉場 17:50			※競技終了後、世界ユース選手権選考会練習あり
2021/6/20(日)			
開場 8:00	8:30 ~ 男子ソロ 男子更衣室・プールサイド 入場	8:40 ~ 8:55 W-UP	※午前中、世界ユース選手権選考会練習あり
	8:40 ~ 8:55 男子ソロテクニカル W-UP	8:55 ~ 9:25 フリー(男子ソロテクニカルのみ)	9:30 ~ 10:00 競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	8:55 ~ 9:25 出場順1~4		
	9:35 ~ 9:50 男子ソロ テクニカル 4	10:00 ~ 10:15 W-UP	10:50 ~ 11:30 競技中UP・DOWN (スイム) のみ
	10:00 ~ 10:15 男子ソロフリー W-UP	10:15 ~ 10:45 フリー(男子ソロフリーのみ)	
	10:15 ~ 10:45 出場順1~7		
	10:55 ~ 11:25 男子ソロ フリー 7		
	11:40 更衣室より退場		
閉場 11:50			