

第101回(2025年度)日本選手権水泳競技アーティスティックスイミング競技
練習時間(予定)

2025.4.20更新

	メインプール		ダイビングプール
	競技エリア	競技エリア外(30m外)	
5/2(金)			
開場 9:30	10:00 ~ 11:30 使用不可	グループ別公式練習	終日フリー
閉場 19:45	11:30 ~ 19:15 グループ別公式練習(曲かけ練習)※公式練習時間参照	※公式練習時間参照	
5/3(土・祝)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:45 Warming-up 9:45 ~ 10:10 デュエットTech 曲かけ練習(出場順) 10:10 ~ 10:20 チームTech 曲かけ練習(出場順1~8) 10:20 ~ 10:30 チームTech 曲かけ練習(出場順9~17) 10:30 ~ 10:50 ソロ・男子ソロTech のみ 11:00 ~ 11:10 ファーストスイム 11:10 ~ 11:20 開会式 11:30 ~ 13:50 ソロ Technical 男子ソロ Technical 14:05 ~ ソロ Technical 表彰 14:30 ~ 16:40 デュエット Technical 16:55 ~ デュエット Technical 表彰 17:20 ~ 19:10 チーム Technical 19:25 ~ チーム Technical 表彰	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 9:25~9:40 Warming-up 9:40~10:00 ファーストスイム、ソロ・男子ソロTechのみ チームTech 出場順9~17 チームTech 出場順1~8 デュエットTechのみ *ファーストスイム中の練習不可 *式典中の練習不可 ソロ・男子ソロ・デュエットTechnicalのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 デュエット・チームTechnicalのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 チームTechnicalのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可	Warming-up 終日フリー *アクロバティック 接触注意
閉場 19:55			
5/4(日・祝)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:40 Warming-up 9:40 ~ 10:00 ソロFree・ミックスデュエットTech のみ (9:50 ~ 9:52) ミックスデュエットTech 曲かけ練習(出場順) 10:00 ~ 10:07 チームFree 出場順1~6 10:08 ~ 10:15 チームFree 出場順7~12 10:15 ~ 10:30 チームFree 曲かけ練習(出場順) 10:30 ~ 10:40 チームFree 出場順1~6 10:40 ~ 10:50 チームFree 出場順7~12 11:00 ~ 11:10 ファーストスイム 11:20 ~ 11:30 ミックスデュエット Technical 11:35 ~ 13:40 ソロ Free 男子ソロ Free 13:55 ~ ソロ Free 表彰 14:20 ~ 15:45 チーム Free 16:00 ~ チーム Free 表彰 16:20 ~ 16:30 GALA出場者のみ 16:30 ~ 16:50 デュエット・ミックスデュエットFreeのみ 16:50 ~ 17:05 アクロバティックルーティン 出場順1~5 17:05 ~ 17:20 アクロバティックルーティン 曲かけ練習(出場順1~5) 17:20 ~ 17:35 アクロバティックルーティン 出場順6~10 17:35 ~ 17:50 アクロバティックルーティン 曲かけ練習(出場順6~10)	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 Warming-up 9:40~10:00 ファーストスイムのみ チームFree 出場順7~12のみ チームFree 出場順1~6のみ チームFreeのみ チームFree 出場順7~12のみ チームFree 出場順1~6のみ *ファーストスイム中の練習不可 ミックスデュエットTech、ソロ・男子ソロ、チームFree *競技終了後、表彰終了まで練習不可 チームFreeのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 デュエット・ミックスデュエットFreeのみ GALA出場者のみ アクロバティックルーティン 出場順6~10 アクロバティックルーティン 出場順1~5	Warming-up 終日フリー *アクロバティック 接触注意
閉場 18:10			
5/5(月・祝)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:40 Warming-up 9:40 ~ 10:05 デュエット・ミックスデュエットFree 曲かけ練習(出場順) 10:05 ~ 10:15 エキシビション 曲かけ練習 10:15 ~ 10:30 アクロバティックルーティン 曲かけ練習(出場順) 10:30 ~ 10:50 アクロバティックルーティン(接触注意) 11:00 ~ 11:10 エキシビション 11:20 ~ 13:40 デュエット Free ミックスデュエット Free 13:40 ~ 13:45 エキシビション 13:55 ~ デュエット・ミックスデュエット Free 表彰 14:20 ~ 15:30 アクロバティックルーティン 15:30 ~ 15:35 エキシビション 15:45 ~ アクロバティックルーティン 表彰 16:10 ~ 16:55 GALA	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 Warming-up フリー(アクロバティック練習可・接触注意) *エキシビション中の練習不可 フリー(アクロバティック練習不可) *競技終了後、表彰終了まで練習不可 アクロバティックルーティン・GALAのみ *競技終了後練習不可	Warming-up フリー *アクロバティック 接触注意
閉場 17:25			

※曲かけ練習中は、掛かっている曲の出場順グループが競技エリア内で練習可。
※練習中の事故防止に努め、リフト、アクロバティック動作は十分に注意すること。