

第98回（2022年度）日本選手権水泳競技大会アーティスティックスイミング競技
練習日程（予定）

	メインプール		ダイビングプール		サブプール	
	競技エリア30m×25m (10コース・水深3.0m、12.5m水深2.0)	競技エリア外(30m外・7.5m水深3.0、12.5m水深2.0)	25m×25m (水深5.0m)		50m×15m (水深1.2～1.4m)	
2022/4/30(土) 開場 9:00 公式練習 閉場 18:00	10:00 ～ 17:30 公式練習 (入退場：指定時間)	10:00 ～ 17:30 公式練習	10:00 ～ 17:30 公式練習		10:00 ～ 17:30 公式練習	
2022/5/1(日) 開場 7:30	8:00 ～ 8:15 フリーコンビネーション プールサイド 入場・W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順1～5 8:45 ～ 9:15 出場順6～10 9:15 ～ 9:45 出場順11～14 9:55 ～ 11:35 フリーコンビネーション・表彰 14 11:50 プールサイド より退場 11:55 ～ 12:05 ソロ プールサイド 入場・W-UP 12:05 ～ 12:30 出場順1～9 12:30 ～ 12:55 出場順10～17 13:05 ～ 14:40 ソロ テクニカル・表彰 17 14:55 プールサイド より退場 15:00 ～ 15:15 ハイライトレイン プールサイド 入場・W-UP 15:15 ～ 15:45 出場順1～4 15:45 ～ 16:15 出場順5～8 16:25 ～ 17:20 ハイライトレイン・表彰 8 17:35 プールサイド より退場	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順11～14 8:45 ～ 9:15 出場順1～5 9:15 ～ 9:45 出場順6～10 11:55 ～ 12:05 W-UP 12:05 ～ 12:30 フリー(ソロテクニカルのみ) 12:30 ～ 12:55 フリー(ソロテクニカルのみ) 15:00 ～ 15:15 W-UP 15:15 ～ 15:45 フリー(ハイライトレインのみ) 15:45 ～ 16:15 フリー(ハイライトレインのみ)	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順6～10 8:45 ～ 9:15 出場順11～14 9:15 ～ 9:45 出場順1～5 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 11:55 ～ 12:05 W-UP 12:05 ～ 12:30 出場順10～17 12:30 ～ 12:55 出場順1～9 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 15:00 ～ 15:15 W-UP 15:15 ～ 15:45 出場順5～8 15:45 ～ 16:15 出場順1～4 競技中UP・DOWN (スイム) のみ		8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 フリー(フリーコンビネーションのみ) 8:45 ～ 9:15 フリー(フリーコンビネーションのみ) 9:15 ～ 9:45 フリー(フリーコンビネーションのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 11:55 ～ 12:05 W-UP 12:05 ～ 12:30 フリー(ソロテクニカルのみ) 12:30 ～ 12:55 フリー(ソロテクニカルのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 15:00 ～ 15:15 W-UP 15:15 ～ 15:45 フリー(ハイライトレインのみ) 15:45 ～ 16:15 フリー(ハイライトレインのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ	
2022/5/2(月) 開場 7:30	8:00 ～ 8:15 チームフリー 入場・W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順1～6 8:45 ～ 9:15 出場順7～12 9:15 ～ 9:45 出場順13～17 9:55 ～ 11:35 チーム テクニカル・表彰 17 11:50 プールサイド より退場 11:55 ～ 12:10 デュエットテクニカル プールサイド 入場・W-UP 12:10 ～ 12:35 MD1・出場順1～6 12:35 ～ 13:00 出場順7～13 13:00 ～ 13:25 出場順14～20 13:35 ～ 15:25 デュエット テクニカル・表彰 21 15:40 プールサイド より退場 15:45 ～ 15:55 ソロフリー プールサイド 入場・W-UP 15:55 ～ 16:20 出場順1～9 16:20 ～ 16:45 出場順10～17 16:55 ～ 18:20 ソロ フリー・表彰 17 18:35 プールサイド より退場	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順13～17 8:45 ～ 9:15 出場順1～6 9:15 ～ 9:45 出場順7～12 11:55 ～ 12:10 W-UP 12:10 ～ 12:35 出場順14～20 12:35 ～ 13:00 MD1・出場順1～6 13:00 ～ 13:25 出場順7～13 15:45 ～ 15:55 W-UP 15:55 ～ 16:20 フリー(ソロフリーのみ) 16:20 ～ 16:45 フリー(ソロフリーのみ)	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順7～12 8:45 ～ 9:15 出場順13～17 9:15 ～ 9:45 出場順1～6 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 11:55 ～ 12:10 W-UP 12:10 ～ 12:35 出場順7～13 12:35 ～ 13:00 出場順14～20 13:00 ～ 13:25 MD1・出場順1～6 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 15:45 ～ 15:55 W-UP 15:55 ～ 16:20 出場順10～17 16:20 ～ 16:45 出場順1～9 競技中UP・DOWN (スイム) のみ		8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 フリー(チームテクニカルのみ) 8:45 ～ 9:15 フリー(チームテクニカルのみ) 9:15 ～ 9:45 フリー(チームテクニカルのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 11:55 ～ 12:10 W-UP 12:10 ～ 12:35 フリー(デュエットテクニカルのみ) 12:35 ～ 13:00 フリー(デュエットテクニカルのみ) 13:00 ～ 13:25 フリー(デュエットテクニカルのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 15:45 ～ 15:55 W-UP 15:55 ～ 16:20 フリー(ソロフリーのみ) 16:20 ～ 16:45 フリー(ソロフリーのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ	
2022/5/3(火) 開場 7:30	8:00 ～ 8:15 チームフリー プールサイド 入場・W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順1～8 8:45 ～ 9:15 出場順9～16 9:15 ～ 9:45 出場順17～23 9:55 ～ 12:15 チーム フリー 23 12:20 ～ 12:30 世界選手権日本代表 マーメイドジャパン紹介 12:35 ～ 12:50 チーム フリー表彰 13:05 プールサイド より退場 13:10 ～ 13:25 デュエットフリー プールサイド 入場・W-UP 13:25 ～ 13:50 出場順1～8 13:50 ～ 14:15 出場順9～16 14:15 ～ 14:40 出場順17～23 14:50 ～ 16:55 デュエット フリー・表彰 23 17:10 プールサイド より退場	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順17～23 8:45 ～ 9:15 出場順1～8 9:15 ～ 9:45 出場順9～16 13:10 ～ 13:25 W-UP 13:25 ～ 13:50 出場順17～23 13:50 ～ 14:15 出場順1～8 14:15 ～ 14:40 出場順9～16	8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 出場順9～16 8:45 ～ 9:15 出場順17～23 9:15 ～ 9:45 出場順1～8 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 13:10 ～ 13:25 W-UP 13:25 ～ 13:50 出場順9～16 13:50 ～ 14:15 出場順17～23 14:15 ～ 14:40 出場順1～8 競技中UP・DOWN (スイム) のみ		8:00 ～ 8:15 W-UP 8:15 ～ 8:45 フリー(チームフリーのみ) 8:45 ～ 9:15 フリー(チームフリーのみ) 9:15 ～ 9:45 フリー(チームフリーのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ 13:10 ～ 13:25 W-UP 13:25 ～ 13:50 フリー(デュエットフリーのみ) 13:50 ～ 14:15 フリー(デュエットフリーのみ) 14:15 ～ 14:40 フリー(デュエットフリーのみ) 競技中UP・DOWN (スイム) のみ	
閉場 17:25						