第45回　全国JOCジュニアオリンピックカップ　アーティスティックスイミング競技

練　習　時　間（予定）

	入場	時間	メインプール 競技エリア	メインプール 競技エリア外	ダイビングプール	サブプール	退場
8月21日 開門　9:30 閉門　19:25	**9:45**	10:00 ～　19:00	公式練習			終日swimのみ	**19:10**
8月22日 開門　8:30	**9:00**	9:10 ～　9:25	**10-12歳　チーム／swimのみ**			終日swimのみ	
		9:25 ～　9:40	G1（1-5番）	G2（6-11番）	G3（12-17番）		
		9:40 ～　9:55	G3	G1	G2		
		9:55 ～　10:10	G2	G3	G1		
		10:20 ～　11:35	***10-12歳　チーム***				**11:45**
	11:45	11:55 ～　12:10	**10-12歳　デュエット／swimのみ**		11:45～12:45	終日swimのみ	
		12:10 ～　12:32	G1（1-10番+プレ）	G2（11-21番）	10-12歳T上位12位		Fig練習者は
		12:32 ～　12:55	G2	G1	Fig練習		12:55
		13:05 ～　14:20	***10-12歳　デュエット***				**14:30**
	14:30	14:40 ～　14:55	**10-12歳　ソロ／swimのみ**		14:30～15:30		
		14:55 ～　15:17	G1（1-11番+プレ）	G2（12-23番）	10-12歳D上位12位		Fig練習者は
		15:17 ～　15:40	G2	G1	Fig練習		15:40
		15:50 ～　17:00	***10-12歳　ソロ***				**17:10**
閉門　17:20							
8月23日 開門　7:00	**7:30**	7:40 ～　7:55	**10-12歳　Fig／swimのみ**			終日swimのみ	
		7:55 ～　8:20	Fig練習				
		8:30 ～　10:10	***10-12歳　Fig***				**10:20**
	10:20	10:30 ～　10:45	**13-15歳　チーム／swimのみ**			終日swimのみ	
		10:45 ～　11:00	G1（1-5番）	G2（6-10番）	G3（11-15番）		
		11:00 ～　11:15	G3	G1	G2		
		11:15 ～　11:30	G2	G3	G1		
		11:40 ～　12:55	***13-15歳　チーム***				**13:05**
	13:05	13:15 ～　13:30	**13-15歳　デュエット／swimのみ**		13:05～14:05	終日swimのみ	
		13:30 ～　13:52	G1（1-13番）	G2（16-27番）	13-15歳T上位12位		Fig練習者は
		13:52 ～　14:15	G2	G1	Fig練習		14:15
		14:25 ～　16:05	***13-15歳　デュエット***				**16:15**
	16:15	16:25 ～　16:40	**13-15歳　ソロ／swimのみ**		16:15～17:15	終日swimのみ	
		16:40 ～　17:02	G1（1-16番+プレ）	G2（17-33番）	13-15歳D上位12位		Fig練習者は
		17:02 ～　17:25	G2	G1	Fig練習		17:25
		17:35 ～　19:25	***13-15歳　ソロ***				**19:35**
閉門　19:45							
8月24日 開門　7:30	**8:00**	8:10 ～　8:25	**13-15歳　Fig／swimのみ**			終日swimのみ	
		8:25 ～　8:50	Fig練習				
		9:00 ～　11:00	***13-15歳　Fig***				**11:10**
	11:10	11:20 ～　11:35	**15-18歳　ソロTR／swimのみ**			終日swimのみ	
		11:35 ～　11:57	G1（1-8番+プレ）		G2（9-16番）		
		11:57 ～　12:20	G2		G1		
		12:30 ～　13:20	***15-18歳　ソロTR***				**13:30**
	13:30	13:40 ～　13:55	**15-18歳　デュエットTR／swimのみ**			終日swimのみ	
		13:55 ～　14:17	G1（1-12番+プレ）		G2（13-25番）		
		14:17 ～　14:40	G2		G1		
		14:50 ～　16:15	***15-18歳　デュエットTR***				**16:25**
	16:25	16:35 ～　16:50	**15-18歳　チームTR／swimのみ**			終日swimのみ	
		16:50 ～　17:12	G1（1-5番）		G2（6-11番）		
		17:12 ～　17:35	G2		G1		
		17:45 ～　18:30	***15-18歳　チームTR***				**18:40**
閉門　18:50							
8月25日 開門　8:30	**9:00**	9:10 ～　9:25	**15-18歳　ソロFR／swimのみ**			終日swimのみ	
		9:25 ～　9:47	G1（1-8番）		G2（9-16番）		
		9:47 ～　10:10	G2		G1		
		10:20 ～　11:15	***15-18歳　ソロFR***				**11:25**
	11:25	11:35 ～　11:50	**15-18歳　デュエットFR／swimのみ**			終日swimのみ	
		11:50 ～　12:12	G1（1-12番）		G2（13-25番）		
		12:12 ～　12:35	G2		G1		
		12:45 ～　14:25	***15-18歳　デュエットFR***				**14:35**
	14:35	14:45 ～　15:00	**15-18歳　チームFR／swimのみ**			終日swimのみ	
		15:00 ～　15:22	G1（1-5番）		G2（6-11番）		
		15:22 ～　15:45	G2		G1		
		15:55 ～　16:50	***15-18歳　チームFR***				**17:00**
閉門　17:10							

＊競技の進行状況により、変更の可能性があります。
また、プール状況により制限される場合もありますので、役員の指示に従って下さい。
大勢の選手がおりますのでくれぐれも怪我や事故のないように各クラブで注意願います。