

日本アーティステックスイミング チャレンジカップ[®]2022

練習日程(予定)

	メインプール	３０Ｍ外　競技エリア外	ダイビングプール	サブプール
８月９日 （火） 開場　8:30 閉場　18:30	10:00 ～ 18:00　練習・曲かけ ＊公式練習日程参照	9:00～17:00 ＊公式練習日程参照	9:00～17:00 ＊公式練習日程参照	9:00～18:00 ＊自グループ練習時間内　フリー
８月10日 （水） 開場　8:00 閉場　19:05	8:15 ～　　　FC入場 8:30 ～　8:45　FC　W-up 8:45 ～　9:00　FC　（１～５） 9:00 ～　9:15　FC　（６～10） 9:15 ～　9:30　FC　（11～14） 9:40 ～　11:15　Free Combination(14) ・表彰 11:20　退場 11:25 ～　　　DT入場 11:40 ～　11:55　DT　W-up 11:55 ～　12:05　DT　（１～10） 12:05 ～　12:15　DT　（11～20） 12:15 ～　12:25　DT　（21～31） 12:35 ～　15:15　Duet Technical （31） ・表彰 15:20　退場 15:25 ～　　　男子ST・ST入場 15:40 ～　15:55　男子ST・ST　W-up 15:55 ～　16:05　男子ST（１～6）・ST（１～4） 16:05 ～　16:15　ST　（5～13） 16:15 ～　16:25　ST　（14～22） 16:35 ～　17:00　男子Solo Technical （6） 17:00 ～　18:45　Solo Technical （22） ・表彰 18:50　退場	FC　W-up FC　（11～14） FC　（1～5） FC　（6～10） DT　W-up DT　（21～31） DT　（1～10） DT　（11～20） 男子ST・ST　W-up ST　（14～22） 男子ST（１～6）・ST（１～4） ST　（5～13）	FC　W-up FC　（6～10） FC　（11～14） FC　（1～5） 9:40～11:15　W-up・C-down DT　W-up DT　（11～20） DT　（21～31） DT　（1～10） 12:35～15:15　W-up・C-down 男子ST・ST　W-up ST　（5～13） ST　（14～22） 男子ST（１～6）・ST（１～4） 16:35～18:45　W-up・C-down	8:30～9:40　FCのみフリー 9:40～11:15　W-up・C-down 11:40～12:35　DTのみフリー 12:35～15:15　W-up・C-down 15:40～16:35　男子ST・STのみフリー 16:35～18:45　W-up・C-down
８月11日 （木） 開場　7:30 閉場　20:20	7:45 ～　　　TT入場 8:00 ～　8:15　TT　W-up 8:15 ～　8:30　TT　（１～5） 8:30 ～　8:45　TT　（6～10） 8:45 ～　9:00　TT　（11～16） 9:10 ～　10:45　Team Technical （16） ・表彰 10:50　退場 10:55 ～　　　DF入場 11:10 ～　11:25　DF　W-up 11:25 ～　11:35　DF　（１～14） 11:35 ～　11:45　DF　（15～28） 11:45 ～　11:55　DF　（29～41） 12:05 ～　15:40　Duet Free （41） ・表彰 15:45　退場 15:50 ～　　　男子SF・SF入場 16:05 ～　16:20　男子SF・SF　W-up 16:20 ～　16:30　男子SF（１～10）・SF（１～2） 16:30 ～　16:40　SF　（3～14） 16:40 ～　16:50　SF　（15～26） 17:00 ～　17:40　男子Solo Free （10） 17:40 ～　20:00　Solo Free （26） ・表彰 20:05　退場	TT　W-up TT　（11～16） TT　（1～5） TT　（6～10） DF　W-up DF　（29～41） DF　（1～14） DF　（15～28）	TT　W-up TT　（6～10） TT　（11～16） TT　（1～5） 9:10～10:45　W-up・C-down DF　W-up DF　（15～28） DF　（29～41） DF　（1～14） 12:05～15:40　W-up・C-down 男子SF・SF　W-up SF　（3～14） SF　（15～26） 男子SF（１～10）・SF（１～2） 17:00～20:00　W-up・C-down	8:30～9:10　TTのみフリー 9:10～10:45　W-up・C-down 11:10～12:05　DFのみフリー 12:05～15:40　W-up・C-down 16:05～17:00　男子SF・SFのみフリー 17:00～20:00　W-up・C-down
８月12日 （金） 開場　8:00 閉場　15:25	8:15 ～　　　TF入場 8:30 ～　8:45　TF　W-up 8:45 ～　8:57　TF　（１～6） 8:58 ～　9:10　TF　（7～12） 9:10 ～　9:22　TF　（13～18） 9:23 ～　9:35　TF　（19～25） 9:40 ～　12:35　Team Free(25) ・表彰 12:40　退場 12:45 ～　12:55　エキジビション 13:00 ～　　　HR入場 13:15 ～　13:30　HR　W-up 13:30 ～　13:40　HR　（１～3） 13:40 ～　13:50　HR　（4～6） 13:50 ～　14:00　HR　（6～9） 14:10 ～　15:05　Highlight Routine （9） ・表彰 15:15　退場	TF　W-up TF　（19～25） TF　（1～6） TF　（7～12） TF　（13～18） TF　（19～25） TF　（13～18）	TF　W-up TF　（7～12） TF　（13～18） TF　（19～25） TF　（1～6） 9:40～12:35　W-up・C-down HR　W-up HR　（4～6） HR　（6～9） HR　（1～3） 14:10～15:05　W-up・C-down	TF　W-up TF　（13～18） TF　（19～25） TF　（1～6） TF　（7～12） 9:40～12:35　W-up・C-down 13:15～14:10　HRのみフリー 14:10～15:05　W-up・C-down

* 競技の進行状況により、変更の可能性がありますので、ご注意ください