

第100回(2024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)

	メインプール		ダイビングプール	サブプール	
	競技エリア	競技エリア外(30m外)		A面	B面
5/2(木)					
開場 9:15	9:30 ~ 10:00 W-up 10:00 ~ 11:30 グループ別 12:00 ~ 17:17 曲かけ練習	W-up グループ別	終日フリー	9:30 ~ 17:15 終日フリー	終日フリー
閉場 17:35					
5/3(金)					
開場 8:30	8:45 ~ 9:10 W-up ソロのみ 9:10 ~ 9:50 ソロ Tech 曲かけ(出場順) 10:00 ~ 10:10 開会式 10:20 ~ 11:55 ソロ Technical 12:05 ~ ソロ Technical 表彰 12:25 ~ 12:35 チーム Tech (出場順:1-5番グループ) 12:35 ~ 12:45 チーム Tech (出場順:6-9番グループ) 12:45 ~ 12:55 チーム Tech (出場順:10-13番グループ) 12:55 ~ 13:35 チーム Tech 曲かけ(出場順) 13:45 ~ 15:15 チーム Technical 15:25 ~ チーム Technical 表彰  15:45 ~ 16:15 グループA 16:15 ~ 16:45 グループB 16:45 ~ 17:15 グループC	W-up ソロのみ ソロ Technical のみ * 式典中は使用不可 * 競技中は使用不可 * 式典中は使用不可 チーム Tech (出場順:6-9番グループ) チーム Tech (出場順:10-13番グループ) チーム Tech (出場順:1-5番グループ) チーム Tech のみ * 競技中は使用不可 * 式典中は使用不可  グループC グループA グループB	W-up ソロのみ ソロ Technical のみ * 式典中は使用不可 * 競技中はC-downのみ * 式典中は使用不可 チーム Tech (出場順:10-13番グループ) チーム Tech (出場順:1-5番グループ) チーム Tech (出場順:6-9番グループ) チーム Tech のみ * 競技中はC-downのみ * 式典中は使用不可  グループB グループC グループA	8:45 ~ 9:10 W-up 9:10 ~ 9:40 チーム Tech フリー練習(出場順:1-7番)  10:15 ~ 10:45 チーム Tech (出場順:1-5番グループ) 10:45 ~ 11:15 チーム Tech (出場順:6-9番グループ) 11:15 ~ 11:45 チーム Tech (出場順:10-13番グループ)  11:45 ~ 13:45 フリー  13:45 ~ 15:15 ソロ・デュエット種目のみ  15:15 ~ 17:15 フリー	W-up チーム Tech フリー練習(出場順:8-13番) * A、B面ともアクロパティック動作は不可  ソロ・デュエット種目のみ  フリー  チーム Technicalのみ  フリー
閉場 17:30					
5/4(土)					
開場 8:15	8:30 ~ 9:00 W-up デュエット/ミックスデュエットのみ 9:00 ~ 9:50 デュエット/ミックスデュエット Tech曲かけ(出場順) 10:00 ~ 11:50 デュエット Technical ミックスデュエット Technical 12:00 ~ デュエット/ミックスデュエット Technical 表彰 12:20 ~ 12:30 ソロ/男子ソロのみ 12:30 ~ 13:25 ソロ/男子ソロ Free曲かけ(出場順) 13:35 ~ 15:50 ソロ Free 男子ソロ Free 16:00 ~ ソロ/男子ソロ Free 表彰 16:20 ~ 16:30 アクロパティックルーティン (出場順:1-5番グループ) 16:30 ~ 16:40 アクロパティックルーティン (出場順:6-10番グループ) 16:40 ~ 17:15 アクロパティックルーティン 曲かけ(出場順) 17:25 ~ 18:40 アクロパティックルーティン 18:50 ~ アクロパティックルーティン 表彰	W-up デュエット/ミックスデュエットのみ デュエット/ミックスデュエットのみ * 競技中は使用不可  * 式典中は使用不可 ソロ/男子ソロのみ  * 競技中は使用不可  * 式典中は使用不可 アクロパティックルーティンのみ  * 競技中は使用不可 * 式典中は使用不可	W-up デュエット/ミックスデュエットのみ デュエット/ミックスデュエットのみ * 競技中はC-downのみ  * 式典中は使用不可 ソロ/男子ソロのみ  * 競技中はC-downのみ  * 式典中は使用不可 アクロパティックルーティンのみ  * 競技中はC-downのみ * 式典中は使用不可	8:30 ~ 9:00 W-up 9:00 ~ 18:30 フリー	W-up フリー
閉場 19:35					
5/5(日)					
開場 8:15	8:30 ~ 8:55 W-up チームのみ 8:55 ~ 9:50 チーム Free曲かけ(出場順) 10:00 ~ 11:55 チーム Free 12:05 ~ チーム Free 表彰 12:25 ~ 12:35 デュエット Free (出場順:1-10番グループ) 12:35 ~ 12:45 デュエット Free (出場順:11-18/Mix1-2番グループ) 12:45 ~ 13:45 デュエット Free曲かけ(出場順) 13:55 ~ 15:55 デュエット Free 15:55 ~ 16:05 エキシビジョン 16:05 ~ デュエット 表彰	W-up チームのみ チーム Freeのみ * 競技中は使用不可 * 式典中は使用不可 デュエット/ミックスデュエットのみ  * 競技中は使用不可 * エキシビジョン、式典中は使用不可	W-up チームのみ  * 競技中はC-downのみ * 式典中は使用不可 デュエット/ミックスデュエットのみ  * 競技中はC-downのみ * エキシビジョン、式典中は使用不可	8:30 ~ 8:55 W-up 8:55 ~ 15:30 フリー	W-up フリー
閉場 16:50					

- ※ 5/3(金) 15:45~のグループ分け  
グループA: ジョイフル、アテナ、調布(チームFree5、アクロ3、計48人)  
グループB: ミキハウス、トゥリトネス、国土館、横浜、長野、富山パレス、イール、ピア(チームFree5、アクロ3、計48人)  
グループC: 金沢、みえ、京都、井村、YT、JSS宝塚、広島(チームFree5、アクロ3、計50人)
- ※ 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、アクロパティック動作は十分に注意すること。