

第96回(2020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
日本アーティスティックスイミング チャレンジカップ2020
練習日程(予定)

	メインプール		サブプール
	競技エリア30m×25m(10コース・水深2.5m)	競技エリア外(30m外)	25m×8コース(水深1.4m)
2020/11/11(水) 開場 9:00 公式練習 入退場指定時間 閉場 19:00	10:00 ~ 18:00 公式練習(指定時間)	10:00 ~ 18:00 公式練習(指定時間)	10:00 ~ 18:00 公式練習(指定時間)
2020/11/12(木) 開場 8:00 閉場 17:35	8:00 ~ 館内入場 8:15 ~ 8:30 ハイライト・ブールサイド' 入場・W-UP 8:30 ~ 9:10 出場順1~3 9:10 ~ 9:50 出場順4~5 10:00 ~ 10:20 ハイライト・ブールサイド' (チャレンジ' カップ) 日本選手権混合) 5 10:30 ブールサイド' より退場 10:40 ~ 11:20 チームテクニカル ブールサイド' 入場・W-UP 11:20 ~ 11:50 CC出場順1~6 11:50 ~ 12:20 CC出場順7、日選出場順1~5 12:20 ~ 12:50 日選出場順6~10 13:00 ~ チーム テクニカル(チャレンジ' カップ) 7 14:20 チーム テクニカル(日本選手権) 10 14:30 ブールサイド' より退場 14:40 ~ 15:10 フリーコンビ' ネーション ブールサイド' 入場・W-UP 15:10 ~ 15:45 出場順1~3 15:45 ~ 16:20 出場順4~7 16:30 ~ 17:10 フリーコンビ' ネーション(チャレンジ' カップ) 日本選手権混合) 7 17:20 ブールサイド' より退場	8:15 ~ 8:30 W-UP 8:30 ~ 9:10 出場順4~5 9:10 ~ 9:50 出場順1~3 10:40 ~ 11:20 W-UP 11:20 ~ 11:50 日選出場順6~10 11:50 ~ 12:20 CC出場順1~6 12:20 ~ 12:50 CC出場順7、日選出場順1~5 14:40 ~ 15:10 W-UP 15:10 ~ 15:45 出場順4~7 15:45 ~ 16:20 出場順1~3	8:15 ~ 8:30 W-UP 8:30 ~ 9:10 フリー(ハイライト・ブールサイド'のみ) 9:10 ~ 9:50 フリー(ハイライト・ブールサイド'のみ) 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 10:40 ~ 11:20 W-UP 11:20 ~ 11:50 CC出場順7、日選出場順1~5 11:50 ~ 12:20 日選出場順6~10 12:20 ~ 12:50 CC出場順1~6 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 14:40 ~ 15:10 W-UP 15:10 ~ 15:45 フリー(フリーコンビ'ネーションのみ) 15:45 ~ 16:20 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
2020/11/13(金) 開場 8:00 閉場 16:55	8:00 ~ 館内入場 8:15 ~ 8:45 チームフリー 入場・W-UP 8:45 ~ 9:15 出場順1~7 9:15 ~ 9:45 出場順8~15 9:45 ~ 10:15 出場順16~20 10:30 ~ 12:30 チーム フリー(チャレンジ' カップ) 日本選手権混合) 20 12:40 ブールサイド' より退場 12:45 ~ 13:15 デュエットテクニカル ブールサイド' 入場・W-UP 13:15 ~ 14:05 CC出場順1~11 14:05 ~ 14:55 日選出場順1~9 15:10 ~ デュエット テクニカル(チャレンジ' カップ) 11 16:30 デュエット テクニカル(日本選手権) 9 16:40 ブールサイド' より退場	8:15 ~ 8:45 W-UP 8:45 ~ 9:15 出場順16~20 9:15 ~ 9:45 出場順1~7 9:45 ~ 10:15 出場順8~15 12:45 ~ 13:15 W-UP 13:15 ~ 14:05 日選出場順1~9 14:05 ~ 14:55 CC出場順1~11	8:15 ~ 8:45 W-UP 8:45 ~ 9:15 出場順8~15 9:15 ~ 9:45 出場順16~20 9:45 ~ 10:15 出場順1~7 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 12:45 ~ 13:15 W-UP 13:15 ~ 14:05 フリー(デュエットテクニカルのみ) 14:05 ~ 14:55 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
2020/11/14(土) 開場 8:00 閉場 16:30	8:00 ~ 館内入場 8:10 ~ 8:40 デュエットフリー ブールサイド' 入場・W-UP 8:40 ~ 9:30 出場順1~16 9:30 ~ 10:20 出場順17~32 10:30 ~ 13:10 デュエット フリー(チャレンジ' カップ) 日本選手権混合) 32 13:20 ブールサイド' より退場 13:25 ~ 13:55 ヲロテクニカル ブールサイド' 入場・W-UP 13:55 ~ 14:25 CC出場順1~7 14:25 ~ 14:55 日選出場順1~9 15:05 ~ ソロ テクニカル(チャレンジ' カップ) 7 16:05 ソロ テクニカル(日本選手権) 9 16:15 ブールサイド' より退場	8:10 ~ 8:40 W-UP 8:40 ~ 9:30 出場順17~32 9:30 ~ 10:20 出場順1~16 13:25 ~ 13:55 W-UP 13:55 ~ 14:25 日選出場順1~9 14:25 ~ 14:55 CC出場順1~7	8:10 ~ 8:40 W-UP 8:40 ~ 9:30 フリー(デュエットフリーのみ) 9:30 ~ 10:20 フリー(デュエットフリーのみ) 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 13:25 ~ 13:55 W-UP 13:55 ~ 14:25 フリー(ヲロテクニカルのみ) 14:25 ~ 14:55 フリー(ヲロテクニカルのみ) 競技中UP・DOWN(スイム)のみ
2020/11/15(日) 開場 8:00 閉場 15:55	8:00 ~ 館内入場 8:15 ~ 8:45 ヲロフリー ブールサイド' 入場・W-UP 8:45 ~ 9:15 出場順1~15 9:15 ~ 9:45 出場順16~30 9:55 ~ 12:10 ソロ フリー(チャレンジ' カップ) 日本選手権混合) 30 12:20 ブールサイド' より退場 12:30 ~ 13:55 男子ヲロブールサイド' 入場・フリー 14:00 ~ 14:15 男子ソロ テクニカル(チャレンジ' カップ) 4 15:00 ~ 15:30 男子ソロ フリー(チャレンジ' カップ) 7 15:40 ブールサイド' より退場	8:15 ~ 8:45 W-UP 8:45 ~ 9:15 出場順16~30 9:15 ~ 9:45 出場順1~15 12:30 ~ 13:55 フリー(男子ヲロのみ)	8:15 ~ 8:45 W-UP 8:45 ~ 9:15 フリー(ヲロのみ) 9:15 ~ 9:45 フリー(ヲロのみ) 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 12:30 ~ 13:55 フリー(男子ヲロのみ) 競技中UP・DOWN(スイム)のみ 競技中UP・DOWN(スイム)のみ