

競 技 順 序

プール開放 9:10～10:30

スタート練習 10:00～10:30

NO.	距離	種目	組数	招集開始	競技開始
1	200m	個人メドレー	1	10:35	10:45
2	50m	背泳ぎ	1	10:50	10:55
3	50m	バタフライ	2	10:55	11:00
4	50m	平泳ぎ	2	11:00	11:05
5	50m	自由形	5	11:05	11:10
休憩（10分）					
6	4×25m	フリーリレー	2	11:30	11:35
休憩（10分）					
7	50m	板キック ペットボトル運び	2	11:45	11:50
8	100m	個人メドレー	2	12:00	12:05
9	100m	背泳ぎ	1	12:10	12:15
10	100m	バタフライ	1	12:10	12:15
11	100m	平泳ぎ	1	12:10	12:15
12	100m	自由形	1	12:15	12:20
13	50m	○秒チャレンジ	2	12:20	12:25
休憩（10分）					
14	25m	背泳ぎ	2	12:35	12:40
15	25m	バタフライ	1	12:40	12:45
16	25m	平泳ぎ	2	12:45	12:50
17	25m	自由形	3	12:50	12:55
休憩（10分）					
18	4×25m	メドレーリレー	2	13:05	13:10

競技終了予定 13:20

※No.9・No.10・No.11は合同レースとなります。