

前日練習および当日のウォーミングアップについて

前日練習

14:00~17:00 (17:20退館)

1レーン クラス分け ※クラス分け未使用時、スタート練習可

2レーン クラス分け ※クラス分け未使用時、スタート練習可

3レーン S14, S15

4レーン S8~S10、S14, S15・S21

5レーン S8~S10、S14, S15・S21

6レーン S11~13

7レーン S1~S7・シニア・オープン

●50mプール(水深1.2m) 1~5レーンで指定なし。飛び込み禁止

当日練習

8:40~9:45 (公式スタート練習時除く)

1レーン S6~S10・S21

2レーン S9~S10・S21・S14・

3レーン S14, S15

4レーン S14, S15

5レーン S11~13

6レーン シニア・オープン

7レーン S1~S7

公式スタート練習 9:15~9:35

1レーン 水中スタート

2レーン 飛び込みスタート

3レーン 飛び込みスタート

4レーン 飛び込みスタート

5レーン 飛び込みスタート

6レーン 飛び込みスタート

7レーン アップ・ダウンコース(クラス指定なし)

※25m泳ぎきり、横退水を行ってください。