第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会
アーティスティックスイミング競技　関東ブロック大会
練　習　時　間（予定）

	B　面（フィギュア競技エリア）	A　面（ルーティン競技エリア）
7月8日(土)	〔 10-12歳 〕	〔 13-15歳 〕
10-12入場　8:15	8:30　～　8:45　10-12 アップ	8:45　～　9:00　13-15 アップ
13-15入場　8:30	8:45　～　9:20　フィギュア練習	9:00　9:30　フィギュア練習
	9:30　～　11:25　10-12歳　フィギュア	〔 A面　① 控室側〕 10-12　フィギュア練習 / 〔 A面　② 壁側 〕 13-15　フィギュア練習
	13-15フィギュア競技開始5分前まで練習可	10-12 フィギュア終了後 13-15　フィギュア練習 / 10-12　ルーティン練習 SDのみ
	11:40　～　13:25　13-15歳　フィギュア	
	13-15 フィギュア終了後　～　10-12 チーム終了まで	13-15 フィギュア終了後　～　14:00　10-12　ルーティン練習
		14:00　～　14:10　10-12 ソロのみ
	フ リ ー	***14:15　～　14:35　10-12歳　ソロ***
		競技終了後　～　14:45　10-12 デュエットのみ
	＊ルーティン 競技時間中、中央のブリッジから5Mエリアは	***14:50　～　15:20　10-12歳　デュエット***
	アップ&ダウンのみ	競技終了後　～　15:30　13-15 ソロのみ
		15:35　～　16:00　13-15歳　ソロ
		競技終了後　～　16:10　13-15 デュエットのみ
		16:15　～　16:50　13-15歳　デュエット
		ユース代表　デュエット
		16:50　～　17:25　10-12 チーム曲かけ　9
10-12 13-15 退場　18:30		***17:30　～　18:10　10-12歳　チーム***
		〔 15-18歳 〕
15-18退場　20:15		10-12チーム終了　～　20:00　フリー
7月9日(日)	〔13-15歳〕	〔15-18歳〕
13-15入場 / 15-18入場　8:30	8:40　～　8:55　13-15 アップ	8:40　～　8:55　15-18 アップ
	8:55　～　9:15　T ルーティン	8:55　～　9:15　ルーティン
		〔13-15歳〕
	9:15　～　15-18 チーム F終了まで	9:15　～　9:55　13-15 チームのみ
		（ 9:25　～　チーム曲かけ　7 ）
	フリー	***10:00　～　10:30　13-15歳　チーム***
		競技終了後　～　10:40　15-18 ソロTのみ
		10:45　～　11:15　15-18歳　ソロ　T
	＊ルーティン 競技時間中、中央のブリッジから5Mエリアは	競技終了後　～　11:25　15-18 デュエットTのみ
	アップ&ダウンのみ	***11:30　～　12:05　15-18歳　デュエット　T***
		競技終了後　～　12:40　15-18 チームTのみ
		（ 12:20　～　チームT曲かけ　5 ）
		12:45　～　13:05　15-18歳　チーム　T
		競技終了後　～　13:45　15-18 ソロ Fのみ
		13:50　～　14:20　15-18歳　ソロ　F
		競技終了後　～　14:30　15-18 デュエット Fのみ
		14:35　～　15:15　15-18歳　デュエット　F
		競技終了後　～　15:45　15-18 チームFのみ
		（ 15:20　～　チームF曲かけ　5 ）
		15:50　～　16:15　15-18歳　チーム　F
		競技終了後　～　16:50　ユースセレクション練習
退場　18:20		***17:00　～　18:00　ユースセレクション***

＊ 競技エリア外は、終日練習可能です。ただし、混雑状況によっては制限される場合もあります。係員の指示に従ってください。
＊ 競技中の競技エリア外での練習は、大声を出しての指導や掛け声を禁止します。
＊ チーム種目曲かけ練習は出場順に1回ずつ行います。
＊ くれぐれも密にならないよう気をつけ、怪我や事故のないように各クラブで注意願います。
＊ 新型コロナウィルスなどの感染状況により、変更の可能性があります。