

2024年度 国民スポーツ大会 AS 競技 東京都代表選手選考会

競技時間（予定）

| | |
|----------------|---|
| 9：15 | 国民スポーツ大会選考会出場選手 入館 監督者会議・出場順抽選（サブプール入口前） |
| 9：25 ～ 10：25 | W-up 選考課題Ⅰ 練習 |
| 10：30 ～ | 選考課題Ⅰ（6）＋ プレスイマー（1） |
| 課題Ⅰ終了後 ～ 11：45 | 選考課題Ⅱ 曲かけ練習 |
| 11：50 ～ | 選考課題Ⅱ（6） |
| 13：00 | 退館 |

※競技中は、競技とは別の面で練習可能。ただし、大声を出しての指導は禁止する。