

# 明石市室内選手権競技日程

第1ブロック選手入場 8 : 00  
 ウォーミングアップ ~ 8 : 40  
 役員打ち合わせ 8 : 20

				競技進行時刻	入場予定時刻	
1	女子	200 m	個人メドレー	( 4 )	9 : 00	8:00
2	女子	400 m	自由形	( 1 )		
3	女子	50 m	バタフライ	( 5 )		
4	女子	200 m	バタフライ	( 1 )		
5	女子	50 m	背泳ぎ	( 5 )		
6	女子	200 m	背泳ぎ	( 1 )		
7	女子	200 m	平泳ぎ	( 1 )		
8	女子	400 m	個人メドレー	( 1 )		
9	男子	200 m	個人メドレー	( 6 )	10 : 27	9:45
10	男子	400 m	自由形	( 1 )		
11	男子	50 m	バタフライ	( 7 )		
12	男子	200 m	バタフライ	( 1 )		
13	女子	50 m	自由形	( 16 )	11 : 39	10:55
14	男子	50 m	背泳ぎ	( 5 )	12 : 29	11:45
15	男子	200 m	背泳ぎ	( 1 )		
16	男子	200 m	平泳ぎ	( 1 )		
17	男子	400 m	個人メドレー	( 1 )		50自15組以降
18	男子	50 m	自由形	10組終了後休憩 ( 24 )		12:50
19	男子	1500 m	自由形	( 1 )		
20	女子	800 m	自由形	( 1 )		
21	女子	50 m	平泳ぎ	( 5 )	14 : 23	13:40
22	女子	200 m	自由形	( 3 )		
23	女子	100 m	背泳ぎ	( 3 )		
24	女子	100 m	バタフライ	( 3 )		
25	女子	100 m	平泳ぎ	( 3 )		
26	男子	50 m	平泳ぎ	( 8 )	15 : 28	14:45
27	男子	200 m	自由形	200自終了後休憩 ( 4 )		
28	男子	100 m	背泳ぎ	( 5 )		
29	男子	100 m	バタフライ	( 3 )		
30	女子	100 m	自由形	( 7 )	16 : 51	16:00
31	男子	100 m	平泳ぎ	100平終了後休憩 ( 4 )		
32	男子	100 m	自由形	( 10 )		

競技終了・終礼 17 : 40

- \* 入場予定時刻には該当プログラムNo.の選手のみ入場口に集まってください。
- \* 退場人数と入替での順次入場となります。競技を終えた選手は、次の入場者のためにすみやかに退場してください。
- \* 入場後のW-upは短時間となります。可能な選手は各スクール等での十分なアップをお勧めします。