集合	9時00分
アップ	9時15分
表彰	9時35分
競技開始	9時40分

【競技順序】

NO.	距　離	種　　目	組	時　間
1	200M	個人メドレー	4	9:40
2	50M	平泳ぎ	9	9:58
3	50M	背泳ぎ	11	10:16
4	200M	自由形	1	
5	50M	バタフライ	7	10:39
6	200M	バタフライ	1	
7	50M	自由形	13	10:53
8	100M	平泳ぎ	1	11:15
9	100M	バタフライ	1	
10	100M	自由形	1	
11	100M	個人メドレー	4	
12	400M	自由形	1	
			予定終了時刻	11:40
チャレンジレース(基準タイム+1秒以内)				
13	50M	平泳ぎ　チャレンジ		
14	50M	背泳ぎ　チャレンジ		
15	50M	バタフライ　チャレンジ		
16	50M	自由形　チャレンジ		

※チャレンジレース参加者は基準タイム+1秒以内です。(担当コーチの指示によります)

※競技の進行状況によって、競技時間は前後することがあります。