

## 朝のウォーミングアップについて

時間帯	班	対象団体
7:15～7:55(40分)	A班	JSSセンコー・サンダーSS・ジャパンSS (高松・三木・丸亀・観音寺) 伊藤SS・坂出伊藤SS・WAMST・フィンズ栗林
A班とB班の入れ替え時間を10分取ります		
8:05～8:45(40分)	B班	全ての高校・大学・社会人・その他参加団体
9:00～		開始式

メインプール・室内プール共に上記の指定時間とする。

9:00以降の室内プールでのウォーミングアップは、A・B班共に随時使用可とする。

※ 公式スタート練習を実施する。(アップ状況により随時拡大)

9レーンは、スタート側・ターン側にバックストロークレッジを常設し、背泳ぎ種目のスタート練習専用レーンとする。

※ ただし公式スタート練習時はスタート側からの一方通行とし、ターン側からのスタートはできない。