

# 第45回 チャレンジ大会

## 二次要項

表記の件、好評につき参加者136名となりました。  
ご参加ありがとうございます。  
つきましては競技を円滑に進めるにあたり下記の事項をご確認の上、  
ご参加ご協力よろしくお願い致します。

日時 2023年11月19日（日）

場所 ドルフィンクラブ2Fプール

### 選手コース

集合 プールサイド 8時00分（アップ開始）  
公式スタート練習 8:30  
9時00分終了

### ABCDLコース

集合 ABCDLコース スタジオ 9時00分  
9:20 ウォーミングアップ 25m×2回

Aコース しみずコーチ  
Bコース ごとうコーチ  
Cコース やまだコーチ  
Dコース じんのコーチ  
Lコース いとうコーチ

競技開始 10:00

競技終了 12:03

その他 プールサイドでの水分補給可（ペットボトル水のみ）。  
出場種目が2種目終わった人から帰ることができます。  
1人一部プログラムがあります。  
入館時にプログラムと参加賞を受け取ってください。

## 第45回チャレンジ大会

競技進行予定

競技開始 10:00

No.	種目	組数	1組所要時間	種目所要時間	予定時間
1	女子200m個人メドレー	2	4:30	9:00	10:00
2	男子200m個人メドレー	2	4:30	9:00	10:09
3	女子25m背泳ぎ	3	1:20	4:00	10:18
4	男子25m背泳ぎ	4	1:20	5:20	10:22
5	女子25m平泳ぎ	2	1:20	2:40	10:27
6	男子25m平泳ぎ	2	1:20	2:40	10:30
7	女子25mバタフライ	1	1:20	1:20	10:32
8	男子25mバタフライ	1	1:20	1:20	10:34
9	女子25m自由形	4	1:20	5:20	10:35
10	男子25m自由形	4	1:20	5:20	10:41
11	女子25m板キック	2	1:20	2:40	10:46
12	男子25m板キック	3	1:20	4:00	10:49
13	女子50m背泳ぎ	2	2:00	4:00	10:53
14	男子50m背泳ぎ	1	2:00	2:00	10:57
15	女子50m平泳ぎ	3	2:00	6:00	10:59
16	男子50m平泳ぎ	2	2:00	4:00	11:05
17	女子50mバタフライ	1	2:00	2:00	11:09
18	男子50mバタフライ	1	2:00	2:00	11:11
19	女子50m自由形	4	2:00	8:00	11:13
20	男子50m自由形	4	2:00	8:00	11:15
21	女子100m個人メドレー	1	3:00	3:00	11:23
22	男子100m個人メドレー	1	3:00	3:00	11:31
23	女子100m背泳ぎ	1	3:00	3:00	11:34
24	男子100m背泳ぎ	1	3:00	3:00	11:37
25	女子100m平泳ぎ	1	3:00	3:00	11:40
26	男子100m平泳ぎ	0	3:00	0:00	11:43
27.28	混合男女100mバタフライ	1	3:00	3:00	11:43
29	女子100m自由形	1	3:00	3:00	11:46
30	男子100m自由形	2	3:00	6:00	11:52
31	選手によるリレー	1	5:00	5:00	11:58

競技終了予定 12:03

進行予定表なので時間が前後する場合があります。  
競技を確認して招集に遅れないように気をつけてください。