

・個人種目

所持級	出場可能種目
5 B・5 A・5 ・4 G・4 F・4 E・4 D・4 C	2 5 m板キック
4 B・4 A・4 ・3 S・3 C	2 5 m板キック・2 5 mクロール
3 B・3 A・3 ・2 E・2 D・2 C	2 5 m板キック・2 5 mクロール・2 5 m背泳ぎ
2 B・2 A・2 ・1 S・1 E・1 D・1 C	2 5 m板キック・2 5 mクロール・2 5 m背泳ぎ・2 5 m平泳ぎ
1 B・1 A	2 5 m板キック・2 5 mクロール・2 5 m背泳ぎ・2 5 m平泳ぎ・2 5 mバタフライ
1 ・S2	2 5 m各4 種目・5 0 m各4 種目・1 0 0 m個人メドレー
S1 ・選手育成 クラス	2 5 m各4 種目・5 0 m各4 種目・1 0 0 m/2 0 0 m個人メドレー

・リレー種目（希望者全員対象） 親子リレー（2 人一組のリレー）

○個人種目は上記一覧の中から一人2 種目まで出場できます。

レースは全て水中スタート（飛込みなし）となります。※選手育成クラスを除く

○親子リレー 会員；板キックのみ 保護者；泳法自由 それぞれ2 5 mを泳ぎ、合計5 0 mのリレー

競技順序

1. 2 × 2 5 m親子リレー 2. 1 0 0 m個人メドレー 3. 2 5 m板キック 4. 2 5 mクロール
5. 2 5 m背泳ぎ 6. 2 5 m平泳ぎ 7. 2 5 mバタフライ 8. 5 0 mクロール
9. 5 0 m背泳ぎ 1 0. 5 0 m平泳ぎ 1 1. 5 0 mバタフライ 1 2. 2 0 0 m個人メドレー
- 1 3. 特別企画 コーチと対決リレー！