

ウェーブ	1	2	3	4	5	6	7	ウェーブ			
区分	モノフィン	ビーフィン	5km	2.5km第1	2.5km第2	2.5km第3	2.5km第4	区分			
カラー	黄緑	蛍光ピンク	水色	紫	ピンク	青	緑	カラー			
		赤	黄色				赤				
		オレンジ	赤				オレンジ				
			オレンジ								
7:00	更衣室オープン 7:00～							7:00			
7:05								7:05			
7:10	受付・ナンバリング 7:10～		受付・ナンバリング 7:20～		受付・ナンバリング 7:30～			7:10			
7:15											
7:20											
7:25											
7:30											
7:35											7:35
7:40											7:40
7:45											7:45
7:50	ウォーミングアップ 7:45～		ウォーミングアップ 8:00～								7:50
7:55											
8:00											
8:05											
8:10											
8:15	招集 8:30～		ウォーミングアップ 8:45～					8:15			
8:20											
8:25											
8:30											
8:35											
8:40	開会式 8:35～							8:40			
8:45	競技説明 8:50～		招集 8:45～		ウォーミングアップ			8:45			
8:50											
8:55											
9:00	スタート 1 9:00										9:00
9:05		スタート 2 9:05	競技説明 9:05～								9:05
9:10								9:10			
9:15			入水 9:15～					9:15			
9:20			スタート 2 9:20					9:20			
9:25								9:25			
9:30					招集 9:25～			9:30			
9:35											
9:40											
9:45	終了 9:45				競技説明 9:40～			9:45			
9:50	45分制限	終了 10:45					招集 9:50～		9:50		
9:55		45分制限			入水 9:55				9:55		
10:00					スタート 10:00	入水10:00			10:00		
10:05					スタート 10:05		競技説明 10:05～		10:05		
10:10									10:10		
10:15									入水 10:15	10:15	
10:20							スタート 10:20	入水 10:20	10:20		
10:25							スタート 10:25		10:25		
10:30			終了 10:30						10:30		
10:35			1時間10分制限						10:35		
10:40									10:40		
10:45					終了 10:45				10:45		
10:50					45分制限	終了 10:50			10:50		
10:55					45分制限				10:55		
11:00									11:00		
11:05							終了 11:05		11:05		
11:10							45分制限	終了 11:10	11:10		
11:15							45分制限		11:15		
11:20									11:20		
11:25									11:25		
11:30									11:30		
11:35									11:35		
11:40									11:40		
11:45									11:45		
11:50									11:50		
11:55									11:55		
12:00									12:00		