

プログラム・時程

【時程】 ※進行状況により、時間が前後する場合があります。

時間		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
男子		集合・監督・セッティング	男子フリー練習(20分)	男子競技(50分)		オフティング	表彰式・閉会式
女子				女子割当練習(8分×4ローテ) 1種目め～	女子競技(73分)		

※オフティング・表彰式の時間が変更になる場合があります。

＜集合・セッティング＞ 11:00～

＜会場練習は、男子フリー・女子は割当練習となります＞

＜開会式＞ 12:00～12:15

＜監督・審判会議＞ セッティング終了後

＜閉会式・表彰式＞ 16:00～16:30

【男子競技時程】

- 会場練習 12:15～12:35 (20分)
※20分間フリー練習となります。
- 競技 12:35～13:25 (50分)
- 競技前アップ 3分アップ
【ゆか：3本 とび箱：2本 鉄棒：1～2本 円馬：2本】

【女子競技時程】

- 会場練習 13:35～14:07 (32分)
※1種目めより、8分ローテの割当練習となります。
- 競技 14:07～15:20 (73分)
- 競技前アップ 4分アップ
【ゆか：3本 とび箱：2本 鉄棒：1～2本 平均台：30秒】

＜男子種目ローテ＞

班/種目	ゆか	円馬	とび箱	鉄棒
①	1	2	3	4
②	4	1	2	3
③	3	4	1	2
④	2	3	4	1

＜女子種目ローテ＞

班/種目	とび箱	鉄棒	平均台	ゆか
①	1	2	3	4
②	4	1	2	3
③	3	4	1	2
④	2	3	4	1

