

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 15/20	13:00	14:00 30 50	15:00 40	16:00 10 40
男子	集合・セッティング 監督・審判会議	開会式	女子競技 (90分)	男子フリー練習 (20分)	男子競技 (50分)	表彰式・閉会式
女子				女子割当練習 (8分×5ローテ) 1種目め～	オフティング	

<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> 16:10～16:40

【女子競技時程】

【男子競技時程】

●会場練習 12:20～13:00 (40分)

※1種目めより、8分ローテの割当練習となります。

●競技 13:00～14:30 (90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 平均台：30秒】

●会場練習 14:30～14:50 (20分)

※20分間フリー練習となります。

●競技 14:50～15:40 (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】

<女子種目ローテ>

班/種目	とび箱	鉄棒	平均台	ゆか	休憩
①	1	2	3	4	5
②	5	1	2	3	4
③	4	5	1	2	3
④	3	4	5	1	2
⑤	2	3	4	5	1

<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

