

# 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	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
男子	セッティング		ウォーミングアップ (器具使用不可)	会場練習 4種目 フリー (50)	A・CII 4種目 競技 (50)	A つり輪 平行棒 競技 (35)	表彰式・閉会式	通過者会議		
女子				会場練習 2種目め～ 割当12分 × 4ローテ (50)	A・B・C・I・CII 競技 (85)					
審判・監督 その他			監督会議 9:55～	審判会議 10:05～	フリー練習(13:00～)					

＜◎ウォーミングアップは器具使用不可 ◎会場練習は、男子：フリー 女子：2種目め～12分の割当練習となります＞

＜集合・セッティング＞ 8:30～

＜監督会議＞ 9:55～(予定)

＜審判会議＞ 10:05～(予定)

＜開会式＞ 10:30～

＜表彰式・閉会式＞ 13:45～(予定)

＜通過者会議＞ 14:15～(予定)

## 【男子競技時程】

### ＜男子 A・CII＞

- 会場練習(4種目) 10:45～11:35(50分)  
 ※フリー練習 \*ゆか 10:45～10:55  
 \*跳馬(120cm) 10:55～11:15  
 \*跳馬(125cm) 11:15～11:35  
 \*鉄棒は着地マットで調整
- 競技(4種目) 11:35～12:25(50分)
- 競技前アップ 2分アップ

### ＜男子 A(つり輪→平行棒)＞

- 競技(2種目) 12:25～13:00(35分)
- 競技前アップ 2～3本アップ

## 【女子競技時程】

### ＜女子 A・B・C・I・CII＞

- 会場練習 10:45～11:35(50分)  
 ※12分ローテ割当練習 2種目め～  
 ※C・I・CII 跳馬練習時 CII 9分→CI 5分
- 競技 11:35～13:00(85分)  
 \*CI アップ～競技→CII アップ～競技  
 \*B アップ～競技 →A アップ～競技  
 ※ゆかのみ、4名ずつアップ～競技でも可(要相談)
- 競技前アップ 4分アップ  
 \*ゆか 4分  
 \*段違い平行棒 1人50秒  
 \*平均台 1人30秒  
 \*跳馬 4分(1人2本程)

### ＜男子 A・CIIクラス＞種目ローテーション

班/種目	ゆか	あん馬	跳馬	鉄棒	つり輪	平行棒
① CII	1	2	3	4		
② A	2	3	4	1	5	6

### ＜女子 A・B・C・I・CIIクラス＞種目ローテーション

班/種目	跳馬	段違い 平行棒	平均台	ゆか
① CI CII	1	2	3	4
② A/B	4	1	2	3

