

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 | 8:45 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
|----|----------------------|-----------|------------------|------------------------------|------------------------------|---------------|--------|---------|----------------------------------|
| 男子 | 集合・セッティング 監督・審判会議 | 器具使用なしアップ | 男子フリー練習 (20分) | 男子競技 (60分) | 女子割当練習 (8分×4ローテ) 1種目め～ | 女子競技 (85分) | オフティング | 表彰式・閉会式 | ※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。 |
| 女子 | | | 開会式 | 女子割当練習 (8分×4ローテ) 1種目め～ | | | | | |

＜集合・セッティング＞ 8:45～

＜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＞ 10:30～10:45

※セッティング終了後、器具使用なしのアップは可能

＜閉会式・表彰式＞ 14:50～15:30

＜監督・審判会議＞ セッティング終了後

【男子競技時程】

【女子競技時程】

| | |
|------------------------------|-------------------|
| ●会場練習 | 10:45～11:05 (20分) |
| ※20分間のフリー練習となります。 | |
| ●競技 | 11:05～12:05 (60分) |
| ●競技前アップ | 3分アップ |
| 【ゆか：3本 円馬：2本 とび箱：2本 鉄棒：1～2本】 | |
| ※ゆかは3タンプリング練習のみ | |

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| ●会場練習 | 12:05～12:37 (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 | 12:40～14:05 (85分) |
| ●競技前アップ | 3分アップ |
| 【とび箱：2本 鉄棒：1～2本 平均台：30秒 ゆか：3本】 | |
| ※ゆかは3タンプリング練習のみ | |

【男子種目ローテ表】

| 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 |

【女子種目ローテ表】

| 班/種目 | 跳馬 | 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 |

