

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	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(45分)	女子1班割当練習(8分×4ローテ) 1種目め～	女子1班競技(65分)	女子1班割当練習(8分×4ローテ) 1種目め～	女子1班競技(55分)	オフテイング	閉館
女子										

<集合・セッティング> 8:30～

<開会式> 10:30～10:40

<閉会式・表彰式> 行いません

<会場練習は、男子フリー・女子は割当練習となります>

※セッティング終了後、器具使用なしのアップは可能
※タンプリングも不可

<監督・審判会議> セッティング終了後

【男子競技時程】

- 会場練習 10:40～11:00 (20分)
※20分間のフリー練習となります。
- 競技 11:00～11:45 (45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】
※ゆかは3タンプリング練習のみ

【女子競技時程】

- 1班会場練習 11:45～12:20 (35分)
※1種目めより、8分ローテの割当練習となります。
- 1班競技 12:20～13:25 (65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】
※ゆかは3タンプリング練習のみ
- 2班会場練習 13:25～14:00 (35分)
※1種目めより、8分ローテの割当練習となります。
- 2班競技 14:00～14:55 (55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】
※ゆかは3タンプリング練習のみ

【男子種目ローテ表】

組/種目	前半		後半	
	ゆか	とび箱	鉄棒	円馬
①	1	2	3	4
②	2	1	4	3

※前半2種目で種目移動

後半も2種目で種目移動

【女子種目ローテ表】

女子1班

組/種目	前半		後半	
	ゆか	とび箱	鉄棒	平均台
①	1	2	3	4
②	2	1	4	3

※前半2種目で種目移動

後半も2種目で種目移動

女子2班

組/種目	前半		後半	
	ゆか	とび箱	鉄棒	平均台
③	1	2	3	4
④	2	1	4	3

※前半2種目で種目移動

後半も2種目で種目移動

