

第38回 奈良県ジュニア体操競技選手権大会・奈良県ジュニアチャレンジ大会
兼 第40回 近畿ジュニア体操競技選手権大会奈良県予選会
(第18回 U-12選抜体操競技選手権大会奈良県予選会)

令和5年 8月19日(土) ジェイテクトアリーナ奈良

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			
	40		40		30 40		45		15 50		40		35		40		10 30					
選手権 男子	集合・会館・器具確認・清掃		器具なし アップ		A・B・CⅠ・CⅡ 会場練習 フリー練習 (48)		開 会 式		A・B・CⅠ・CⅡ 4種目競技 (65)		A・B CⅡ つり輪 平行棒 競技 (30)		厚 食 休 憩		競技の邪魔にならない様に 出来る種目からオフティング		オフ ティ ン グ		表 彰 式 ・ 開 会 式 ・ 通 過 者 発 表		閉 館 予 定	
心か・器具の使用時間 下記で確認して下さい																						
A・B・CⅡ 会場練習 1種目め～ 割当 12分 × 4ローテ (48)							A・B・CⅡ 競技 (65)		D セ ッ ト 変 更													
選手権 女子																						
Dクラス									男子競技の邪魔に ならない様に		会連練習 1種目め 割当5分 (15)		Dクラス 競技 (35)		セ ッ ト 変 更							
Eクラス									器具なし アップ				会連練習 1種目め 割当5分 (15)		Eクラス 競技 (20)							
審判・監督 その他			監督・審判 打合せ																近畿 通過者 会議			

<役員集合> 8:30~
<監督会議> 8:50~
<審判会議> 9:00~

<開会式> 10:30~
<表彰式・閉会式> 15:40~
<通過者会議> 16:10~

【選手権男子 競技時程】

【選手権女子 競技時程】

<男子 A・B・CⅠ・CⅡ>

●会場練習(4種目) 9:40~10:28(48分)

*ゆか使用時間 9:40~10:04(24)
*跳馬高さ時間 100cm 9:40~9:55(15) ※とび箱
120cm 9:55~10:10(15)
125cm 10:10~10:25(15)

●競技(4種目) 10:40~11:45(65分)

※開会式後、あいさつをしてから競技前アップに入ります。

●競技前アップ 3分アップ

*跳馬は1人2本程
*別カテゴリが1つの班にまとまっているので
1カテゴリ毎に、競技前アップ→競技を行って下さい。

<男子 A・B(つり輪→平行棒)>

●競技(2種目) 11:45~12:15(30分)

●競技前アップ 2~3本アップ

<男子 A・B・CⅠ・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
A・B CⅠ・CⅡ	1	2	3	4	5	6

<女子 A・B・CⅠ・CⅡ>

●会場練習(4種目) 9:40~10:28(48分)

*12分ローテ割当練習 1種目め〜
※②班跳馬 110cm 7分 125cm 5分

●競技(4種目) 10:40~11:45(65分)

※開会式後、あいさつをしてから競技前アップに入ります。

●競技前アップ 3分アップ

*段違い平行棒 1人50秒
*平均台 1人30秒
*跳馬 1人2本程

*別カテゴリが1つの班にまとまっている班は
1カテゴリ毎に、競技前アップ→競技を行って下さい。

<女子 A・B・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
B CⅡ	1	2	3	4
A・CⅡ	4	1	2	3

【Dクラス 競技時程】

【Eクラス 競技時程】

●会場練習(3種目) 12:50~13:05(15分)

※7分ローテ割当練習 1種目め〜

●競技(3種目) 13:05~13:40(35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】

※ゆかは3タンプリング練習のみ

種目ローテ表		ゆか	跳馬	鉄棒
	① 男子 女子	1	2	3

●会場練習(3種目) 13:45~14:00(15分)

※5分ローテ割当練習 1種目め〜

●競技(3種目) 14:00~14:35(35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】

※ゆかは3タンプリング練習のみ

種目ローテ表		ゆか	とび箱	鉄棒
	① 男子	1	2	3
	② 女子	3	1	2