

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
選手権 男子			器具なしアップ	A・B CI・CII 会場練習 フリー練習 (40)	A・B・CI・CII 4種目競技 (65)	A・B CI CII つり輪 平行棒 競技 (30)	昼食休憩			
選手権 女子		集合・開会式	開会式	A・B CI・CII 会場練習 1種目め 割当 10分 × 4ローテ (40)	A・B・CI・CII 競技 (65)	D セット 変更			県選手権 セット 変更	表彰式・ 閉会式・ 通過者 発表
Dクラス						器具なし アップ	会場練習 1種目 割当15分 (15)	Dクラス 競技 (35)	会場練習 1種目 割当15分 (15)	Eクラス 競技 (40)
Eクラス							器具なし アップ (女子競技エリア)			
審判・監督 その他			監督・審判 打合せ							補助役員・選手権出場選手 練習時間 (表彰式の時間のみ待機して下さい)

<役員集合> 8:30~
<監督会議> 10:00~
<審判会議> 10:10~

<開会式> 10:30~
<表彰式・閉会式> 16:00~
<通過者会議> 16:40~

【選手権男子 競技時程】

<男子 A・B・CI・CII>

- 器具なしアップ セット完了後~10:30
- 会場練習(4種目) 10:40~11:20(40分)
*ゆか使用時間 10:40~11:00(20) *跳馬高さ時間(クラブで相談可)
110cm 10:40~10:50(10)
120cm 10:50~11:05(15)
125cm 11:05~11:15(10)
- 競技(4種目) 11:20~12:25(65分)
- 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・CI・CII(つり輪→平行棒)>

- 競技(2種目) 12:25~12:55(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

【選手権女子 競技時程】

<女子 A・B・CI・CII>

- 器具なしアップ セット完了後~10:30
- 会場練習(4種目) 10:40~11:20(40分)
*10分ローテ割当練習 1種目め~
- 競技(4種目) 11:20~12:25(65分)
- 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ので
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・CI・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
A・B	1	2	3	4
CI・CII	4	1	2	3

【Dクラス 競技時程】

- 器具なしアップ 12:55~13:40(45分)
- 会場練習(3種目) 13:40~13:55(15分)
*5分ローテ割当練習 1種目め~
- 競技(3種目) 13:55~14:30(35分)
- 競技前アップ 3分アップ

【ゆか:3本 ※ゆかは3タンプリング練習のみ とび箱:2本 鉄棒:1~2本】

種目ローテ表		ゆか	跳馬	鉄棒
① 男子・女子 混合	1	2	3	
② 男子・女子 混合	3	1	2	

【Eクラス 競技時程】

- 器具なしアップ 13:55~14:35(40分)
*女子競技エリアでお願い致します。Dクラス競技中につき、静かに行ってください。
- 会場練習(3種目) 14:35~14:50(15分)
*5分ローテ割当練習 1種目め~
- 競技(3種目) 14:50~15:30(40分)
- 競技前アップ 3分アップ

【ゆか:3本 ※ゆかは3タンプリング練習のみ とび箱:2本 鉄棒:1~2本】

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