

競技時程 ※ 8:30開館

受付 8:30~9:00

男子(全員)	男子1班練習 (60分)	男子1班競技				
		(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)
~9:00	9:00~10:00	10:00~ 10:24	10:24~ 10:48	10:48~ 11:12	11:12~ 11:36	11:36~ 12:00
器具を使わないウォーミングアップ	フリー練習	ゆか	あん馬	跳馬	鉄棒	休み

男子練習	
つり輪(8分)	平行棒(8分)
12:00~12:08	12:08~12:16
男子競技	
つり輪(16分)	平行棒(16分)
12:16~12:32	12:32~12:48

国体予選出場希望3年生のみ

男子2班練習 (50分)	男子2班競技				
	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)
12:00~12:50	12:50~ 13:10	13:10~ 13:30	13:30~ 13:50	13:50~ 14:10	14:10~ 14:30
フリー練習	ゆか	あん馬	跳馬	鉄棒	休み

男子3班練習 (60分)	男子3班競技(成年選手権)					
	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)
14:30~15:30	15:30~ 15:50	15:50~ 16:10	16:10~ 16:30	16:30~ 16:50	16:50~ 17:10	17:10~ 17:30
フリー練習	ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒

女子(全員)	女子1班練習 1種目12分	女子1班競技				
		(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)
~9:00	9:00~10:00	10:00~ 10:24	10:24~ 10:48	10:48~ 11:12	11:12~ 11:36	11:36~ 12:00
器具を使わないウォーミングアップ	ローテーション練習 1種目目から	跳馬	段違い 平行棒	平均台	ゆか	休み

女子2班練習 1種目12分	女子2班競技				
	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)	(1種目24分)
12:00~13:00	13:00~ 13:24	13:24~ 13:48	13:48~ 14:12	14:12~ 14:36	14:36~ 15:00
ローテーション練習 1種目目から	跳馬	段違い 平行棒	平均台	ゆか	休み

女子3班練習 1種目10分	女子3班競技(成年女子含む)				
	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)	(1種目20分)
15:00~15:50	15:50~ 16:10	16:10~ 16:30	16:30~ 16:50	16:50~ 17:10	17:10~ 17:30
ローテーション練習 1種目目から	跳馬	段違い 平行棒	平均台	ゆか	休み

成年の後、カッティング	17:30~18:30
-------------	-------------

※結果発表は、ブログ上で行います