

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

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