

R6 新体操 県中学総体 会場練習計画 手具点検 9:10～(リボンのみ)

時 間	Aフロアー ♪	Bフロアー	フリースペース
9:30 ~ 9:36	個人 フープ 1~3	個人 フープ 10~12	
9:36 ~ 9:42	個人 フープ 4~6	個人 フープ 13~15	
9:42 ~ 9:48	個人 フープ 7~9	個人 フープ 16~18	
9:48 ~ 9:54	個人 フープ 10~12	個人 フープ 1~3	
9:54 ~ 10:00	個人 フープ 13~15	個人 フープ 4~6	
10:00 ~ 10:06	個人 フープ 16~18	個人 フープ 7~9	
10:06 ~ 10:10	調 整	調 整	
10:10 ~ 10:16	個人 フープ 1~3	個人 フープ 10~12	
10:16 ~ 10:22	個人 フープ 4~6	個人 フープ 13~15	
10:22 ~ 10:28	個人 フープ 7~9	個人 フープ 16~18	
10:28 ~ 10:34	個人 フープ 10~12	個人 フープ 1~3	
10:34 ~ 10:40	個人 フープ 13~15	個人 フープ 4~6	
10:40 ~ 10:46	個人 フープ 16~18	個人 フープ 7~9	
10:46 ~ 10:50	調 整	調 整	
11:00 ~	開始式	整列してください	
11:10 ~	個人競技開始		

※ Aフロアー 曲あり：順番に通したあと、時間内は選手同士の衝突や手具の衝突に気をつけて練習を行ってください。

※ Bフロアー 曲なし：同様に、気をつけて練習を行ってください。

※ 手具をフープと示しておりますが、練習順番を示すものであり、どちらの手具の演技練習を行ってもかまいません。

※ 個人競技 フープの競技終了後に、5分間の休憩を入れる予定です。その後、リボンの競技を行います。

