

令和6年度 中日本合同合宿 タイムスケジュール (案)

2024/12/28 現在

1月12日(日)				
ジュニア 初・中級	ジュニア 上級	高校生 初・中級	高校生 上級	指導者
12:30 受付				
13:00 開講式				
13:10 ウォーミングアップ メインアリーナ				2025年版 ルール概要  ラウンジ
14:00 休憩				
14:10 基礎マット タンブボード				休憩 採点練習 ラウンジ
新ルール対応の 投げ受け メインフロア				
タンブリング (基礎) タントラ				休憩 採点練習 ラウンジ
転回中操作 投げタンブ サブフロア				
15:00 休憩				休憩 採点練習 ラウンジ
15:10 タンブリング (基礎) タントラ				
転回中の操作 投げタンブ サブフロア				休憩 採点練習 ラウンジ
基本徒手 女子フロア				
新ルール対応の 投げ受け メインフロア				休憩 採点練習 ラウンジ
16:00 休憩				
16:10 模範演技				模範演技採点
17:00				

1月13日(月)				
ジュニア 初・中級	ジュニア 上級	高校生 初・中級	高校生 上級	指導者
8:30 受付				
9:00 ウォーミングアップ メインアリーナ				情報交換・ ディスカッション
9:50 休憩				
10:00 タンブリング (発展) タンブボード タントラ	個人演技指導 メインフロア サブフロア 女子フロア	徒手難度の練習 メインフロア	個人演技指導 メインフロア サブフロア 女子フロア	同左
10:50 休憩				
11:00 徒手難度の練習 メインフロア	個人演技指導 メインフロア サブフロア 女子フロア	タンブリング (発展) タンブボード タントラ	個人演技指導 メインフロア サブフロア 女子フロア	同左
11:50 閉講式				
12:00				

※タイムスケジュール・講習内容は変更になる場合があります。