

2018新体操トライアウトスケジュール

	育成プログラム対象（2007年～2009年生まれ）	シニアTA（2003年生まれ以前）	ジュニアTA（2004～2006年生まれ）
10:00～10:20	全カテゴリー受付		
10:30～10:35	開校式		
10:35～11:30	<p>★チェック （身体バランス、各関節可動域、音楽に合わせた動きなど） * 育成プログラム対象メンバーはこれで終了となります。その後の見学は自由です。</p>	ウォーミングアップ	ウォーミングアップ
11:30～13:00		<p>★チェック （プロポーション、各関節可動域、身体難度、手具基本操作（WEB掲載）、交換、関係など） * シニアTAはこれで終了となります。その後の見学は自由です。</p>	<p>★チェック （プロポーション、各関節可動域、身体難度、手具基本操作（WEB掲載） 団体＝交換、関係など 個人＝課題曲（WEB掲載）</p> <p>* 途中13:00～14:30の休憩をはさみます。</p>
13:00～14:30 昼食			
14:30～16:30			

* 国立スポーツ科学センター3階新体操練習場以外でのウォーミングアップ、練習はご遠慮ください。

* 当日は、200名以上の選手が参加する予定です。練習を行う際は周囲を確認し、けがをしないように注意してください。