

 A 奇数本

 A 偶数本

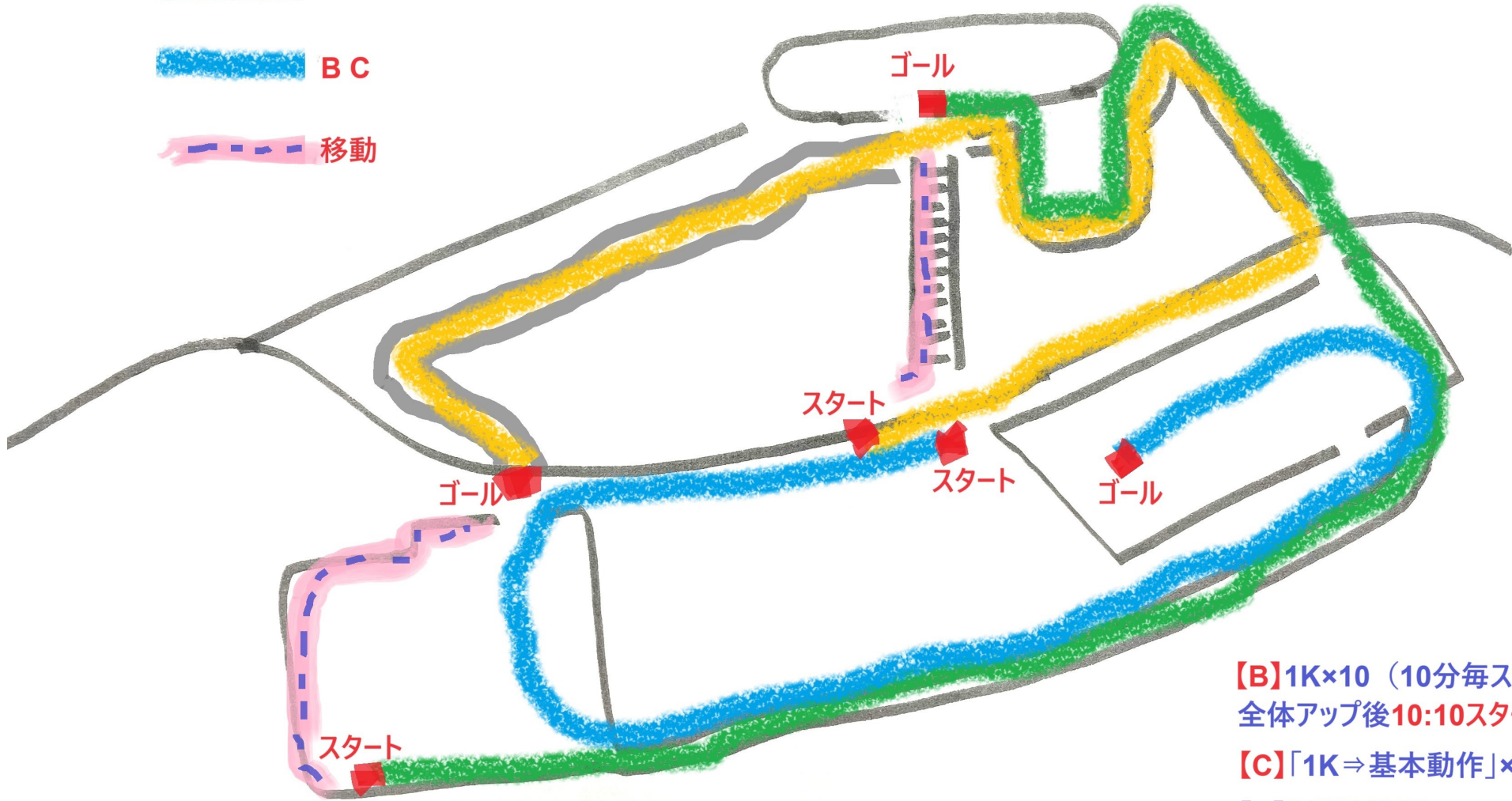
 B C

 移動

【A】1K×15 (7.5分毎ST) 112分

各自先アップ

集合ミーティング後 **9:45スタート** ※給水は階段上 クロカン起点



【B】1K×10 (10分毎スタート)

全体アップ後**10:10スタート**

【C】「1K⇒基本動作」×5

【B】と同時進行

偶数本時に基本動作